

本书曾获美国妇女图书销售第一名  
作者被誉为全美成年女性的心灵导师  
掌握愉快、欢欣、振奋、富有幽默感的心灵法则，  
步入稳固、健康、不断成长的婚姻，从根本上排除  
第三者进入你家庭的可能。

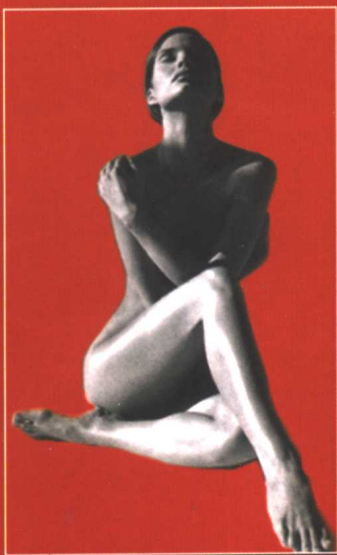
[美] 圣弗朗西斯科·加莉 / 著

左蕾 / 译

婚姻专家  
家庭心理医生

的

倾情力作



教会你经营情感做幸福女人

亲密接触

# 亲密接触

---

教会你经营情感做幸福女人

---

(美)圣弗兰西斯科·加莉 著

左 蕾 译



陕西师范大学出版社

图书代号:ZH177400  
图书在版编目(CIP)数据

亲密接触/(美)加莉著;左蕾译.一西安:陕西师范大学出版社,  
2000.12

(新世纪女性手册; 3)  
ISBN 7-5613-2164-3

I. 亲... II. ①加...②左... III. 女性—情感—通俗读物  
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 82051 号

责任编辑:周 宏  
装帧设计:大卫工作室

## 亲密接触

(美)加 莉 著  
左 蕾 译

陕西师范大学出版社

(西安市南郊吴家坟 邮编 710062)

北京通州运河印刷厂印刷 新华书店经销

2000 年 12 月第 1 版第一次印刷

开本 850×1168 1/32 印张 8 印张 字数 180 千字

印数 1-5000 定价:17.80 元

ISBN 7-5613-2164-3/C·26

---

开户行:西安工行小寨分理处 帐号:216-144610-44-815  
读者购书、书店添货或发现印刷问题,请与发行科联系、调换  
电话:(029)5251046(传真) 5233753 5307864

# 目 录

## 第一部 性别的誓言

### 第一章 生活情调塑造女人

11

☆人与人之间有些心灵法则。与这些心灵法则和谐共存，对于高品质的女性生活至为重要。

☆每个女人内心都有回家的渴望，祈求丰富的满足关系，渴望高品质的家庭生活。女人们必须永不放弃，无论距离幸福有多远。我们最大的喜悦和最深的痛苦都围绕着家庭。

### 第二章 情感不是意外收获

24

☆有一天，一位年轻太太抱怨她的婚姻中一点刺激都没有了，她结婚九个月，先生的爱抚已经无法使她怦然心动。而一位年轻人给了她好莱坞的兴奋。……这位年轻的女人不了解一项事实，即性的兴奋只是幸福婚姻的一部分。

☆想爱不等于爱，爱是行动。爱的幸福又包含选择。我们并不是必须去爱，而是选择了爱。不论我们多么想要爱人，如果

不实际去做，也就等于选择了不爱。

☆当男人忽视了女人认为重要的事，她就会感到他忽视自己的存在。我事后发现，这些小事竟是我对妻子表达爱意的重要途径。而她既然是我生命中最重要的人，她关心的小事自有不可忽视的力量。除非男人有所表现，否则女人无从知晓她的特殊性。

☆许多女人都被告知应该要去原谅，但完整地说，应该是：如果那是值得挽救以及仍有爱意的婚姻的话，我们便学习去原谅与遗忘。随着时间的流逝，原本受伤的记忆也会渐渐模糊起来。当你深爱对方，彻底接纳对方，你就是在鼓励他们，使他们成为更好的人。

### 第三章 婚姻的盟约

48

☆大部份女人都有目标吗？显然没有。随便在路上拦住一百个少女，问她们：“你现在做的什么事一定可以保证将来失败？”对方很可能会说：“胡说，我做的每件事都是为了将来成功。”不幸的是，事实往往不如人愿。如果不信，请追踪她们到晚年，幸福女人竟少得出奇。失败人生的根本原因：是缺少使自己生活幸福的目标，徒有幸福的愿望而已。

☆婚姻不是合同，而是神圣的盟约。家庭幸福宣言不仅决定女人想要的家庭形式，而且能帮助女人达成目标。这项决定会影响女人所作的一切选择。没有希望，幸福就会灭亡。与心灵法则相反的作法就是：不创造观念，不懂憬未来，让生活自行发展，任潮流将自己卷走。这根本不是活着，而是消极地应付生活。



