

the way that you feel about yourself
when you first fell in love is the way you can feel all the time

爱情♥不设防

Undefended Love



[美] 杰特·莎莉 马莱娜·里昂 著
杨笑婷 晏卿 译



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

爱情♥不设防

Undefended Love

[美] 杰特·莎莉 马莱娜·里昂 著
杨笑婷 晏 卿 译



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

爱情不设防 / (美) 莎莉 (Psaris, J.), (美) 里昂著 ; 杨笑婷, 晏卿译. — 南昌 : 江西教育出版社, 2013. 12
ISBN 978-7-5392-7322-8

I. ①爱… II. ①莎… ②里… ③杨… ④晏… III. ①爱情—通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第288565号

© 著作权合同登记 : 图字 14-2013-610

UNDEFENDED LOVE

by JETT PSARIS, PH.D. and MARLENA S. LYONS, PH.D.,
foreword by GAY and KATHLYN HENDRICKS

Copyright: 2000 by Jett Psaris and Marlena S. Lyons
This edition arranged with New Harbinger Publications
through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.
Simplified Chinese edition copyright:
2014 Jiangxi Education Publishing House Co., Ltd.
All rights reserved.

爱情不设防

AIQING BU SHEFANG

[美] 杰特·莎莉 马莱娜·里昂/著 杨笑婷 晏卿/译

江西教育出版社有限责任公司

(江西省南昌市抚河北路 291 号 邮编: 330008)

各地新华书店经销

江西省和平印务有限公司

170 千字 850 毫米 × 1168 毫米 32 开本 10.375 印张

2014 年 5 月第 1 版 2014 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5392-7322-8

定价: 26.00 元

赣教版图书如有印装质量问题, 请向我社调换 电话: 0791-86710427

赣版权登字-02-2013-449

· 版权所有 侵权必究 ·



目 录

Foreword 引言	015
Introduction 开 篇	019
 CHAPTER 1 渴望亲密的心灵之火	 029
A Flame in Our Hearts: The Longing for Intimacy	
❶ 亲密的心	032
❷ 两难的抉择	035
※ 运用不设防理论的实例：简和雷格	
❸ 心灵的双重渴望	040
※ 我们的宿命——回“家”	
❹ 跟随心灵之火的引导	044
※ 运用不设防理论的实例：一个代表性的承诺	
※ 内心的挣扎之火	
❺ 迎接第一项任务	048
※ 运用不设防理论的实例：史黛西和哈尔	
❻ 一切皆有可能	053

CHAPTER 2 本质的自己：“我们是谁”的核心 057

The Essential Self: The Heart of Who We Are

- ① 什么是本质 061
- ① 细致入微的体验 062
 - ※ 运用不设防理论的实例：切丽尔和大卫
 - ※ 学习感知我们的本质
- ① 感受本质“保护膜”的能量 068
- ① “原始本质”VS“本质自我” 069
- ① 探寻本质特征 071
 - ※ 本质的特征
 - ※ 练习：进入亲密感空间
- ① 体验本质 076
 - ※ 感受本质，进行自我探寻的指导
 - ※ 运用不设防理论的实例：莱斯莉

CHAPTER 3 你认为你是谁？ 079

Who Do You Think You Are?

- ① 性格的面具 081
- ① 卸下自己的面具 082
- ① 性格的起源 085
- ① 防御性格 VS 透明性格 087
- ① 寻求支持的需要 089
 - ※ 情感关注
 - ※ 肯定
 - ※ 映射
 - ※ 外在支持的重要性

❖ 破碎身份认同的形成	093
※ 破碎身份认同的例子	
※ 承认我们的破碎身份认同	
※ 运用不设防理论的实例：马修	
❖ 找出你的破碎自我认同	100
※ 自我探寻指导	
❖ 同情的作用	104
※ 培养同情	
❖ 巨大的面具：我们的补偿身份	108
※ 运用不设防理论的实例：朱莉	
❖ 补偿身份 VS 本质特征	115
※ 常见的补偿身份	
❖ 停下来、看一看、听一听	119
※ 停止你的习惯性反应	
※ 看一看你自己	
※ 用心听一听	
※ 运用不设防理论的实例：杰夫和萨曼莎	

CHAPTER 4 踏上不设防的爱情旅程 125

Beginning the Journey to undefended Loving

❖ 以性格为中心的情感关系	128
❖ 我们的固有观念	130
※ 运用不设防理论的实例：约书亚和伊娃	

发现我们的固有观念	133
※ 自我询问	
※ 感情关系中的常见需求 / 固有观念	
情感生存策略	137
认识并超越习惯性行为	139
※ 诚实地找出你的固有观念和行为习惯	
※ 固有观念和行为习惯表	
※ 运用不设防理论的实例：艾瑞克和金	
改变我们的关注重心	147

