



\* 为什么我们看似亲近，却貌合神离？

\* Why are We Together Without Intimacy

# 假性 亲密 关系



史秀雄 (Steve Shi) 著

中信出版集团

\* 为什么我们看似亲近，却貌合神离？  
\* Why are We Together Without Intimacy

# 假性 亲密 关系

史秀雄 (Steve Shi) \_ 著

中信出版集团 · 北京

图书在版编目(CIP)数据

假性亲密关系 / 史秀雄著. -- 北京: 中信出版社,  
2017.9  
ISBN 978-7-5086-7659-3

I. ①假… II. ①史… III. ①爱情-通俗读物 IV.  
①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第119300号

假性亲密关系

著 者: 史秀雄

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 13 字 数: 160千字

版 次: 2017年9月第1版 印 次: 2017年9月第1次印刷

广告经营许可证: 京朝工商广字第8087号

书 号: ISBN 978-7-5086-7659-3

定 价: 48.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

## 如何认真地活着

### 什么叫认真地活着？

认真地活着，是一种很理性的生活观念。在我看来，这意味着你要了解清楚，哪些事情与你的生活相关，哪些选择和行为与你的幸福指数相关。然后你需要按照它们的重要性，相应地分配你的时间和精力。

比如，与父母、伴侣的关系，就和生活质量直接相关，对大部分人来说都是最重要的事情。可是很多人会无视亲密关系的处理，不愿花太多时间研究，即使存在问题，也懒得解决。在我看来，这就是活得不认真。

又比如，和自己的关系。如何认识自我，也是很多人用毕生时间努力寻求答案的问题。可是也有很多人并不了解自己的性格、情感、内心，也不愿意花工夫去关怀、照顾和提升自己。他们每天只

是忙于生计、疲于应酬或履行义务，并不太关注这个过程中自己的心理的变化。在我看来，这也是活得不认真。

## 为什么要认真地活着？

认真地活着，是一种价值观念，是把轻重、主次想清楚之后，做出的一系列选择，是把人生的主要时间和精力放在最重要的事情上，从而让自己的一生过得充实和满意。

认真地活着，是为了让自己每每回顾过去的某月、某年，甚至一生，都会感觉到自己的进步，看到自己正在变得更好，更成熟。

认真地活着，是为了避免自己在一个浮躁的环境中随波逐流，最后却一无所得。

认真地活着，是为了让自己学会自我调整，遵从思想、内心和情感，以更小的代价获得更大的成长。

认真地活着，是为了把人的理性思考和反思能力发挥到极致，发现生命背后的内在逻辑与规律，从而将琐碎生活升华至更高境界。

## 认真地对待亲密关系

我人生的前 18 年，活得糊里糊涂。我有一个不完美的家庭，不完美的父母，不完美的身体和相貌，不完美的成长经历，不完美的老师和同学，所以我习惯了在这些不完美当中得过且过。

后来我出国留学，开始了完全独立的生活，这也是我人生的一大转折点。因为要为自己全权负责，所以不得不打起精神去面对各

种问题。再后来读了心理学并一口气读到了硕士，人生中将近 1/4 的时间用在心理学专业学习和研究上，同时也得以拥有更多细腻而敏锐的角度去思考问题。

通过思考，我看清了自己想要什么、什么是最重要的。比如我修复了与父亲的关系，和他从充满敌意、拒绝来往变成了无话不谈的知心朋友；比如我走出了自卑，克服了对自己的不满和羞耻感，变成了一个心境平和、开心满意的人；比如我找到了自己存在的意义，凭借能力和天赋，为自己创造了一份对其充满热爱、有趣又有价值的工作。

在这个努力的过程中，我学会了和恋人、自己以及父母用更加真实而又亲近的方式相处，这是最大的收获。作为一个咨询师，我也在工作中帮助许多朋友从心理途径获得改善和自我突破。

这本《假性亲密关系》，就是希望与你分享，应该带着什么样的态度认真活着，应该做哪些方面的思考与探索，才能获得真实而又亲近的人际关系。

许多朋友最初对于生活的反思都与爱情有关，但是随着自身的成长，我们会更多地发现自我在爱情中的角色和表现，要想更深刻地了解自我，原生家庭又是一个必不可少的视角。所以我将过去这些年积累的文字分成走近爱情、走近自我和走近父母三个部分。

我们生活在一个浮躁、纷繁而又多彩的世界里，有很多事物让我们分心，但同时也有了更多的空间和可能性。我希望通过自己的文字，为大家创造一个广阔而平和的思考空间，让更多人可以理性地追寻，成就最圆满的人生。

