

30天重整 你的

人際關係 *One to One*

紐約時報暢銷書作者

希歐多爾·魯賓 博士◆著



▲人與人交往是這世上最複雜的課題，甚至比高級財政學或是核子物理學要來的複雜，但是魯賓博士卻以他特有的天賦，為我們清楚解說人際關係發展歷程，並幫助我們瞭解甚至改變它。

——「當壞事發生在好人身上」作者哈洛·庫賓納

▲這是一本幫助讀者自我成長的經典，內容風格簡明易讀，為魯賓博士慣用寫作方式……一本好書，相信會對許多人有助。

——賓州調查者

▲「魯賓的書提供夫妻檔一套絕佳的方法，讓他們能分析自己的個性架構，以及特殊的人際關係。這本出色的著作，也揭穿了近來『速食愛情』趨勢的真面目。」

——出版人週刊

國家圖書出版品預行編目資料

30天重整你的人際關係 / 魯賓(Theodore I. Rubin)著

初版 臺北縣板橋市：雅書堂文化

2001 [民 90] 面；公分-(人生智典:02)

ISBN 957-30696-9-5 (平裝)

譯自：One To One-Understanding Personal Relationships

1.人際關係 2.人際關係-個案研究

177.3

90006978

30天重整你的人際關係

2001 年 05 月 初版

定價 / 新臺幣 230 元

作者 / Theodore I. Rubin, M.D.

發行人 / 詹慶和

總編輯 / 楊懷勛

責任編輯 / 翁曉慧

出版者 / 雅書堂文化事業有限公司

郵政劃撥帳號 / 18225950 戶名 / 雅書堂文化事業有限公司

地址 / 臺北縣板橋市板新路 206 號 3 樓

TEL:(02)89524078 FAX:(02)89524084 E-mail:elegantbooks@seed.net.tw

ISBN 957-30696-9-5 (平裝)

Copyright : 1983 by EL-TED RUBIN, INC.

This Edition Arranged With Tom Doherty Associates, LLC

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Complex Chinese Edition Copyright :

2001 ELEGANT BOOKS CULTURAL ENTERPRISE CO., LTD.

All Rights Reserved

※ Printed in Taiwan

本書由大頻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(未經同意不得將本書之全部或部分內容使用刊載)

本書如有破損缺頁請寄回本公司更換

總經銷：朝日文化事業有限公司

進退貨地址：台北縣中和市橋安街 15 巷 1 號 7 樓

TEL:(02)22497714 FAX:(02)22498715

30天重整你的人際關係

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——傑克，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

* 豪爽爽朗——豪爽爽朗——比爾與喬

* 孤立超然——豪爽爽朗——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



30天重整你的 人際關係

ONE TO ONE
了解自我人際關係
魯賓博士著



你希望與此人交往嗎？
你希望這段關係是獨一無二的嗎？
直到最近，這段關係進行得如何？
你希望這段關係變得如何？

雅書堂

30天重整你的人際關係

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——傑克，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