

原價230元

特價 **168元**



越親密,【30天重整你的人際關係】

One to One: Understanding Personal Relationship

越要用心溝通

希歐多爾·魯賓一著

人與人的交往是世界上最難懂的課題

太近，怕有瑕疵

太遠，又擔心產生距離

對於親近的朋友或家人尤其如此

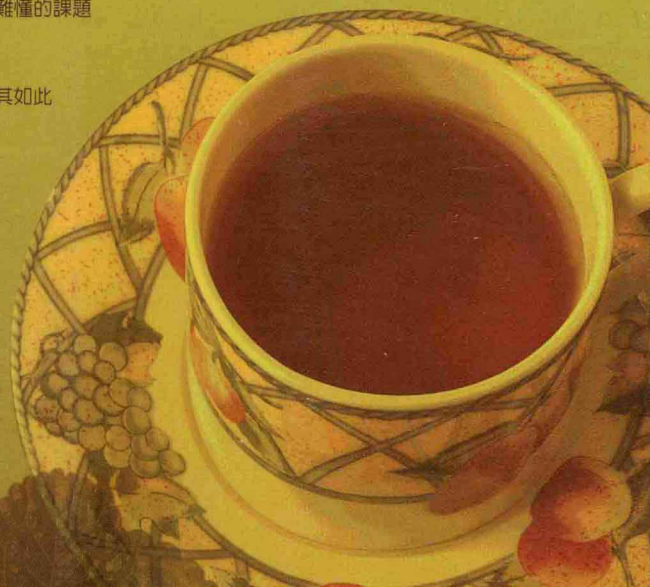
如果你有這樣的疑惑

何不聽聽魯賓博士的建議

只要找對方法 用心溝通

你也能輕鬆與人建立

親密關係



越親密，越要用心溝通

30天重整你的人際關係

2003年3月初版

定價／新台幣230元・特價／168元



著作者／希歐多爾・魯賓(Theodore I. Rubin, M.D.)

發行人／詹慶和

責任編輯／翁曉慧

封面設計／小雨

出版者／培真文化企業有限公司-思文堂

發行者／雅書堂文化事業有限公司

郵政劃撥帳號／19452608 戶名／培真文化企業有限公司

地址／台北縣板橋市板新路206號3樓

電話／(02)8952-4079 傳真／(02)8952-4084

Copyright (c) 1983 BY EL-TED RUBIN CORPORATION

This Edition arranged with Tom Doherty Associates, LLC

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc

Complex Chinese characters edition Copyright :

