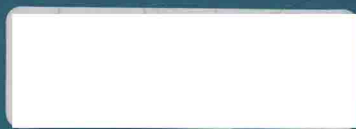




在关系中成长

读懂你的人生脚本

许皓宜 / 著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



在关系中成长

许皓宜 / 著

读懂你的人生脚本



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

在关系中成长 / 许皓宜著. —北京: 北京联合出版公司, 2017.10

ISBN 978-7-5596-0959-5

I. ①在… II. ①许… III. ①人际关系—社会心理学—通俗读物
IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 235927 号

版权所有©许皓宜

本书版权经由如何出版社授权

北京木晷文化传媒有限公司出版简体中文版

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载

版权合同登记号 图字: 01-2017-5026

在关系中成长

作 者: 许皓宜

选题策划: 木晷文化

策划编辑: 朱 笛

责任编辑: 宋延涛

特约编辑: 刘 卿

封面绘画: 卷 耳

内文插图: 阮筠庭

封面设计: 介 桑

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京东方宝隆印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 122 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 6.25 印张

2017 年 10 月第 1 版 2017 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0959-5

定价: 39.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或者全部内容

版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

推荐序一

“我”和“我们”，缺一不可的生命存在课题

苏绚慧

心理咨询师、作家

我们活在这世上，有两个最重要的命题，也是了解生命存在意义的根本，一是知道“我是谁”，从而发展完整真实的自我；二是能够建立与成全“有意义的关系”，让生命体会真实的情感联结及体验爱。

许皓宜博士在这本新书中，所谈的正是我们每个人都需要关注的两个人生课题。这两个课题，缺一不可，因为我们一生的方向，就是成就具有独立性的人格，然而，却不是成为一个孤立的存在者。

发展完整的人格，拥有完整的自我，并不会因此就成为孤立的一个人。如果人的生命走向越来越只关注自己、在乎自己，忽略及漠视他人，那么必然无法深刻地领悟到，人活在这世上的意义究竟为何。

因为没有活在关系里，我们就无法实现及完成存





在的意义及生命的价值。人的行为，甚至人类的许多发展，都是为了“人”而存在，也就是除了自己之外的其他人。人是属于群体生活的动物。我们的生命，从有依恋的需求开始，就需要另外一个人的存在，反馈、回应、互动、联结，以让我们体认到“我究竟是谁”“为什么我存在于此”“我和这个人的关系对我生命的意义”。

美国心理学家哈里·哈洛（Harry F. Harlow）的实验，肯定了安全感、爱、亲密关系等对人类的重要性。他以恒河小猴离开原生母亲后的行为，进行一系列研究，特别是将年幼的恒河猴单独隔离二十四个月之久，观察小猴在缺乏互动的情况下所形成的社会孤立状态，发现它们不仅产生精神错乱，也出现摇头晃脑的空洞恍神反应，并呈现出社会退缩现象，无法形成有意义的接触及沟通。

如果你的人生路上，你和你的“关系”时常让你感到失衡，也让你感到不安及失落，郑重推荐许皓宜博士的这本著作，相信能为你找回在关系中的安心感，好好地关系中自在。

推荐序二

透过深刻对话，看见意想不到的自己

赵文滔

台北教育大学心理学系副教授



我认识的皓宜，像个亲切的长辫子姐姐，总有办法把艰深的心理学，用贴近生活的方式表达，让人对自己的处境有新的体悟。

她的学生爱死她了。学生爱她的方式之一，就是直白地向她提问——表面上听来令人啼笑皆非却在心里纠缠多时的各种疑难杂症。而她总是温柔响应，在一问一答间抽丝剥茧，让学生对自己的处境突然有一种眼眶泛泪的豁然开朗。

每个人都渴望能遇到一个像苏格拉底般循循善诱的老师，启发自己蛰伏的智慧。如果你像我一样，错失亲身坐在皓宜课堂的机会，这本书是一个补救，即使只是阅读这些直指人心深处的对话，也会让你陷入沉思。