CHAPTER 5 渴望融入另一半 149

Yearning for Closeness with Another

什么是健康的亲近？	152
不健康依赖——亲近的负面影响	154
※ 感情关系中的不健康依赖	
※ 运用不设防理论的实例：乔安妮和西尔维娅	
穿透亲密的错觉	161
※ 不健康亲密的三种限制性观念	
走向健康的亲近	164
协议：如何延长亲近、预防亲密	165
※ 运用不设防理论的实例：杰森和玛莎	
※ 当亲近不够近	

CHAPTER 6 渴望与自我联系 173

Yearning for Connection with Ourselves

- ※ 运用不设防理论的实例：马莱娜
- ❶ 过分自我——健康自我关注的阴暗面 179
 - ※ 自我满足的假象
- ❷ 培养健康的自我关注 185
- ❸ 垂直深入 186
 - ※ 运用不设防理论的实例：索尼娅
 - ※ 阻碍自我探索的五个常见错误
 - ※ 自我探索：练习“垂直深入”
- ❹ 卸下性格的层层防备 204

CHAPTER 7 超越冲动反应 207

Moving Beyond the Impulse to REACT

- ❶ 互惠 212
 - ※ 单方面的自我探索和坦露
- ❷ 权利 216
- ❸ 认可 219
 - ※ 运用不设防理论的实例：布莱恩和托尼
- ❹ 共识 224
- ❺ 信任 227
- ❻ 不设防地相处 230

❶ 需求的发展进程	234
※ 情感需求的发展趋势	
※ 允许我们的需求	
※ 运用不设防理论的实例：莱斯和凯特	
※ 培养愿望的能力	
※ 生成渴望的能量	
※ 运用不设防理论的实例：史蒂夫和萨拉	
※ 向往	
※ 无求	
❷ 不冲动的惊人力量	247
❸ 等待发现财富	248

❶ 自我探索：跟随你的需求回家	254
※ 第一步：选择你真正想要的	
※ 运用不设防理论的实例：约翰	
※ 第二步：跟随你的选择，找到根源	
※ 采取行动，实现真正的愿望	
❷ 把深层渴望当作指南针	262
※ 运用不设防理论的实例：朱莉娅	
❸ 从治愈到转变	265
❹ 培养蝴蝶意识	267

CHAPTER 10	卸下防备	271
	Dissolving Our Defenses	
❶	最后一层防备	274
	※ 运用不设防理论的实例：埃莉斯	
	※ 转变 VS 认知	
❷	亲密的联盟	278
	※ 运用不设防理论的实例：米奇和帕特里夏	
❸	卸下防备的过程	283
	※ 第一步：走向不适情绪	
	※ 运用不设防理论的实例：山姆和凯蒂	
	※ 第二步：关闭所有的出口	
	※ 第三步：让这种不适感颠覆你的防备	
	※ 第四步：进入黑洞	
	※ 第五步：在不设防的情况下说出体验	
❹	踏上旅程	303
	※ 运用不设防理论的实例：辛西娅	
❺	拖延：自我探索的最艰难挑战	309
Closing thoughts	结束语：爱的释放	313
	The Liberation of Undefended Love	
Personal Thanks	感谢	321
Bibliography	参考文献	325

爱情♥不设防

Undefended Love

[美] 杰特·莎莉 马莱娜·里昂 著
杨笑婷 晏 卿 译



江西教育出版社
JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

在你我之间

在一颗心与另一颗心之间

距离产生美 距离也刺痛心境

何不卸下防备 就此启程

我成为我自己 你也成为你自己

在这场爱与渴望的心灵之旅中

我们真实 自由 且亲密

* 谨以此书献给我们的父母 *

约翰 & 海伦 · 莎莉 T. 乔治 & 约兰达 · 哈亚特

是他们赐予我们生命，教会我们懂得爱与连接的价值。

这是一个人能给予他人的最好礼物。





亲密——这种与自己或他人直接的、毫无芥蒂的、心与心的联系，只有在心灵不设防的情况下才能发生。

想要透过每个人表面上的不同、找到我们内心深处最隐蔽、最深沉的感情，我们就需要学习怎样卸下防备、毫无障碍地去爱与被爱。也就是说，当我们无法掩饰自己或感到脆弱的时候，要培养自己表达情绪的能力；要放弃为了让自己感到安全而控制自己的许多行为的策略；要有勇气去爱，不需要任何保证或条件。

通过这样的方法培养亲密感，我们会发现：爱永远都存在于我们身上、我们心中，我们再也不会感觉到孤独无助、不完整或不被爱。