2001 ELEGANT BOOKS CULTURAL ENTERPRISE CO., LTD

All rights Reserved

※Printed in Taiwan

本書由大蘋果版權代理公司安排取得全球中文繁體字版權

版權所有翻印必究（未經同意不得將本著作物之任何內容以任何形式使用刊載）

本書如有破損缺頁請寄回本公司更換

TON CHEE CULTURE
東芝文化

總經銷／東芝文化事業有限公司

進退貨地址／台北縣中和市中山路二段348巷8號6樓

TEL : (02) 8242-1523 FAX : (02) 8242-1531

國家圖書出版品預行編目資料

越親密，越要用心溝通：30天重整你的人際關係

希歐多爾・魯賓 著

初版 台北縣板橋市：培真文化

2003〔民92〕面：公分-（勵志生活：08）

ISBN 986-7976-29-0（平裝）

1. 人際關係

177.3

92001615

目錄

前言 10

一、人際關係的基本概念 15

發展人際關係過程 16

* 一段關係的開展

* 獨立存在，大不相同

* 自我發展關係模式起源

* 情感移轉相關問題

性格類型 29

* 擁抱大眾型——雪莉，法蘭克與瓦利

* 背道而馳型——捷克，吉兒與海若

* 遠離大眾型——艾曼達與雷蒙

人際關係模式 42

* 合作性關係——安妮與艾爾

* 創意性關係

* 對立關係——約翰與麗茲

* 敵對關係——吉姆與他的老闆

二、人與人之間的精神枷鎖 57

精神枷鎖 58

* 謙遜拘謹——豪邁爽朗——茉莉與保羅

* 謙遜拘謹——謙遜拘謹

* 孤立超然——孤立超然——蘿拉與傑洛米

* 豪賣爽朗——豪賣爽朗——比爾與喬

* 孤立超然——豪賣爽朗——芬妮、班尼與潘

* 謙遜拘謹——孤立超然——梅爾與琳達

施虐受虐狂 95

——母親

——瑪麗、亞瑟、吉米、彼得與帕布斯

招妒的友誼 106

枷鎖與鎖匙 108

三、人際關係的本質 111

深度——李奧納與莉沙 112

仁慈 117

反應程度 120

* 自戀或自找煩惱？情緒轉向的個案

信任、坦白、親密與溫柔程度 126

決定性優先順序的重要性

134

——勞倫斯與絲薇雅

——瑪姬與辛蒂

四、社會與文化對人際關係的衝擊

147

文化衝擊

148

壓抑憤怒

149

——派瑞與莎莉

——莉莉與艾伯

愛與性的理想及曲解

162

* 愛情是解藥，或「愛能征服一切」——珍妮與鮑伯

* 性的錯誤訊息

* 性別認同錯亂——菲爾與梅格

* 「從此以後」的錯覺

沈溺刺激 183

——米沙與明蒂

希望年輕、心態膚淺及做作 188

以我優先 190

聲望與名人：忍不住想被喜歡 191

正義、罪惡感、賞罰與責任 194

精神自尊 196

——巴賽夫妻——『自豪的局外人』

競爭與成功 202

五、人際關係的通用貨幣 205

人際關係如何自我呈現 206

金錢

206

—— 伯朗對伯朗

—— 哈利、桃樂絲與山姆

性

215

—— 戴安娜的困境

領導特質

220

時間與活動

223

六、人際關係的調適

227

建設性、破壞性或適應不良的人際關係

228

* 感覺與偽裝

* 智慧與成熟

* 努力與剝奪的方向

* 差異與爭執的途徑

— 梅莉兒和飛利浦

* 熱情

* 道歉與致謝的功用

結論
251

七、結語：推薦一個治療遊戲
255

遊戲原理
256

步驟
258

這個遊戲在做什麼？
261

萬一什麼問題都沒有？
262

大家都可以玩嗎？
262

將遊戲當作預先判斷的依據
263

遊戲何時結束？
264



越親密,【30天重整你的人際關係】

One to One: Understanding Personal Relationship

越要用**心**溝通

希歐多爾·魯賓一著



目 錄

前言 10

一、人際關係的基本概念 15

發展人際關係過程 16

* 一段關係的開展

* 獨立存在，大不相同

* 自我發展關係模式起源

* 情感移轉相關問題

性格類型 29

* 擁抱大眾型——雪莉，法蘭克與瓦利

* 背道而馳型——捷克，吉兒與海若

* 遠離大眾型——艾曼達與雷蒙

人際關係模式 42

* 合作性關係——安妮與艾爾

* 創意性關係

* 對立關係——約翰與麗茲

* 敵對關係——吉姆與他的老闆

二、人與人之間的精神枷鎖 57

精神枷鎖 58

* 謙遜拘謹——豪邁爽朗——茉莉與保羅

* 謙遜拘謹——謙遜拘謹

* 孤立超然——孤立超然——蘿拉與傑洛米

* 豪賣爽朗——豪賣爽朗——比爾與喬

* 孤立超然——豪賣爽朗——芬妮、班尼與潘

* 謙遜拘謹——孤立超然——梅爾與琳達

施虐受虐狂 95

——母親

——瑪麗、亞瑟、吉米、彼得與帕布斯

招妒的友誼 106

枷鎖與鎖匙 108

三、人際關係的本質 111

深度——李奧納與莉沙 112

仁慈 117

反應程度 120

* 自戀或自找煩惱？情緒轉向的個案

信任、坦白、親密與溫柔程度 126

決定性優先順序的重要性

134

——勞倫斯與絲薇雅

——瑪姬與辛蒂

四、社會與文化對人際關係的衝擊

147

文化衝擊

148

壓抑憤怒

149

——派瑞與莎莉

——莉莉與艾伯

愛與性的理想及曲解

162

* 愛情是解藥，或「愛能征服一切」——珍妮與鮑伯

* 性的錯誤訊息

* 性別認同錯亂——菲爾與梅格

* 「從此以後」的錯覺

沈溺刺激 183

——米沙與明蒂

希望年輕、心態膚淺及做作 188

以我優先 190

聲望與名人：忍不住想被喜歡 191

正義、罪惡感、賞罰與責任 194

精神自尊 196

——巴賽夫妻——『自豪的局外人』

競爭與成功 202

五、人際關係的通用貨幣 205

人際關係如何自我呈現 206

金錢

206

——伯朗對伯朗

——哈利、桃樂絲與山姆

性

215

——戴安娜的困境

領導特質

220

時間與活動

223

六、人際關係的調適

227

建設性、破壞性或適應不良的人際關係

228

* 感覺與偽裝

* 智慧與成熟

* 努力與剝奪的方向

* 差異與爭執的途徑

——梅莉兒和飛利浦

* 熱情

* 道歉與致謝的功用

結論 251

七、結語：推薦一個治療遊戲 255

遊戲原理 256

步驟 258

這個遊戲在做什麼？ 261

萬一什麼問題都沒有？ 262

大家都可以玩嗎？ 262

將遊戲當作預先判斷的依據 263

遊戲何時結束？ 264