



自我调试手册

情感历程

Keeping the love you find

把握单身的良机



[美] 哈维尔·亨德瑞克斯 / 著
Harville Hendrix, Ph.D.

唐珉 / 译

编译出版社

中國書畫



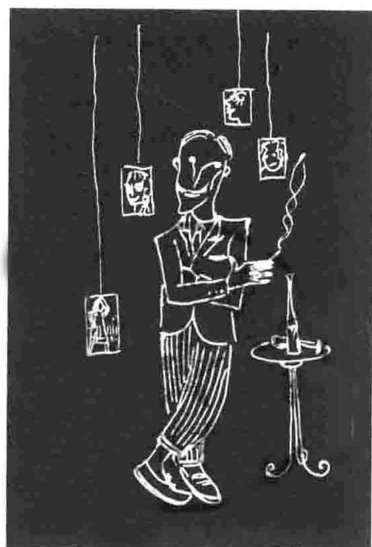
Keeping the love you find



中國書畫 中國書畫 中國書畫
中國書畫 中國書畫 中國書畫

中國書畫 中國書畫 中國書畫

中國書畫 中國書畫 中國書畫



Keeping the love you find

情感历程

——把握单身的良机

[美] 哈维尔·亨德瑞克斯 / 著
Harville Hendrix, Ph.D.
唐 珉 / 译

中央编译出版社

(京权)图字:01-98-2536

Copyright © 1992 by Harville Hendrix.

Simplified Chinese Copyright © 1999 by Central Compilation &

Translation Press arranged with THE KARPFFINGER AGENCY.

本书的中文简体字版由 KARPFFINGER 代理机构授予中央编译出版社
独家出版、发行。版权所有,未经许可,不得复制。

图书在版编目(CIP)数据

情感历程/(美)哈维尔·亨德瑞克斯(Hendrix, H.)著;唐琨译

- 北京:中央编译出版社,1998.12

ISBN 7-80109-305-4

I. 让…

II. ①亨… ②唐…

III. ①情绪适应②心理卫生

IV. B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 33243 号

出版发行:中央编译出版社

地 址:北京西单西斜街 36 号(100032)

电 话:66117130(编辑部) 66171396(发行部)

E m a i l: cctp_edit @ sina. com

经 销:全国新华书店

照 排:北京京鲁排印部

印 刷:北京星月印刷厂

开 本:850×1168 毫米 1/32

字 数:246 千字

印 张:12.375

版 次:2000 年 6 月第 2 版第 2 次印刷

定 价:18.80 元

《情感历程》是我们见过的关于教导人们应如何建立一段长久的一夫一妻制感情的最好的一本书。这本书将成为人类关系研究领域里的一部经典著作。

——包勃·高登和玛丽·高登
西方群体及家庭治疗研究所

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

亨德瑞克斯对人类行为做了一些敏锐的观察……很有意义……他是想使人们更了解自己和感情的目的，作必要的自我改善，打破旧有模式，并吸引某个既愿且能为获得持久的深爱努力的人。

——奥兰多·塞提内尔

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

要想构筑一段伟大的爱，伴侣双方必须先认识自己……亨德瑞克斯博士已成功地帮助成千上万对恋人携手走到了这里。但现在，他希望他们能抓住时机更进一步。

——丁·乔治·哈瑞斯
《今日美国健康和心理》创刊人

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

《情感历程》完全可以为婚姻顾问和离婚律师的生意亮起红灯……亨德瑞克斯博士教给大家的是，如何

创造和维护健康以及幸福的最初感情关系的方法。

——弗雷得里克·L. 科文博士

贝纳瓦医院首席心理医师

◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇ ◆ ◇

哈维尔·亨德瑞克斯写了一本会被单身者们喜欢的、了不起的书。如果每个人在婚前都先读一下这本书,并作认真的思考,那离婚率将大大降低,享受美满婚姻的夫妻则将大大增多。

——康·白朗宁

芝加哥大学

特别谢意：致劳拉·多贝特

在此，我想对劳拉·多贝特表达我深切的谢意。劳拉本人不仅是位作家，而且是位成功的作家兼编辑。18个月的共同工作使我对她的了解已不再限于她的艺术才能。她聪明、机智、耐心、精力旺盛且富有条理；愉快地使每件工作都做到了有始有终。与她一块儿工作是一件给人极大满足和教益的事。