## 第四章 你知道夫妻宣言吗？

57

☆婚姻宣言之所以如此重要，因为没有两个人会完全相同。

当两个人置身于这个称为婚姻的玩意儿，就处于最温柔、最敏感、最亲近的关系中，若不花时间理清彼此的差异，冲突就会升级。

☆幸福宣言的重点在于强调种种可能性，而不是种种限制。

它注意的不是你的弱点，而是你有什么可能性，你能揣想到什么希望。女人所注意的东西终究会成为女人的一部分。

## 第二部 生命中最温柔的部分

### 第一章 女人最想回家

73

☆成功会让人上瘾，冒险和胜利的喜悦令人沉醉。相形之下，很多女人也觉得婚姻索然无味。她们不愿回家，是因为她们想回家的渴望太强烈，不敢面对现实的差异。

☆当我们坠入爱河，当我们刚结婚，当孩子还小的时候，我们为什么不知道把家放在第一位？当命运的挑战轰然袭来，我们为何不记得家的重要？我们与内心最深沉、最重要的事情失去了联系。

☆很多单身女子找上有妇之夫是因为他们比单身汉安全，因为单身汉可能同时有几个性伴侣，这样更容易使她们染上

艾滋病。

☆不建立美满的家庭，就得建立更多的监狱。

## 第二章 伊甸园的改造

88

☆在一个家庭中，秩序代表这个家庭有优先顺序。除了缔结与敬重婚姻盟约，没有一种设计比每周设定一个家庭时间，更能帮助女人把家庭放在第一位。

☆美满的夫妻关系需要规划。让你和丈夫有共处的时光。单是共枕同眠是不够的，夫妻也需要在清醒时共处。

☆任何一桩婚姻都必须经过外在世界的考验，才能恒永持久，即使是最亲密的夫妻，早上一走出家门上班，夫妻双方就要分别和完全不同的世界打交道。

☆金钱是婚姻中的易燃物，过去如此，将来也一样。了解两人金钱风格的源头和钱对婚姻的冲击，是夫妻解决经济冲突的良方。在大部分婚姻中，原本独立的两个人，各有各的金钱风格、用钱经历以及对钱有不同的观点，把她们放在同一屋檐下，太容易就变成像两只关在一个笼子里的斗鸡。当然，有些冲突其实是性生活的问题。

## 第三章 亲密因何变异

106

☆女人忽视冲突而希望它自行消失，因为她们认为对抗是该诅咒的东西。如果女人不公开面对一场冲突，它不会自行消失，而是潜伏下来。

☆对许多女人而言，损己利人的态度就是：“我是个牺牲



者，来吧，践踏我，在我身上为所欲为。”这种行为模式并不能抓住男人，不利于建立长远感情。惟一能够长期存活的选择是：双赢思维。

## 第四章 亲密就是相依为命

134

☆女人将个人有限的经验投射到外在世界，除非她能够跨越自己的经验藩篱，摘下自己的眼镜，透过他的眼睛去看世界，否则，永远无法与他建立深厚的真诚关系。

☆在进行夫妻辅导的过程中，我常扮演翻译者的角色。往往双方说的话都被对方误解和否定。当我使用她能懂的方式转述他的话，并以他能了解的途径解释她的用意后，许多冲突迎刃而解。情感需要了解，就象女人需要空气。

## 第五章 用爱的语言说爱

150

☆由于每个女人都是独一无二的，也都需要以独特的方式得到爱。因此，幸福的关键在于了解，并以对方认同的语言说爱。生活中的女人有渴求聆听的内心需求。有时候，你什么都不想做，什么也不希望得到，只求有人倾听。

☆男人的言语感受，不一定非得用文字回应才叫感同身受。了解他的观点、感受以及言语中的含意，是情感的要点。你甚至只需一个表情，就能表达爱的语言。



## 第六章 灵魂的回声

164

☆当女人预先感到男人不想听她说话时,有一些新的办法可以让他做好心理准备,以便他更容易闪躲,找到安全感。

☆通常女人可以觉察男人不想听她说话,因为找不到更好的表达方式,于是就失言了。为了克服他的抗拒之墙,她会施加更大的压力。这令他更加封闭。男人最难应付女人的这种态度,就是认为男人应该倾听,而且要求男人无论听到什么都不能心烦意乱。

☆如果女人与男人打交道的方式不对,他们就会自我防卫,并把女人的感觉与要求置之不理。但是,如果女人让男人作好倾听前的心理准备,他们就会凡事变得更体贴。女人的开场白可以给男人很大的帮助。

## 第三部 性情女人

### 第一章 你是女人 他是男人

181

☆男女双方燃起爱火,通常意味着男人吸引人的特质也同时存在于女人内在之中,象征着女人潜在的特质也呼之欲出,急于在性情之中达到完美结合。相异又相似的矛盾,正是爱情中不可或缺的元素。

