

DARING TO TRUST

Opening Ourselves to Real Love and Intimacy

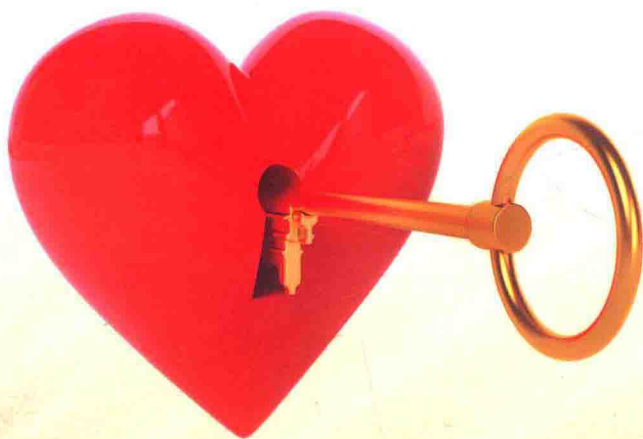
DAVID RICHO

大衛·里秋 | 著

楊仕音 | 譯 張宏秀 | 審訂

信任的 療癒力

相信自己敞開自我，擁抱真正的愛與親密



作家、廣播節目主持人

吳若權

情緒取向伴侶與家族治療師

孫頌賢

諮商心理師、家庭親子專家

許皓宜

心理治療師、婚姻家族治療督導

張宏秀

耕莘醫院精神科主任醫師

楊聰財

台中慈濟醫院精神科主治醫師

鄭存琪

身心靈成長導師

賴佩霞

馬偕協談中心諮商心理師

蘇絢慧

——專業推薦

信任，是愛的核心、安全感的基石，
也是自我成長和靈性生命的重要課題。

卸下受害者的身分，不再受困於過去的傷痛，

以**明智的信任**開啟健康的人際互動，

藉由**自我關照、表明界線、不濫用容忍、誠實面對自己**，

建立成熟可靠的親密關係，以及增強自己的內在力量。

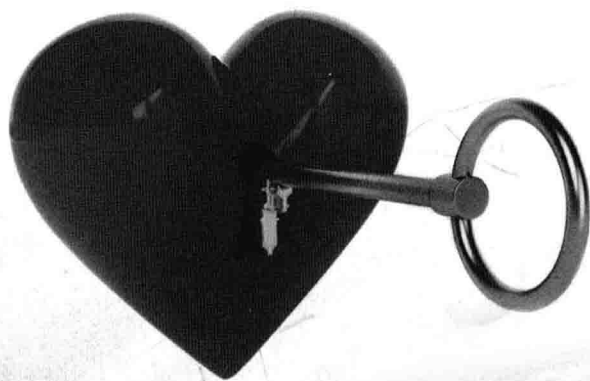
（歡迎民衆推薦）

DARING TO TRUST

Opening Ourselves to Real Love and Intimacy

信任的 療癒力

相信自己敞開自我，擁抱真正的愛與親密



DAVID RICHO

大衛·里秋 | 著

楊仕音 | 譯 張宏秀 | 審訂

信任的療癒力：相信自己敞開自我，擁抱真正的愛與親密 (大衛·里秋(David Richo)
作；楊仕音譯。-- 初版。-- 臺北市：啓示出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2013.10
面：公分。-- (Talent系列；25)
譯目：Daring to trust: opening ourselves to real love and intimacy

ISBN 978-986-7470-84-3(平裝)

1. 人際關係

177.3

102018116

Talent系列025

信任的療癒力：相信自己敞開自我，擁抱真正的愛與親密

作者 / 大衛·里秋 (David Richo)
譯者 / 楊仕音
審訂者 / 張宏秀
企畫選書人 / 彭之琬
責任編輯 / 李詠璇

版權 / 葉立芳
行銷業務 / 何學文、莊晏青
總經理 / 彭之琬
發行人 / 何飛鵬
法律顧問 / 台英國際商務法律事務所羅明通律師
出版 / 啓示出版

台北市104民生東路二段141號9樓
電話：(02) 25007008 傳真：(02) 25007759
E-mail: bwp.service@cite.com.tw

發行 / 英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司
台北市中山區民生東路二段141號2樓
書虫客服專線：02-25007718；25007719
服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00
24小時傳真專線：02-25001990；25001991

訂購服務 / 書虫股份有限公司 城邦分公司
戶名：英屬蓋曼群島家庭傳媒股份有限公司 城邦分公司
書虫股份有限公司 客服專線：(02) 2500-7718；2500-7719
服務時間：週一至週五上午09:30-12:00；下午13:30-17:00
24小時傳真專線：(02) 2500-1990；2500-1991
劃撥帳號：19863813 戶名：書虫股份有限公司
讀者服務信箱：service@readingclub.com.tw
城邦讀書花園：www.cite.com.tw