但我仍想具体地列举一下劳拉对我的帮助。劳拉负责书的设计、组织及整个工作的运转。她不仅要整理部分草稿和笔记，还要花费时间整理大量的约见和谈话的录音。正是在她帮助下，这本酝酿已久的书才得以出版。我尤其想感谢她的耐心，因为我总是边写边萌生出新念头，而她就必须重新组织文字以容纳它们。这可意味着大量的改写！没有她作为一名作家的意见，没有她对这份工作的投入和热情，这本书势必“难产”。谢谢你，劳拉。

感 谢

写一本书就像是经营一家合资企业。每一位作家都需要借助于“巨人”的研究成果。在精神健康研究领域,西格蒙·弗洛伊德和卡尔·荣格对潜意识的研究,埃瑞克·贝纳、哈瑞·斯塔克·沙利文和马丁·布博对人际关系的研究,埃瑞克·埃瑞克森和玛格丽特·马哈雷对成长过程的研究,琼·高尔拉各斯对人类能量系统的研究,及B.F.斯金纳对行为强化论的研究都使我深受启发,受益匪浅。此外,我对超自然存在的理解则受惠于西方的精神传统。

近一些,我想感谢关系治疗研究所的同仁们——南茜·琼斯、安德鲁·戴维斯、罗瑞·拉祖斯和马克·麦科尔,正是他们接管了研究所的日常琐事,才使我有时间从事写作。这份感激之情也应送给千万个单身者和夫妻,特别应送给我的训练项目中的学员,他们为我的理论和治疗提供了极有价值的反馈。而

巴尼·卡普芬吉,我的经纪人,尤其功不可没。还有莱斯利·威尔斯和克莱尔·依昂。前者早在地任《随身读》编辑时就曾对我的手稿提过宝贵意见,后者则接手负责了它“诞生”的全过程。克莱尔曾对本书提过不少有益且富创新的意见。而她的工作热情也给了我深刻的印象。

但我最深的感谢属于我的妻子海伦。她在过去的18个月里,不仅和我合用计算机,还忍受了关于本书的无休止的讨论,为我奉献她的灵感,并在挑起额外家务的同时,支持并分享我对健康的亲密关系的设想。一句话,在这家合作企业里,她给我的是无条件的支持。最后,我要谢谢莉亚和亨特,我最小的孩子们,因为他们同样给了我灵感,喜欢有一个当作家的爸爸,并对我在写作后期无法放下工作来与他们嬉戏表现出难能可贵的耐心。

作者序

我不知道你的故事，但我猜你大概和这个国家的大多数单身者一样，对失恋的痛苦和沮丧并不陌生。你或许非常渴望恋爱并最终结婚，但却似乎一直没碰上合适的人；或者，就算遇上了，也没有结果，不是对方无心，就是他/她不想为你停留。也许，你离了婚——可能还不止一次；或你又分居了，正陷在为瓜分一次不成功婚姻的遗产——包括孩子的监护权——所带来的感情和财务上的纠纷中。如果你是同性恋者，你也许会觉得要在一个并不承认非异性婚姻的社会里发展并维持自己想要的姻缘并不容易。而如你是丧偶者，你似乎简直无法想像去单身酒吧或以在报上登征友启事来寻找第二春是怎么回事。

也许，你的爱情生活是由一系列一夜情，或三夜情，串起来的连续剧：不是对方不对，就是你不对，但结果并没有什么不同：再找一个吧！但症结也许在于，你的约会只是为了找个人一起看电影，或睡上一觉，但你们却似乎从来都迸发不出爱情的火花；要不就是很快都腻了，一想到彼此将就此拴在一起便害怕。再或许，你已有了亲密伴侣，你虽然还不能确定两人的关系能维持多久，但无疑你已意识到他/她并不像你想的那般美好。这份感情注定要夭折，你又将被迫陷入寂寞之





中。

对今天的单身者来说,经历虽然更丰富了,但对是否能找到一份长久的爱的迷惑和绝望却更深了。婚姻和承诺似乎既飘忽不定又险象环生,只意味着受伤和心碎。难怪单身者们要么在疯狂地寻找伴侣——谁都行——要么已灰心丧气,不想再试,放弃了对长久的爱的追寻,像受伤的野兽一般,躲回自己的巢穴舔伤。他们把自己的注意力搁到尽量使自己的单身生活过得更好,或转移到工作、朋友、房子或爱好上;要么只涉足一些随便、偶然的琐事,要么就干脆让自己的感情一片空白。我很同情他们,能理解他们的感觉:下次和上次并不会有太大的不同;一个人也许更好一些。但是……我们中的大部分人仍梦想拥有持久的爱情,希望自己能有意想不到的奇遇。

