

亲密是一种需要，生活中可以没有高级轿车、名牌服装和豪华住宅，但是，要想幸福地生活，却离不开亲密的人际关系。亲密关系是爱的艺术与被爱的愉悦，亲密是人们的一种合理需求和幸福生活的先决条件。



# 爱与被爱的艺术

亲密关系的七个层次

*The Seven Levels Of Intimacy*

[美] 马修·凯利 (Matthew Kelly) 著 刘伟 译

东方出版社



# 爱与被爱的艺术

—— 亲密关系的七个层次

*The Seven Levels Of Intimacy*

[美] 马修·凯利 (Matthew Kelly) 著 刘伟 译

东方出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

爱与被爱的艺术 / (美) 凯利 著; 刘伟 译. —北京: 东方出版社, 2011

书名原文: The Seven Levels of Intimacy

ISBN 978-7-5060-4254-3

I. ①爱… II. ①凯… ②刘… III. ①心理交往—社会心理学—研究 IV. ①C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 132457 号

The Seven Levels of Intimacy by Matthew Kelly. Original English language edition

Copyright © 2005 BY BEACON PUBLISHING/MATTHEW KELLY

This edition arranged with SIMON & SCHUSTER INC.

Through Big Apple Agency, LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2011 by Oriental Press.

All Rights Reserved.

本书版权由大苹果股份有限公司代理  
中文简体字版专有权属东方出版社  
著作权合同登记号 图字: 01-2010-7082 号

## 爱与被爱的艺术

作 者: [美] 马修·凯利

译 者: 刘 伟

责任编辑: 姬 利 樊 虎

出 版: 东方出版社

发 行: 东方出版社 东方音像电子出版社

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京中新伟业印刷有限公司

版 次: 2011 年 8 月第 1 版

印 次: 2011 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 8.375

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-4254-3

定 价: 31.00 元

发行电话: (010) 65257256 65246660 (南方)

(010) 65136418 65243313 (北方)

团购电话: (010) 65245857 65230553 65276861

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场  
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65266204

序言

## “你是不是有事瞒着我？”

大卫·安德森（David Anderson）同他的妻子莎拉（Sarah）以及他们的三个孩子雷切尔（Rachel）、莎伦（Shannon）和乔纳（Jonah）一起住在波士顿。大卫是一个非常成功的商人，这种成功的标志之一是在玛莎葡萄园岛（Martha's Vineyard）上拥有一座避暑山庄。每年夏天，莎拉和孩子们都会在那里度过，在此期间，大卫每个周末通常也会过去住上一天两天，而且在7月初的时候还会专门抽出两个星期的时间过去小住。

几年前的一个夏天，在驾车去海滨的途中，他曾经暗下决心：在同家人团聚的半个月里，一定要努力做一个慈爱的父亲和体贴的丈夫。要关掉手机、抛开 e-mail，全身心地陪伴家人，同他们一起欢度假期、共享天伦之乐。

要知道，大卫可是一个工作狂。这一点他自己很清楚，他身边的人也很清楚。当一个人热爱自己的工作时，他就面临着成为工作狂的危险，而当他需要依靠过度的工作来维持生活的平衡时，他就已经掉进了这个陷阱，难以自拔了。有时候，大卫也会为此感到内疚，不过，他通常都会以身不由己为借口来为自己开脱。而且，有

时候他还觉得正因为自己的辛勤工作，妻儿老小才有机会享受优越的物质生活。

然而，大卫的逃避之策并不能持久奏效，负疚感依然挥之不去。不过，这个假期却有所不同了，因为大卫决心要作出改变。

这个想法是大卫坐在车里听一张 CD 的时候产生出来的。他经常会收到人们赠送的图书或者磁带，而这些礼物往往会让他觉得是一种负担，因为他知道在下次见面的时候，赠送者将会要他给出一个评价。但不知道为什么，这一天当他将车开出车库的时候，不自觉地打开了这张 CD。作者讲述的是一种对抗性的关系，听起来让人觉得有点不太舒服，正当大卫打算关掉它的时候，演讲者的一句话突然吸引了大卫的注意：“爱是一种选择。它是人们主观意愿的反映。你可以选择去爱。”

在那一刻，大卫承认自己是一个自私的丈夫，他意识到由于自己的自私、迟钝和繁忙，他和莎拉之间的关系已经变得索然无味了。很多时候，这种利己主义都是通过一些生活细节体现出来的，比如，在同莎拉约会的时候，大卫总是姗姗来迟，这让莎拉觉得自己很渺小。而且，他总是将工作需要置于家人需要之上：他明知道莎拉想要看报，明知道在繁忙的工作时间里自己不可能看报，却仍然带着报纸去上班；在面对妻子的某种建议或者孩子的某种请求时，他从没有爽快地答应，而总是说“改天吧”。然而，在接下来的两周里，这一切都将发生改变。