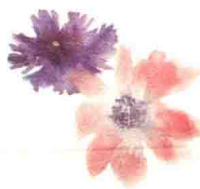


皓宜对关系的省思，不仅仅来自她在伴侣、家庭咨询方面的专业经验，也来自这些年生活里的点滴感悟。我最喜欢的，是她在书里分享她对关系的体会：

“深度关系的存在从来就不只是‘你在我身边’的概念而已，它是一种心底永恒的爱与回忆——一个酝酿全新自我的意义”“对话带来亲近”。看皓宜的书，听她分享这些年来对自己的觉察，感觉像是与一个多年不见却知你极深的好友交谈，在对话过程中逐渐认识自己。皓宜总有办法，帮助人看见还没准备好看见的自己、在关系脉络中的自己，然后透过这份看见，酝酿出新的力量。

自序

关系中无法远离的烦恼，势必有意义



某天，我和一位工作上的伙伴聊完电话，心里弥漫着一股怨气，我忍不住对身旁的另一半抱怨：“我没见过这么高傲又自以为是的人。”

另一半缓缓地抬起头、挑着眉，用一种熟悉的眼神看我——我突然意识到这是我们关系中属于“提醒”的眼神。于是我起身泡了杯茶，拿了笔在纸上乱画。片刻后，我又鬼祟地钻回另一半身边，恍然大悟似的：“你想说，她可能也认为我是个高傲又自以为是的人，对吗？”

这是“心理动力学”精彩的地方——若非我们心中已具有某样素质，我们不会在他人身上看到这样的特质。所以弗洛伊德明确地告诉我们：每个人心里，都有一个连自己都不知晓的精神世界。



这个精神世界，就是影响你外在行为、感受与思考的内在动力。

我在十多年前开始接触“心理动力学”理论，也许当时年纪尚轻，对弗洛伊德和荣格，尚有许多读不懂的地方，但这些概念依然像磁铁一般深深吸引着我。多年后，种种训练、研读与分析，不但帮助我加深对自己的觉察，也开启对他人更真实的认识。（原来心理动力学不只可以认识自己，也可以帮助父母及老师更了解自己的孩子与学生哪！）

比方说，一个年轻的孩子告诉我，他觉得老师对他说话非常委婉，让他总是不敢直接表露自我，说话也因而变得委婉。他的关注点是在“老师的委婉”上。但这么说其实并不公平，因为若把这位年轻孩子换成另一个心中没有“委婉议题”的年轻人，可能会直接跟老师说：“老师，我不太懂您的意思！您是说我这次并没有做得很好吗？”也许老师就会进一步回应：“啧，是真的不太好，这里改一改应该会不错。”

这和“先有鸡还是先有蛋”的概念一样，是彼此心中的“委婉议题”在相互激荡，我们不能武断地说这样别扭的互动是因谁而起。

这些年，我开始学习把这些体会真诚地回应给周围的朋友、同侪、学生、家人……过程中自然会产生

许多冲突、误解、吐槽，但也让我慢慢找到那些自己想要真实靠近的人，过滤掉不见得合得来的朋友，并且学习用适当的表达让自己活得更自在。

荣格说，这是在成为“自己”的旅程中要摸索的路，也许还要花上一辈子。

当我这么做以来，我开始能哀悼过去曾经非常遗憾的关系，我学会让真实的自己流泪、呼唤和渴望……然后我感觉到人生中，有些人好像就这么离开了，记忆的影像却因为觉察而留在心里；有些人好像留下了，相处的觉察却让我体会到什么叫“不用紧抓不放”。

于是有一天，我居然发现自己在忙碌中好像开始拥有了发呆的能力。那是一种什么都不用做，心里却像装满了水一样的沉甸甸……好像没有任何理由，你却发现自己的嘴角竟然牵动着一抹微笑。（咦，莫非是白日梦的傻笑？）

说真的，我变得懒惰了。

但却比先前又快乐了一点点。

一种缓慢的情感逐渐攀爬上心口，停驻下来。

是的，这是懂得自己的力量……

这些日子来，欣见阿德勒的“自我心理学”几乎引领了亚洲人心灵改造的运动。如果你也同样是对心





理学有兴趣的一员，就不能不知道弗洛伊德和荣格所发展出来的“心理动力学”（也称为精神分析、精神动力学。加上后续发展的相关理论，我更喜欢统称它们为“心理动力学”）。

如果说阿德勒心理学在教我们如何在人际关系中远离烦恼、好好生活，那么心理动力学则是在告诉我们，那些人际关系中无法远离的烦恼，势必有它的意义——甚至，是迈向真实自己、创造人生蜕变的契机。