## 第二章 来到男女之间

199

- ☆当女人坦然接纳男人对自己的褒贬，且拥有充足的安全感，又肯虚心了解他的长处，美妙的事便会发生。
- ☆在美满婚姻里，男女既能像两个独立的个人去生活和成长，同时又能超越彼此的个性，达到共同的结合。

## 第三章 冥想·真爱的魔力

207

- ☆男女关系不会自行营运，也不能袖手旁观或遭受破坏，任何受到轻视的事物都无法维持现状，只会退化。凡事都需要关注与照料，尤其是最敏感的男女关系。
- ☆一个女人就该拥有尊严的人生，不断向男人挑战。一个女人交游广范就会振奋自我。为了保持此种人际交往上的魅力，只是心地善良或个性亲切是不足的。
- ☆通常在静默和冥想时，男女最能享受到非凡的真实刹那。

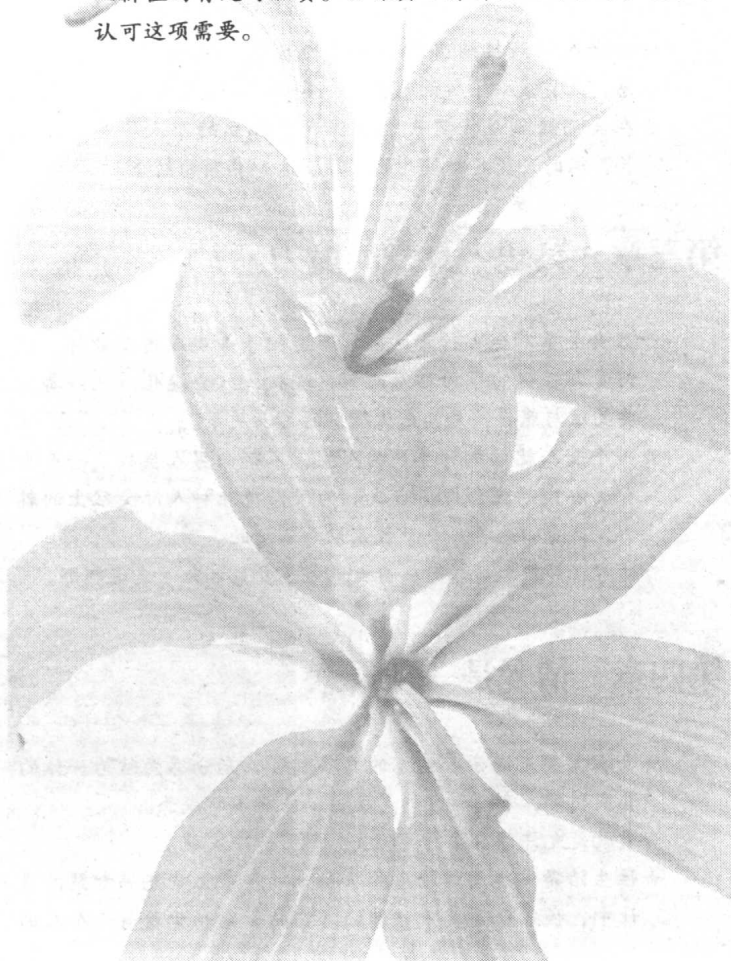
## 第四章 情爱是一种天意

229

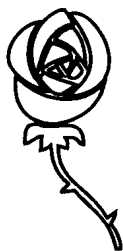
- ☆女人需要充满亲密爱意的真实刹那，充分感受结为一体的真实刹那，来滋养爱的灵魂，爱才能不断成长。
- ☆爱就是允许你自己的灵魂去探触另一个灵魂。
- ☆性生活是夫妻间幸福感的主要来源。在上帝充满智慧的设计中，性欲也是其中一部分。它的含意在于藉着两个人的

亲密体会，可以交换心底最深处那份爱的感受。

☆获得他的了解是女人心灵最深层的渴望。因为了解是对女人价值的肯定与欣赏。当你真心聆听别人的话时，也等于认可这项需要。



第一部  
性别的誓言





## 第一章

### 生活情调塑造女人

每个女人都有自己的幸福观，每个人也都特别看重自己的幸福，幸福观主宰女人一生的幸福，也注定了女人一生的命运兴衰。在生活中，新的快乐、满足和欲求降临了，新的烦恼、焦虑和危机也随之出现。女人们应该怎样把握自己的生活？应该如何经营自己的家庭呢？

在生活的世界里，立足于普遍、永恒与不证自明的心灵法则，就像是地心引力原则那般真实。心灵法则掌管生活的每个层面。它们是古往今来成功的个体、家庭、组织和文明的一部分。心灵法则不是戏法或技巧，也不是捷径。它们不是练习方法或执行清单。它们是一种思考和做事的完整模式，所有成功的女人都有这些特质。