香港發行所 / 城邦(香港)出版集團有限公司
香港灣仔駱克道193號東超商業中心1樓；E-mail: hkcite@biznetvigator.com
電話：(852) 25086231 傳真：(852) 25789337

馬新發行所 / 城邦(馬新)出版集團 Cite (M) Sdn. Bhd.
41, Jalan Radin Anum, Bandar Baru Sri Petaling, 57000 Kuala Lumpur, Malaysia.
Tel: (603) 90578822 Fax: (603) 90576622 Email: cite@cite.com.my

封面設計 / 李東記
排版 / 極翔企業有限公司
印刷 / 城邦印書館股份有限公司
總經理 / 高見文化行銷股份有限公司
地址：新北市樹林區佳園路二段70-1號
電話：(02) 2668-9005 傳真：(02) 2668-9790 客服專線：0800-055-365

■ 2013年10月1日初版
■ 2013年10月21日初版2.5刷
定價320元

Printed in Taiwan

DARING TO TRUST: Opening Ourselves to Real Love and Intimacy by David Richo
Copyright © 2010 by David Richo. Published by arrangement with Shambhala Publications, Inc.,
Horticultural Hall, 300 Massachusetts Avenue, Boston, MA 02115, U.S.A., www.shambhala.com
through Bardonia-Chinese Media Agency
Complex Chinese translation copyright © 2013 by Apocalypse Press, a division of Cite Publishing Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