一进家门，大卫就上前亲吻他的妻子，并且由衷地称赞道：“你穿这件新毛衣真好看，这个颜色很适合你。”这种异乎寻常的热情让莎拉感到困惑、惊讶甚至还有点窘迫。她的第一反应是大卫在挖苦她又买了更多新衣服，但是，当大卫微笑着问她：“有什么不对吗？”这时候，莎拉开始意识到这是一种真诚的恭维，而这让她感到很开心。

在经过了一路奔波赶回度假别墅的时候，大卫唯一想干的事情就是坐下来休息一会儿，但是，莎拉却让他陪着一起去海边散步。大卫刚要拒绝，但是转念一想：“莎拉整天都只能和孩子们待在一起，现在她仅仅是希望能跟我单独待一会。”因此，他就爽快地答应了莎拉的要求。沐浴着夕阳的余晖，他们手挽着手在海滩上漫步，而孩子们则在一边欢笑着放他们的风筝。

第二天一早，莎拉刚爬起来，大卫就将她的早餐端到了床前。显然，这是大卫叫醒大女儿雷切尔帮他一起做出来的，虽然做得不是很可口，但是这份心意却是难能可贵的。在吃早餐的时候，他首先绘声绘色地给莎拉讲了昨天晚上做的一个梦，然后又问她：“今天你有什么安排？”

他已经很长时间没有问过这样的问题了。

“你不需要去上班吗？”莎拉反问道。

“不需要，”他回答说，“只要你愿意，我们干什么都行。”

从早到晚，大卫都在一遍又一遍地默念：“爱是一种选择，爱是一种选择，爱是一种选择。”

日子就这样一天天地过去。在半个月幸福的时光里，他们都在尽情地玩耍和嬉戏。这简直就是一个梦幻般的假期。在两个星期的时间里，既没有电话的纠缠，也没有 e-mail 的打扰；虽然大卫对博物馆很不感兴趣，但是他们还是一起参观了海洋博物馆；而且，只要孩子们想吃冰激凌，他都欣然同意；另外，即使由于莎拉化妆时间过长而未能及时赶上好朋友的生日晚宴，大卫也能够竭力克制自己，而没有任何的抱怨。

“爸爸是不是中什么大奖了？”有一天他们的女儿莎伦这样问她的妈妈。莎拉笑了笑，实际上她也一直为丈夫的转变感到困惑不解呢。

在假期的最后一天，大卫吃过午饭之后独自到海边散步。他一

边回想着自己两周前所下定的决心，一边又对自己许下了新的诺言：对于这种良好的转变，以后要始终如一地坚持下去。

当天晚上，就在大卫和莎拉准备上床休息的时候，莎拉突然万分沮丧地凝视着大卫。

这让大卫感到一阵莫名其妙的恐慌：“你怎么了？”

“你是不是有什么事情瞒着我？”她问道。

“你在说什么呀？”

莎拉说：“我几周前做的体检，刘易斯（Lewis）医生是不是跟你说什么了？大卫，你对我这么好，难道是因为我得了绝症了吗？”

大卫眼含热泪，紧紧地将莎拉拥入怀中：“亲爱的，不是你得了绝症，而是因为我刚刚获得了新生！”

## 序言 你是不是有事瞒着我？ 001

在那一刻，大卫承认自己是一个自私的丈夫，他意识到由于自己的自私、迟钝和繁忙，他和莎拉之间的关系已经变得索然无味了。

## 第1部分

### 第一章 性爱并不代表亲密无间 003

性爱无疑可以作为亲密关系的一部分，但它却并不完全等同于亲密。两个人之间并不会因为发生了性爱而变得亲密无间，因为性爱并非亲密关系的绝对必要条件。

### 第二章 拥有共同的兴趣还不够 027

共同的兴趣不可能创造出持久稳固、充满活力的人际关系，要想做到这一点，需要拥有共同的目标。人们的关系为什么会破裂？怎样才能将人们维系在一起？

### 第三章 暴风雨即将来临 043

对于人际交往中的风雨，不同的人会作出不同的反应。有一些人会鲁莽地将他们经营多年的交往关系连根拔起，这是十分愚蠢的行为，不过，危机的确会让很多人暂时地丧失理智。

### 第四章 是什么在推动着你的人际关系？ 061

我曾经同一贫如洗的穷人共进午餐，也曾经和腰缠万贯的富人共享晚宴，我发现富人并不一定就比穷人更加快乐。



## 087 第五章 与爱相对的并不是恨

与爱相对的并不是恨，而是冷漠。仇恨是一种极端的感情，它只会破坏一部分人际关系，而冷漠却可以破坏千千万万种人际关系。

### 第2部分

## 101 第六章 亲密的7个层次如何改变你的生活

亲密就是一种需要。如果没有了食物和水，我们就无法长时间生存，如果没有了空气，我们甚至几分钟之内就会停止呼吸。食物、水和空气都是合理的需求。其实，亲密也是如此。虽然离开了亲密的关系并不会让你丧失生命，但你却不可能有大的发展，不可能实现最大的人生价值。