最后我想感谢我的父母，给予我生命，也给了我生存和成长于这个世界的机会。感谢我的老师们，赋予我珍贵的启示和指导。感谢我曾经的和现在的伴侣，让我了解了什么是爱。感谢我所有的来访者，让我看到了人性中最美好的坚韧和积极。当然，我也想感谢自己，在原本可以更加安逸轻松的生活中，选择如此认真地活着。

目 录 c o n t e n t s

序 言

V

（ 第一部分  
爱情的假性和真相 ）

第 1 章 假亲密的真相

假性亲密关系	003
如何与伴侣更亲密？	008
爱无能	013
无代价，没爱情	018
亲密的我们为什么难以表达真实情绪？	020

第 2 章 亲密的路，别一开始就走歪

爱情无输赢	025
心动就可以交往吗？	027



爱情始于不完美	030
沉溺于被爱是失恋的开始	033
面包和爱情	036

### 第3章 亲密只给最认真的人

感情中矛盾的真相	039
你是焦虑型依恋人格吗?	043
难熬的感情, 坚持还是止损?	049
给关系帮倒忙的惩罚式激励	053
感情中为何很难“被看到”?	055

## 第二部分 与自己对话

### 第4章 在爱情中内省

难以承受的情感自由	061
在感情中如何知道自己想要什么?	064
孤独的都市人	069
你的单身焦虑感	074
没有“对的人”, 只有“对的关系”	078
你的择偶标准达到标准了吗?	082

## 第5章 让自我与世界紧密相连

善解人意是这样做到的	085
让内向的人消除交流障碍	088
心理咨询师靠这三个问题洞察人心	091
怎样变成一个有趣的人?	096
戴面具还是做自己?	100

## 第6章 与自己对话

分手是最宝贵的人生经历	103
寂寞是和自己的亲密	108
如何走出自卑的怪圈?	112
自我认知背后的意义	118
有效提升自我认知的方法	121

# 第三部分 来自父母的爱与伤

## 第7章 原生家庭

走下神坛的父母	129
那个不想回的家	135
认可无能：我们为什么得不到父母的认可	138
一个时代的隐痛	142

## 第8章 缺爱的你

取悦型人格的悲哀	147
缺爱的孩子懂事早	151
你还会哭吗?	158
重新理解你的愤怒	163

## 第9章 理解与修复

关于原生家庭的三个误区	171
在家里,你会锁上房门吗?	178
如何走出父母关系的阴霾?	184
后 记	191



## 第一部分

# 爱情的假性和真相

爱情是人类孤独的解药，就像呼吸的空气一样不可或缺。然而我们所受的教育中并没有关于爱情的，没有人教过你它如何发生、发展。我们只能在一条寻觅和试错的路上，不断修正对于爱情的误解。而真正的亲密则是那些懂得坚持的人最终的勋章。



# 第1章 假亲密的真相

## 假性亲密关系

假性亲密关系（irrelationship）不是一个严肃的心理学术语，但这个词却相当生动地描绘了一种常见的情景：一方面，两个人的生活或许已经非常紧密地关联在一起，一切日常活动都围绕着彼此安排，住在同一个屋檐下，经营着婚姻或家庭生活；另一方面，不知从什么时候开始，两人之间开始有了越来越多无法探讨的话题、不敢表达的情绪，以及难以掩饰的不信任和不安全感。

当两人看似亲密地长期相处，但是情感问题一直存在，却无法被察觉和解决时，假性亲密关系就产生了。这样的关系中有很多双方小心回避的禁区，也有很多被忽略的盲区，让本来可以更加亲近的关系止于小心翼翼和心照不宣。

如今，伴侣之间的假性亲密关系是非常普遍的。相恋数年却不了解彼此的成长经历，即将走入婚姻却并不了解彼此的婚恋观念，尤其是夫妻之间，生活在同一个屋檐下却貌合神离的例子比比皆是。我相信没有人愿意在这样的关系中度过余生，我也相信那些未婚的人更希望提前做好准备以避免这种状况的发生。

过去的五年中，我以心理咨询师和人际关系培训师的身份帮助

许多伴侣们克服关系中的障碍，建立更亲密的感情。他们中有很多人，都带着对爱的真诚渴望建立起亲密关系，也曾一度感到与爱人非常亲近，并因这种亲近的感觉而组建了家庭。可是赚钱养家令人疲惫，日复一日的相处让人产生惰性，他们的关系停止成长，一轮又一轮的挑战和矛盾让亲近的感觉开始消退。亲密感成了昨日的美好记忆，而对于未来的关系发展，只剩下越来越多的迷茫和担忧。