在家庭生活或其他的情境中，违反心灵法则的女人

必会遭到挫败。

人与人之间有某些心灵法则。与这些心灵法则和谐共存，对于高品质的女性生活至为重要。

由内而外的作法正是心灵法则的核心。只要持续应用心灵法则，你可以促使任何情况往积极的方向改变，使自己成为心灵的受益者。在改善问题方面，注意心灵比注意行为效果更好。这是因为女人在本能上熟知原则，或是原则已深植心中。了解心灵让女人更明白真实的本性与可能性，进而激发潜能。

过去女人可以用“由外而内”的作法养育子女，因为社会是家庭的盟友和资源。女人们身边围绕着角色楷模、媒体的强固观念，以及有利家庭的法律与支援系统。这些助力使婚姻得以持久，有助于建立稳固的家庭。即使家庭发生问题，仍有成功婚姻和家庭生活的观念加以支撑。这些因素使人们能由外至内的教养子女。成功就是跟着潮流走。

然而，时代的潮流方向已经产生剧烈的改变。今日“跟着潮流走”，就是把女人带上死路！

即使社会重新重视“家庭观念”的趋势令人振奋，过去 30 至 50 年的大潮流，仍是从支持家庭走向反对家庭。我们试图驾驶飞机，穿越动荡不安、不利于家庭的环境。然而，强劲的逆风阵阵吹来，总是轻易地把许多家庭吹离轨道。

挑战已经改变，女人必须培养顺应挑战的新方法。创造稳固家庭的意愿仍嫌不足，即使有好点子也还不够。女



人需要新的想法和技术。挑战突飞猛进的逆流，若想有  
效获得幸福，就得迎头赶上。

心灵法则代表这套想法和技术。我将一再说明，即  
使在骚乱不安的环境中，许多家庭仍能运用心灵法则走  
上轨道，获得幸福。

你不必学习一百种新方法，也不必试着搜罗更新  
颖、更好的有用技巧。你只需要一个心灵法则的结构，  
让你在各种情况下都能加以运用。

心灵法则最大的力量在于合为一体，彼此效力。借  
着这个结构，你可以解决任何女性的问题，为它开出解  
药。你可以找出改善或解决问题的几个步骤。学习心  
灵法则的数百万人可以作见证。这些原则不是告诉你该  
怎么做，而是提供一种思考、一种生命状态，使你逐渐  
明白该怎么做，在什么时候去做。有了技能，才可找到  
适合的方式；培养技能，则需要不断的练习。

心灵法则强调，你是生活的创造力源头，透过你的  
女性才能和以身作则，你可以成为生活创造力的源头。  
这些禀赋会成为一个罗盘、一种内心的指引。在你往  
目的地前进的同时，它们会让你留在轨道上。它们让你  
认识自己的生活，把生活和心灵结合在一起。即使在最  
恶劣的气候下，它们也能给你力量，让你找出最恰当的  
行动，并且努力实践。

没有人和你一样了解你的家庭问题。你是当事人。  
你必须处理乱流、气候变化以及会把你和家人吹离航  
道的因素。你身上有装备，能够了解家里需要什么改  
变，

并且促使它实现。

有句谚语：给人一条鱼，让他吃饱一日；教他钓鱼，让他终生不饿。我的目的不是给你一条鱼。即使书中列出案例，说明不同的女人在各种环境运用心灵法则的方法，本书的焦点仍是教你钓鱼。正确的心灵法则如同罗盘，一定会指出一个方向。那么，我反复提到的女性幸福是什么呢？心灵法则正是显而易见的幸福法则。心灵无时无刻不在运用。幸福以价值、思想、规范和教义的形态出现，让女性更加高贵，充实力量，并激发希望。

当然，秉持原则，让生活和谐、美满、幸福，要达到这种境界也是要经过一番长久努力的。心灵的力量虽然强大，但要产生效果也非一蹴而就。

在你做每一件事时，请记住中国竹子的奇迹。竹子的种子植入泥土后，在长达4年的时间里，除了冒出嫩芽，一点动静也没有。这4年中，一切的成长都在地下进行。巨大、富含纤维的根部在土壤中往下扩展。到了第5年，竹子迅速生长，高达10英尺！

女性生活的事情就像竹子。你努力不懈，投资时间和精力，尽力促进成长，有时却一连好几个礼拜、几个月、甚至几年看不到成果。但是，你若耐心等候，坚持下去，“第5年”总会来临，你将为迅速的成长和变化感到惊异。

耐心是不断实践信念；是勤奋的情感。它表现了爱，带来了解。当女性察觉自己在爱中受苦，也会逐渐了解