101 亲密是一种合理的需求

103 概述亲密关系的7个层次

103 驾驭7个层次

106 确定三种人际关系

## 109 第七章 亲密关系的第1个层次：利用陈词滥调来交流

陈词滥调是指被过度使用的短语和措辞，个人都需要进行一些陈词滥调式的交流。比如下面的对话就属于此列：“你好吗？”“还行。”“今天感觉如何？”“很好。”

109 你在人际交往中是不是只说一些陈词滥调？

110 我们为什么要用陈词滥调来进行交流？

112 不会闲聊

114 无忧无虑的永恒感

## 121 第八章 亲密关系的第2个层次：对客观事实的陈述

这些事实包括我们的亲身经历以及我们在报纸杂志上看到的事件。所以，陈述这些事实通常都不会引起争论。于是，我们认为陈述事

实非常安全。

- 是谁藏身于事实的背后? 121
- 我们天生的好奇心和求知欲 123
- 语言的力量 125
- 要“逮住”那些行为得当的人 126
- 轻率的判断 127
- 批评与纠正 129
- 恶毒的流言 130
- 没有得到应有的报酬和应有的重视 133
- 让你的语言充满力量 136
- 摆脱孤独的牢笼 137

## 第九章 亲密关系的第3个层次：表达各自的观点 141

因为观点往往不尽相同，所以在交流观点时往往会出现争论。在这个阶段，很多人际交往会出现问题。

- 第一个重大的障碍 141
- 共同目标的重要性 143
- 要学会去赞同或反对别人的观点 146
- 理解与接受 148
- 影响和构成我们观点的因素有哪些? 153
- 第一个事实 157
- 集体主义 159

## 第十章 亲密关系的第4个层次：对希望和梦想的交流 161

梦想是一种美妙的人生体验，每一个梦想都是独一无二的，我们的梦境无论多么惆怅迷离、多么惊险恐怖，或者多么美好奇妙，都是我们内心世界的一种反映。

- 梦想是创造人生的愿景 161

163 延迟满足

169 共同打造未来

## **175** 第十一章 亲密关系的第5个层次：对情感的交流

情感是一种情绪反应，一个人每天都会有上千种情绪反应。早上起来的时候，如果是晴空万里，你会产生出某一种情绪反应。相反，如果是乌云满天，你可能就会有另一种完全不同的感觉了。

175 你是否愿意让别人知道自己的弱点？

176 让别人知道弱点并非坏事

178 健康的表达

181 婴儿学步可以形成第二天性

184 聋子与聋子对话

189 情感是一种反应

## **191** 第十二章 亲密关系的第6个层次：对缺点、失误和担心的交流

在这个阶段，我们往往会回忆起过去的“创伤”，有时候，这些创伤已经被遗忘了很多年。

191 我需要帮助！我很害怕！我搞砸了！

193 你要去主动地选择还是被动地承受？

194 阴暗面

197 每个人都有不光彩的过去

199 宽恕

200 亲密和幽默

## **203** 第十三章 亲密关系的第7个层次：相互满足对方的合理需求

如果不吃饭，我们就无法生存。如果不呼吸，我们同样会死掉。然

**004**

而，在生命的每一个方面——分别是身体、情感、理智和精神方面，  
都存在着合理的需求。

充满活力的协作 203

人生的四个方面 204

合理的需求与不合理的愿望 206

要学会了解自身和别人的需求 210

### 第3部分

## 第十四章 人际关系不和谐的十大原因 217

和谐的人际关系稀有珍贵，常人难以企及，正因如此，虽然所有人都渴望拥有真正和谐的人际关系，但只有少数人才能实现这个目标。很多人都说自己渴望拥有和谐的人际关系，但是他们实际上却在全力以赴地逃避或者破坏和谐的关系。

## 第十五章 规划和谐的人际关系 233

人们都渴望拥有和谐的人际关系，但是由于前面说过的种种原因，很多人并没有体验过真正的亲密，因为他们的人际关系都平凡而普通，这件事情本身就表明每个人都有意愿创造更加美好的未来，在这种合作精神的鼓舞下，你们现在就可以开始规划和谐的人际关系了。