我相信,只要你执着追求,锲而不舍,你的梦想就会变成现实——不管你是否从未结过婚、是否离了婚或寡居、是否同性恋者、是否年轻。我同样相信,长久的爱的获得是完整自我的关键。而本书的目的就是要教你如何去实现自己的这个梦想。(注:虽然本书大部分也适用于同性恋单身者,而我也希望同性恋朋友能觉得本书对他们有所帮助,但它确实更直接针对的是异性恋单身者。)

个人小注

我已在帮助问题夫妻处理婚姻问题这个领域里工

作十多年了。这通常是一件令人沮丧和心碎的工作。要知道,每一位当事者都是满怀愤怒,带着失望和痛苦的表情,自觉被另一半,甚至爱情本身所背弃;由于被强烈的感情困扰、被僵化的行为束缚,他们不能理解原来的快乐是如何消失不见、爱情是如何随风而逝的。我也常常感到气馁,因为我知道,为了挽救他们的婚姻,要他们学会的东西,包括自己方面的,也包括彼此关系方面的,实在是太多了。然而,他们已经被日复一日的争吵所压垮,而要做的一切已经太晚,也已经太难了,——不论他们如何渴望重归旧好,——重新教育和重现爱情只是一个漫长的、枯燥的过程。

我在第一次婚姻里曾亲身体验过这点。虽然身为牧师顾问,但多年的心理辅导和最好的意图并未挽回我变质的爱情和婚姻。现在我意识到,持久爱情的要素对我们双方以及对辅助我们的专家都是一个难解之谜,我们的确缺少维系感情关系的知识和技巧。我们曾使尽浑身解数,却仍没能挽救我们的婚姻。这场灾难促使我将自己终生的研究课题转为致力于发掘婚姻的真相及其更深的意义。正是在这段时期,我发展并实践了潜存意象关系疗法,即本书的立论基础。现在,我很高兴自己有了一段完全不同的婚姻,但有时我想:“要是当初就知道这些,该多好!”不只是为我自己,也是为那些我曾辅导过,同样有此结局的怨偶们。

正是这份感触使我写了这本书。不管你的过去如何,也不管你为何伤心,我都相信单身的你比已婚并日益陷入互相伤害以至临近婚姻关系破裂之中的人更占优势。因为你握有绝佳的时机去吸收将大大增大你发





现并保有所爱所必需的知识。我并不想解除你的疑虑和苦恼,但我相信,你所身处的文化对于一个单身是一种运气,这一文化为你提供了资本和机会去认识你自己,了解你自己的需要,学会以自己的方式去生活,并体验到婚前的性、两性关系以及发展自己的事业。不仅如此,如果初次不幸未中,你仍有第二次、甚至第三次第四次机会去尝试。

但这本书并不同于其他为单身者写的书。它不教你俘虏理想伴侣的方法,因为理想伴侣是个未知数。它当然也不谈单身的乐趣,尽管我尊重那些不得已选择单身的人,我却仍然认为离开终身相许的感情关系来谈自我的成长和完整,是没有意义的。这本书谈的是“感情关系”;特别是单身者目前所能做的以及如何为取得持久的爱情做好准备。

我深信爱情具有雷霆万钧之力。我也相信,不管恼人的过去多么令人心灰意懒,每个人仍能找到并拥有永恒的爱。1988年,我写了《夫妻生活指南:勇夺所爱》。如果说那本书谈的是如何挽救破裂的婚姻,那这本书谈的则是如何避免婚姻的破裂。如果我们能先了解感情的真意,找出两人关系的症结,再谈婚姻,那很多伤心的婚姻就可以避免。我想,你会发现书中的学习计划为你打开了成长和改变的大门,并使你意识到现代爱情婚姻中固有的、能使你痊愈和快乐的巨大潜力。