城邦讀書花園

www.cite.com.tw

專文推薦

信任是愛的核心

吳若權

專文推薦

我們該閱讀這本書的五個理由

孫頌賢

專文推薦

信任是腦力與身心健康的重要基石

楊聰財

專文推薦

信任：平安與喜悅的泉源

鄭存琪

專文推薦

在謊言的世代中，重拾你我健康的信任

蘇絢慧

導讀

生命在信任中轉變

張宏秀

作者序

邁向完整的生命

前言

開啟人生的信任之旅

第1章

何謂信任？

信任的定義／明智的不信任／信任能力

需求以及需求的展現／解讀自己

練習 順從你的需求／健康的連結

「依附」與「建立關係」的連結

練習 深呼吸、暫停一下再重來

練習 探索內心「孩童式」與「成熟」的信任

第2章

生命中的最初信任感

信任能力的萌芽／信任的第一步

看似離去，其實依舊在／練習 接受安撫、面對挑戰

練習 信任與愛的現在進行式

第3章

如何在親密關係中建立信任感

相互的信任／交出自己：臣服於有承諾的關係
該尋求誰的支持？／探索自己的信任模式

5A 與自我的交會／練習 審視自己的親密關係

練習 如何確認另一半是否值得信任

練習 如何將交流化為值得信任的特質

第4章

我們如何錯失了信任

信任會喚醒過去的幽靈

練習 從不敢信任自身權力的恐懼中釋放自己

當過去的幽靈阻礙我們前進／練習 擦去故事情節

第5章

信任的失落與復得

斷訊手段：冷戰／我們說出口、聽見或沒聽見的謊言

雙面生活／練習 放下偏執／當我們說出謊言

當我們遭人背叛／為什麼我們忍受痛苦？

重建破碎的信任感／練習 覺察「過去」如何影響「現在」

練習 給破壞信任那一方的課題

練習 給遭到背叛那一方的課題

練習 當雙方都願意繼續努力時的課題

第6章

信任自己

自我信任的啟動／信任你的感受

練習 與你的情緒共處／信任你的身體

信任你的性愛／你能在危機中信任自己嗎？

練習 結交三位巫師／練習 卸下「受害者」的身分

練習 面對自我的正面方法

217

第7章

信任的核心：信任我們的生命實相

控制vs接納／與生命實相的共鳴／練習 忠於自己

信任的四個方向／練習 運用信任的指南針

245

第8章

信任靈性的力量

超越的看顧者／渴求生命的意義

通往成熟信任的靈性之路／信任靈性的自己

練習 各個層面的覺醒

271

結語

信任一個充滿恩典的巧合

譯後記

未竟之事終已竟

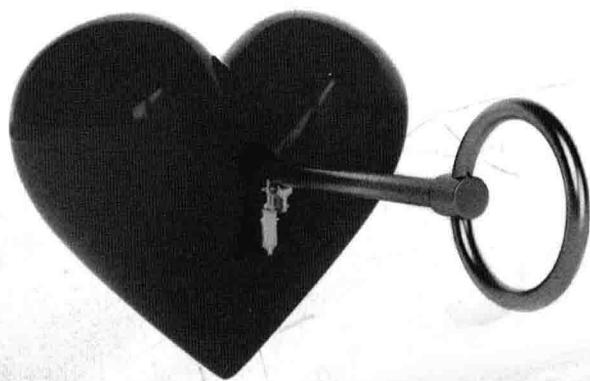
300 296

DARING TO TRUST

Opening Ourselves to Real Love and Intimacy

信任的 療癒力

相信自己敞開自我，擁抱真正的愛與親密



DAVID RICHO

大衛·里秋 | 著

楊仕音 | 譯 張宏秀 | 審訂



獻給摯愛記憶之中，
關懷我的母親露易絲，
以及啟蒙我的好友菲·荷尼·諾普，
妳們是我一輩子的記憶。

專文推薦

信任是愛的核心

吳若權

專文推薦

我們該閱讀這本書的五個理由

孫頌賢

專文推薦

信任是腦力與身心健康的重要基石

楊聰財

專文推薦

信任：平安與喜悅的泉源

鄭存琪

專文推薦

在謊言的世代中，重拾你我健康的信任

蘇絢慧

導讀

生命在信任中轉變

張宏秀

作者序

邁向完整的生命

前言

開啟人生的信任之旅

第1章

何謂信任？

信任的定義／明智的不信任／信任能力

需求以及需求的展現／解讀自己

練習 順從你的需求／健康的連結

「依附」與「建立關係」的連結

練習 深呼吸、暫停一下再重來

練習 探索內心「孩童式」與「成熟」的信任

第2章

生命中的最初信任感

信任能力的萌芽／信任的第一步

看似離去，其實依舊在／練習 接受安撫、面對挑戰

練習 信任與愛的現在進行式

第3章

如何在親密關係中建立信任感

相互的信任／交出自己：臣服於有承諾的關係
該尋求誰的支持？／探索自己的信任模式

5 A 與自我的交會／練習 審視自己的親密關係

練習 如何確認另一半是否值得信任

練習 如何將交流化為值得信任的特質

第4章

我們如何錯失了信任

信任會喚醒過去的幽靈

練習 從不敢信任自身權力的恐懼中釋放自己

當過去的幽靈阻礙我們前進／練習 擦去故事情節

第5章

信任的失落與復得

斷訊手段：冷戰／我們說出口、聽見或沒聽見的謊言

雙面生活／練習 放下偏執／當我們說出謊言

當我們遭人背叛／為什麼我們忍受痛苦？

重建破碎的信任感／練習 覺察「過去」如何影響「現在」

練習 給破壞信任那一方的課題

練習 給遭到背叛那一方的課題

練習 當雙方都願意繼續努力時的課題

第6章

信任自己

自我信任的啟動／信任你的感受

練習 與你的情緒共處／信任你的身體

信任你的性愛／你能在危機中信任自己嗎？

練習 結交三位巫師／練習 卸下「受害者」的身分

練習 面對自我的正面方法

217

第7章

信任的核心：信任我們的生命實相

控制vs接納／與生命實相的共鳴／練習 忠於自己

信任的四個方向／練習 運用信任的指南針

245

第8章

信任靈性的力量

超越的看顧者／渴求生命的意義

通往成熟信任的靈性之路／信任靈性的自己

練習 各個層面的覺醒

271

結語

信任一個充滿恩典的巧合

譯後記

未竟之事終已竟

300 296

專文推薦

信任是愛的核心

吳若權

「我很愛你，但我無法信任你……」這是很矛盾的衝突，對嗎？但是，根據我筆記本上的記錄，這樣的問題卻很普遍地存在於前來向我尋求協助的伴侶和親子的個案中。

如果真正愛對方，為什麼不全然的信任呢？若是不信任，為什麼要愛？沒有信任的愛，能算是真愛嗎？

「你昨晚一直都沒接電話，你究竟去哪裡？」「你明明答應過我，十一點要回家，為什麼到十二點還不見人影？」「你說和前女友已經沒聯絡了，為什麼你的臉書和他的臉書裡，會貼出同一張小火鍋的照片？」……

類似的疑問，你是藏在心中千迴百折；或是會直接說出口，要求對方給你一個真相？就算他說了，你相信他的解釋嗎？

回顧我過往的人生，這些問題「似乎」都不曾存在過。我沒有懷疑別人的最主要原因，是我非常信任自己。我相信，只要能好好處理信任的問題，有關於愛的疑問幾乎就跟著消失了。

但隨著人生階段的不同，我發現對自己的信任，其實有非常不同的意義。

從前，我相信的是自己的直覺與判斷。因為個性太敏感的緣故，任何人的謊言在我眼前都無法遁形。輕易識破這些假象，我選擇和對方保持距離，甚至直接離開。有很長一段時間，甚至到現在，我沒有很多普通朋友，只有少數幾個知己好友。其中有幾位，確實不曾對我說謊，他們很信任我，因此覺得不必對我說謊；另外幾位曾說謊，但我在當下就在「情有可原」的心情下釋懷。