## 第十六章 不要只是希望…… 249

在了解了亲密关系的7个层次之后，我们对于亲密、爱、人际关系、别人、自己乃至整个生活的看法都有了更广阔视野。

## 第 1 部分



## 第一章

# 性爱并不代表亲密无间

### 性爱神话

性爱并不代表亲密无间。性爱无疑可以作为亲密关系的一部分，但它却并不完全等同于亲密。两个人之间并不会因为发生了性爱而变得亲密无间，因为性爱并非亲密关系的绝对必要条件。然而，在现代流行文化中，当人们谈及亲密关系的时候，几乎所有人指的都是性爱。如果真正体验过人与人之间的亲密关系，我们一定不会像那些青春少年那样把性爱同亲密混为一谈。

亲密是人们幸福生活不可或缺的东西。大家可以想一想，在你认识的人当中，哪些人生活得最为幸福？他们的幸福生活是因只有性爱呢，还是因拥有亲密无间的关系呢？他们可能也有性爱，但是，他们生活的基础是一种真正意义上的亲密关系。他们拥有可以与之分享生活的知己，他们真诚地关爱身边的每一个人，他们有着和谐的人际关系。

生活中可以没有高级轿车和名牌服装，可以没有梦想中的豪华

住宅，也可以不去名胜古迹度假观光，但是，要想幸福地生活，却离不开亲密的人际关系。亲密是人们的一种合理需求和幸福生活的先决条件。如果没有亲密的人际关系，你虽然可以生存，但却不可能发展和兴旺。

人类对于亲密人际关系的渴望超越了一切。我们都期盼幸福，但有时候我们却误以为幸福就意味着财富和欢乐。不过，一旦拥有了财富、体验了欢乐之后，我们会发现自己依然还存在需求。这种需求就是亲密无间的人际关系。我们对幸福的渴望归根结底就是对亲密关系的渴望。一旦拥有了这种关系，即使生活困窘，我们依然会感到幸福。但是，如果没有这种关系，全世界的财富也不可能满足我们饥渴的心灵。除非体验到真正的亲密，否则我们的心灵将会一直躁动不安、烦乱不宁、难以平静。

## 什么是亲密的人际关系？

生命是一种自我展示。每天，我们都在以各种方式向别人展示着自己。我们所说的每一句话、所做的每一个动作都是我们个性的流露。即便是那些我们不愿意说的话、不愿意做的事也有助于别人对我们的了解。因此，生命就是同别人分享我们自己的过程。

人际交往也是一种自我展示的过程。但是，很多时候，人们在交往中往往会刻意掩饰真实的自我。一方面，人们在苦苦地寻求相互的了解和熟识，而另一方面，人们又在刻意地掩饰自我，这实在是一种极大的矛盾。整个人类的历史就是在相互对立中寻求和谐，而我们寻求亲密人际关系的努力也同样如此。

我们渴望亲密，但却常常要同别人保持距离。我们强烈需要亲密，但当亲密触手可及的时候我们却往往选择逃避。在内心深处，



我们对亲密的人际关系有着强烈的需要，但是我们又害怕去面对它。这是为什么呢？我们之所以逃避亲密，是因为亲密接触将会让我们的隐私暴露无遗。亲密意味着要将我们头脑和心灵中的秘密同另一个也许不够完美乃至脆弱的人分享。亲密需要我们允许另一个人分享那些让我们感动、给我们激励和鼓舞的东西，分享我们的成就和目标、困惑和烦恼，分享那些可以让我们走向自我毁灭的缺点以及我们内心狂野而美妙的梦想。

要想同一个人保持真正的亲密关系就需要同他（她）分享你自己。你必须要愿意放松警惕，摘下面具、脱下伪装，将最真实的自我展示出来。这是你能够送给另一个人最好的礼物：允许他（她）轻易地了解你的全部，其中包括你的优势和劣势，比如你的天赋、能力、成就、潜力、缺陷、弱点、不足和过失等。

亲密关系要求我们允许另一个人融入我们的理智、情感和身体。从形式上来看，这是对自我的一种彻底的、无限制地分享。当然，只有最重要的人际关系才值得如此亲密。

那么，究竟何为亲密呢？亲密就是相互展示自我的过程，这一过程能够鼓励我们将自己彻底地奉献给我们相爱的人。

## 分享你的人生经历

每个人都希望被人所了解。而每个人都会有自己的人生经历，亲密就意味着同别人分享这种经历。这种分享能够促使我们回顾历史，从而有助于重新认识自我、重新记起生命中最重要的东西。总之，同别人分享我们的人生故事能够让我们保持心智健全。

只要到精神病院看一看，你就会发现，大部分精神病人都已经遗忘了自己的人生经历，他们对过去的事情没有一个连贯的记忆。