但我并没有立竿见影的法子可供解决你的感情问题。书中的信息有时会令你沮丧,因为我虽然在爱情上是个理想主义者,但在应如何加以维护方面却又十

分实际。不过,我可以向你保证,只要你肯下功夫,你就一定能有所收获。你将更了解自己。你将会理解感情关系的真谛,你将有能力为获得自己渴望的感情作出必需的自我改变;有能力打破过去感情关系的重复模式和改变自己欣赏的异性类型(因为他们将最终使你失望);并有更佳的条件去吸引既愿意而且又能努力追求深挚、永恒爱情的人。而感情冲突的严重程度也将因而大大减弱;你也将有更有效的法子来应付日后的难题。



本书概要

本书共分五篇。首篇谈的是我们的角色(从单身者和“人”的角度)、人生期望,以及应如何利用感情关系来满足这份深切的渴望。

第二、三篇旨在让我们重新认识自己,并揭示童年经历是如何塑造了今天的我们的。第二篇谈的是我们的被抚育过程;第三篇谈的则是我们的社会化历程。因为我们受性别和性本能影响的社会化过程反过来又大大影响了我们的感情关系,所以我特别用了一整章专门探讨这个主题。在你阅读和做练习的过程中,你将越来越清楚地看到自己特殊的童年经历是如何影响了自己目前的人生轨道的。届时你会了解,我们迷恋的类型和在感情关系中的纠葛都是儿时经验的必然结果。

而感情关系进程则是第四篇的主题。以发现童年



生活将使你选择的伴侣的类型开篇。你很可能会发现自己对我称为“不自觉”的感情关系的那一部分非常熟悉：从莫名欢喜的浪漫开始，途经幻灭和愤怒、挣扎和失望，最后走到莫名的痛苦。较乐观的一面是，我们将创造一段自己想要的、刻意而真正亲密的感情关系——“自觉”的感情关系，并与自己的他/她共同了解何谓“真爱”并愿意接受“珍爱一生”的挑战。

第五篇则是实务部分。在这段强化训练中，你将练习成为“自觉的单身者”所必需的行为改变及其技巧，为自觉的感情关系的来临做好准备。在最后一章里，我将让大家预见努力于自觉感情关系的奖励——“真正的爱情”。

爱不容易——生活本身也不容易——但你别无选择。这还是个赌注很大的游戏，因为你玩得好不好直接影响你的发展。所以，你最好尽快学会如何玩，并尽可能地玩好它。而我相信，《情感历程》所要告诉你的，正是这其中的诀窍。

目 录

特别谢意:致劳拉·多贝特	I
感 谢	II
作者序	1

第一篇 群体与单身

第一章 单身的困惑	3
◆单身:一个被忽略的成长历程◆重新理解 单身◆较佳途径◆单身永不迟◆永远单身◆ 我们应该结婚◆困扰单身的问题◆发现爱, 珍惜爱◆你的使命:为婚姻时刻准备着◆决 不要游戏感情	
第二章 两情相伴的内涵	23
◆感情关系是什么?◆选择爱侣的误区◆童年	

情结：梦中情人◆谬见的代价◆换一种方法——理智的婚姻◆练习 2A：认识自我◆前车之鉴◆练习 2B：潜存意象预映◆练习 2C：关系挫折◆练习 2D：潜意识里的感情关系

第三章 人的生命之旅 43

◆人之初：渴望沟通◆联系我们的线索◆找回我们曾经拥有的◆进化之谜：渴望生存◆新与旧：在心灵与大脑之间◆基本驱力：安全第一◆抒发充沛的活力◆寻求充沛的活力◆我们不能独立完成◆爱才能使我们完整

第二篇 潜存意象之谜(I)——儿童期的抚育

第四章 成长的烦恼：童年期的创伤 63

◆毕生追求完整◆审视你的童年◆两种印记：先天遗传与后天培育◆在不同成长阶段寻找微弱联系◆“小大人”：找到问题的症结所在

第五章 依附期与探索期：寻求安全的联系 77

◆依附期：为生存的斗争◆适应欠周全的托育方法：模仿的技巧◆哭闹的孩子：害怕被遗弃◆成人：抱怨者◆疏离的小孩：害怕被拒绝◆成人：回避者◆谈谈压抑者和宣泄者◆练习 5A：依附期受过的伤害
◆依附期创伤的适应◆探索期：沉醉于外界◆疏远的小孩：害怕束缚◆成人：孤立者◆矛盾