能夠釋懷，並不容易。那意味著我信任自己可以承擔起被對方背叛的傷害，或我已經不在乎這樣的傷害。所以，我接受了已經發生的事情，原諒對方，放過自己。

後來有段時間，我的寬恕是基於同理的憐憫。對方說謊或背叛，一定比我更煎熬。而且，啊哈，惡有惡報，老天會懲罰他，我何須如此介意呢！

接下來的階段，我懂得臣服於宇宙崇高的力量。我的信任並非只建構於對自己能力的了解，更多的是我信任宇宙崇高的力量，會提供我更強大的支持。而宇宙崇高的力量，並非為了替我伸張正義，而去處罰背叛過我的人，祂是用慈愛去感化我對這些背叛的憤怒，療癒曾經有過的傷痕。

仔細閱讀完大衛·里秋博士最新的著作《信任的療癒力》，比我過去幾年來自我成長的過程，更加折服於這位我所敬愛的作家，他總能非常善解地悲憫眾生的處境，提供「心理」和「靈性」雙管齊下的解方，透過他溫暖的筆觸、豐富的實例、獨到的觀

點，讓讀者可以自我檢視從出生到現在，我們如何解構與重建這四座信任的橋樑，包括：對自己、對他人、對已經發生的事、對宇宙崇高的力量。

里秋博士是資深心理治療師，他學問淵博、廣泛閱讀，每本著作都能根據講解理論與實務的需要旁徵博引，無論是哲學、文學、電影的取材舉例，都是為了讓讀者更加身歷其境地體會、理解。在本書中他舉出的許多實例中，我對電影「詭計」印象至為深刻，女主角隱瞞丈夫，和前男友往來，在電影結尾，向丈夫坦承殺害前男友的事實，同時將過去的戀情全盤托出，把自己從埋藏多時的秘密解放出來後，反而對丈夫產生前所未有的親密感。我讀到一絲悲涼中的溫暖，歷經生離死別之後才產生的信任，令人悵然之餘，產生相愛時就要珍惜的渴望。

我非常喜愛里秋博士的作品，到目前為止，我已經反覆讀過他寫的《當恐懼遇見愛》、《與過去和好》、《回歸真我》等幾本書。我也很敬佩遠在美國德州女子大學任教的張宏秀博士，將里秋博士的系列作品引進台灣，讓更多像我這樣很願意透過觀察自我的讀者，可以很清楚地看見自己內在的脈絡，並應用書中提供的具體方法學習成長。

幾個月前，我將自己這幾年研究靈性成長的經驗，詳細記錄出版《向宇宙召喚幸福：靈魂療癒的旅程》，書中也分享我從里秋博士的作品學到並應用的生活經驗，獲得讀者熱烈迴響。我很樂意推薦里秋博士最新的作品《信任的療癒力》，它不但可以幫助我們加強對別人的信任，也能讓自己成為一個值得被信任的人。

我一直認為：信任，是愛的核心。唯有信任，可以讓我們無所畏懼地相愛。我們無法渴求一段百分之百沒有背叛與傷害的關係，卻能夠因為信任而讓自己願意接納與釋懷，因此而更真誠地付出並得到，愛。

（本文作者為作家、廣播節目主持人、企業行銷顧問）

專文推薦

我們該閱讀這本書的五個理由

孫頌賢

有五個理由，我們都應該閱讀這本書：

第一，你渴望與人靠近，你也是個熱情的人，你相信人與人之間應該是相互關聯、相互關心，但事實上，在這個城市裡，你感覺到人與人之間的無形距離，你依然沒有放棄對人們的熱情，卻苦無方法打破僵局，那你應該閱讀這本書。

第二，你曾經受過一些傷，曾經有人欺騙過你，或是忽略了你的感受，導致你不再信任別人，甚至變得孤立，你很想像掙脫孤寂帶來的禁錮，但你尚未找到方法，甚至失去信心，那你應該閱讀這本書。

第三，你是個很獨立的人，成長經驗告訴你，一切只能相信自己，事實上，你現在所擁有的一切都是自己努力爭取來的，但你卻覺得少了些什麼，你想找到童年時那種與人之間毫無防備的純真，卻不知道該怎麼回去，那你應該閱讀這本書。

第四，你總是照顧別人，承受很多，甚至忽略自己的需求，也許你很強壯，依然可以撐下去，但長久以來，已不知道該怎麼讓別人來照顧你，想休息，卻又放不下，你想