“知道，但做不到”是我们许多人的困扰。

欢迎你泡杯咖啡坐下来，在接下来每一个心理动力的故事与对话里，与我一同发现自己，也重新认识你周围的每一个人、每一段关系。

推荐序一	“我”和“我们”，缺一不可的生命存在课题	V
推荐序二	透过深刻对话，看见意想不到的自己	VII
自序	关系中无法远离的烦恼，势必有意义	IX

第一站

独立还是群聚：
从“我”找到“我们”

人生来孤独吗	002
人际关系的本质	008
如果有些关系需要伪装	013
过去情结影响现在的关系	019
人际关系能超越过去	024
水平关系与深度关系	030



第二站

跨越关系中的心理情结： 揪出“我们”之间的阻碍

- “我不需要别人”是过度补偿的自信：潜意识 038
- 人际创伤是种不切实际的幻想：情感转移 046
- 集体心灵不成熟的后遗症：内在人物 054
- 跳脱集体心灵的同化：神秘参与 059
- 别人怎么看你，都从你心底而来：镜像效应 064
- 充满挫败感的关系居然令人着迷：逆流而上 070
- 没有回应的环境导致自恋性暴怒：共情 076
- 你不在，但我知道你在：恒常关系 082

第三站

学习信任关系： 营造“我们”之间的地久天长

- 选择开启“真正的关系” 090
- 真正关系的入口，“希望感无所不在” 099
- “我们都有份”，才有改变的空间 104
- 理解潜意识的“神秘吸引力” 111
- 认识如影随形的“家庭原型” 116
- “好的改变”也需要适应 125
- 人生不能没有伴，这是与自己为伴的基础 133

第四站

在关系中疗愈： 从“我们”之间修复“我自己”

躺椅上的心理分析 142

在现实里了解你的人 145

不是你有问题，是你的情感出了问题 149

“极度讨厌”比“稍微喜欢”更重要 152

互相憎恨里的彼此需要 156

“保护”比“照顾”更容易 159

“真正感觉到”之外，还有“真正享受到” 162

“爱”没什么了不起，只是一种价值观 167



尾声

荣格思想 给人生上下半场的启发

给人生上半场 173

给人生下半场 179



第一站

独立还是群聚：
从“我”找到“我们”

人生来孤独吗

与人建立关系，是生命中最重要的本能。

——费尔本思

“为什么我们一定要和别人在一起呢？”

提出这个问题的，是一位总是坐在教室外上课的学生。即使教室并没有满到挤不下，他也总是要费功夫地将教室里的椅子搬到走廊，静静地坐下来，隔着玻璃聆听教室里的声音，我的声音。

每次下课的时候，他会用各种形式留下他的上课心得，有时是一幅画，有时是一片雕刻，还有一次，他留下了一张烧出破洞的白纸。

“所以，为什么我们一定要和别人在一起呢？”一次下课，他交上心得时这么问，“人不是生来孤独吗？”

“这世界没有规定我们一定要和别人在一起，或一定不要和别人在一起吧？”我说。

“是没错。但是你看，老师上课要分组，分组就是要我们和别人在一起。选同一门课的人要在同一间教室，这也是要我们和别人在一起，而这统统都违反‘人生来孤独’的法则。”

“如果你不曾和别人在一起，又怎么能体会到人生有这样的法则？”

“所以你的意思是，我们和别人在一起，是为了体验孤独的存在？”

我不置可否。

“老师，你曾经感受过孤独吗？”他问，眼里闪烁着认真。

我回想我自己。

第一次体验到孤独，大约是小学低年级的时候。某个周日，邻居友伴相约一同玩捉迷藏，台南市区那条静巷的几幢屋子，就成了我们躲藏身影的偌大城堡。

我和一个同龄的小女孩牵着手，找到城堡隐秘的一角，那是一个装有神秘镜子的白色衣柜，打开穿衣镜后，露出塞下两个身影绰绰有余的方格体，我和她一人一边躲了进去，任捉鬼的嬉笑声在外头响起，没有人找得到属于我们的这个神秘角落。

角落里，黑暗的空间只有一道白色亮光从柜子的缝隙透进来，