我们的社会，对于什么是亲密关系已经做出了非常多的描述和界定。周末的烛光晚餐，忐忑不安的表白，羞涩的牵手和初吻，情人节的可巧克力和玫瑰花，雪白的婚纱和盛大的婚礼……似乎当两个人经历了这些过程，关系自然会变得十分亲密。可事实上，合乎普世价值观的仪式并不能保障深入持续的亲密感。

真正的亲密，是由两个人关系的质量、情感的联结、沟通的深度以及对彼此的理解和信任来决定的。令人遗憾的是，这些建立和维护关系的能力，在我们的家庭教育和学校教育中普遍比较缺失，很多人并不懂得具体要怎么做，所以只能观察、模仿一些流程化、仪式化的东西。

## 真爱为什么会掺假

在我的来访者中，遇到假性亲密关系问题的伴侣们往往具有这样一些特点：

首先，他们并不真正了解自己。许多人不清楚自己为什么恋爱、结婚，也不确定自己希望从感情中获得什么。当我问他们“你能想象的最好的感情是什么样的”，他们往往一脸茫然。替代他们做出婚

恋决定的，往往是家人或世俗的压力，“糊里糊涂先把婚结了再说”是常见的心态。

其次，很多伴侣并不完全了解彼此。他们虽然在形式上非常亲近，甚至习惯了彼此的存在，但是并不了解对方对于情感、性、金钱、生育、精神追求等问题的看法。很多人是糊里糊涂地走进婚姻的，并没有意识到作为夫妻，他们需要达成怎样的默契。而当关系出现问题、两个人不得不坐下来谈谈时，才会意识到“他（她）居然是这样一个人”，于是进退两难。

最后，很多人自身的心理问题阻碍了亲密关系的发展。他们的原生家庭和成长经历从负面影响着他们与他人的相处方式。亲密关系中情感的表达、信任的建立、矛盾冲突的处理，都会受到个人心理问题的影响。随着相处时间的增多，这些问题会愈发明显。

理想的关系，应该是不断成长和成熟的。但是由于这些原因，很多亲密关系很早就停止了成长，伴侣之间为了避免矛盾，谨慎地回避着一些重要或者敏感的话题。两个人对彼此的了解、接纳和信任并没有随着交往时间渐长而增多，相处也仅仅依赖于习惯、义务和责任。

## 假性亲密关系怎么破？

我在情感和心理咨询工作中发现，一方面很多人对自己的情绪模式缺乏觉察和思索，另一方面，在遇到矛盾时，两个人缺少寻求专业帮助的意识。因此会反复在一些琐碎事务上争论，却忽略了对错背后往往隐藏着更深层的匮乏和不满足。情感交流不畅、了解和



信任的缺失感被放大，导致误解和错误的表达，才是问题的根本。

要避免出现这种状况，最关键的一点是要重视建设高质量的关系。作为具有独立人格的成年人，性格和情感表达方式一定有很多差异，需要有效的沟通、理智的探讨和积极的表达，共同面对可能出现的问题。我们容易被生活的琐事分心，或者太忙于工作。重视关系意味着无论多忙，两个人也会安排时间，专注于让关系成长的事情。

如何沟通也是一个极为重要的问题。关于沟通，应该不仅仅关注具体的事件，更应该关注两个人在关系中的角色、期待、评价和感受。对于反复出现的问题，下次如何共同解决；久未表达的想法，是否可以在此刻和盘托出等等。只有不断地反思和探讨，才能铸就高质量的关系。

如果你们之间的矛盾已经产生，并且超出你们所能处理的范围，我强烈建议你们去找一位做夫妻关系咨询和治疗的心理咨询师，为你们提供专业有效的帮助。很多时候花几百元接受夫妻心理咨询，便能够解决送上万元礼物也修复不了的问题，这是我作为咨询师常有的感受。

如果两人已经过多地相互伤害，彼此都伤痕累累、疲惫不堪时才寻求帮助，恐怕连专业人士也无能为力了。

另外，不是所有不理想的感情都存在假性亲密关系。当两人之间存在巨大的差异，即使理解彼此也难以接纳和认同时，这种关系就是不合适的关系。假性亲密关系描述的是亲密关系中的盲区和未被解锁的状态，而不合适是假设所有盲区都已解锁，依然无法接纳彼此。两个人越亲近，是否合适的问题就会越清晰。由于害怕面对