

*Because You Care*

# 因为你 在乎

让彼此快乐的相处之道  
(修订版)

**Living Successfully with  
Screwed-Up People**

(美) 伊丽莎白·布朗 著

Elixabeth B. Brown

张刘博怡 译





(美) 伊丽莎白·布朗 著

张刘博怡 译

*Because You Care*

# 因为你 在乎

让彼此快乐的相处之道  
(修订版)

Copyright © 1999 by Elizabeth B. Brown  
Originally published in English under the title  
Living Successfully with Screwed-up People  
By Revell

A division of Baker Publishing Group  
Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved

本书中文简体字版由 Baker Publishing Group 授权,重庆出版社在中国大陆地区独家出版  
发行,未经出版者书面许可,本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

版贸核渝字(2012)第087号

版权所有 侵权必究

## 图书在版编目(CIP)数据

因为你在乎:让彼此快乐的相处之道/(美)布朗著;  
张刘博怡译. —修订版. —重庆:重庆出版社, 2014.9  
书名原文: Living successfully with screwed-up people  
ISBN 978-7-229-08696-1

I. ①因… II. ①布… ②张… III. ①人际关系学—社会心理学  
—通俗读物 IV. ①C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第232937号

### 因为你在乎:让彼此快乐的相处之道(修订版)

YINWEI NI ZAIHU; RANG BICI KUAILE DE XIANGCHU ZHIDAO

[美]伊莉莎白·布朗(Brown, E.B.) 著

张刘博怡 译

---

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 吴向阳 肖化化 责任校对: 李小君

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·蒋忠智



重庆出版集团 出版  
重 庆 出 版 社

重庆市南岸区南滨路162号1幢 邮政编码: 400061

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆三联商和包装印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-61520646

全国新华书店经销

---

开本: 720mm×1000mm 1/16 印张: 11.5 字数: 130千

2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

ISBN 978-7-229-08696-1

定价: 29.80元

---

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换; 023-61520678

---

版权所有 侵权必究

## 前 言

你是否正在苦苦寻找生活的救赎之道,使自己能与你无法忍受的人维持平衡的关系?身处糟糕的人际关系之中,你的情感或需要是否很少得到关注?因此常常会身心受伤,一触即发,甚至勃然大怒?你是否逼迫自己坚强地应对迎面而来的糟糕之事,而不可理喻、毫无公道可言的事情却一次又一次地将你击垮?你是否在面对棘手之人的指责、攻击与谩骂时,试图竭力控制自己的反应?倘若如此,你真的需要这本书。

面对糟糕的人际关系,有时混乱的局面往往大行其道,令我们困惑不已:我该如何摆脱这种状态,是否应该辞职,或离家而去,还是外出度假?有时我们思想纷乱不堪:要是我没有说出那些话就好了,或许我也有错,或许挽回已经没有希望。有时我们内心黯然神伤:为什么我总是被遗忘,总是得不到接纳、尊重与关爱?于是,你意志消沉地问自己:为什么我要让自己受到伤害?答案很简单:因为你在乎。

你在乎,因为你相信遭遇困境时应该负起责任,而不是逃避问题。你在乎,因为对方是你的亲友或同事,如果能与之经营一段良好的关系,那会是件再好不过的事情。

我的朋友莎拉就面临这种情况。莎拉在乎与母亲的关系,她急于改变棘

手的现状——既无法与母亲友好相处，又不想断绝来往。在我讲授的“直面人生苦难”专题研讨班里，听到别人谈论各种不幸的事，莎拉认定自己遇到的问题与众不同。她告诉我：“如果遭遇配偶离世、家园化为灰烬或孩子自杀，因为这些问题都是无法改变的，所以你不得不朝前走。但我的问题是，妈妈总想操控我所做的每一件事，她讨厌我的朋友，憎恨我的丈夫，还抱怨我喂养孩子的方式。她就是她人生中的那份痛苦。除非她能改变，她也应该改变，否则，我无法快乐地生活。”莎拉的这番话成为我撰写此书的初衷。

年轻的莎拉认为自己的处境和别人不同。她没有意识到，在座的两百位学员也是因为渴望得到无法得到的东西，期待一切会变得有所不同，才会在痛苦中驻足不前。事实上，在离婚早已普遍的今天，离婚后，两人还可能身心备受煎熬长达十年之久。统计数据表明，丧偶或丧子的情况也是一样。所以说，失去任何东西，尤其是希望破灭带来的痛苦，都需要我们赋以新的眼光、目标和勇气。

一位医生曾经从机场打电话给我，因为暴雨他被迫滞留机场，无聊之余走进书店，想找本好书来打发时间。他无意中发现了这本书（指本书的第一版），结果令他眼前一亮。他说：“我正好处于抓狂之中。四年来，我曾多次寻求心理咨询师的帮助，想要挽回我的第二段婚姻，然而结果却令人失望，我已经打算彻底放弃了。你的书犹如天降甘霖，在这三个钟头里，我获益匪浅。过去，我总是把所有的错归结到妻子身上，相信我，怪罪她一点不为过，但我现在意识到，自己也负有责任。多亏有你的书，令我重新看到了希望。我已经给自己定了一条底线：我决不会变成另一个抓狂的人！”

我自己也曾遭遇过棘手的人际关系，后来我对其看法之所以发生了根本性的变化，是因为我女儿莲的猝然离世。莲当时七岁，是个爱粘人的小女孩，头个星期五，她还在又蹦又跳，非常快活，星期一，却因为感染雷氏综合征突然离世。两岁时，她患上了Ⅰ型糖尿病，又叫青少年糖尿病，虽然这并非是造成她死亡的直接原因，但血糖水平的忽高忽低，还是严重损害了她的健康。她的

情绪也会随着这种变化大起大落，十分辛苦，常常前一刻还有说有笑，忽然又变得闷闷不乐。令人欣慰的是，她的朋友们对此都十分理解，毫无怨言，他们会找到老师或者我们，说：“莲不舒服，需要吃点东西。”

正因为朋友的关怀，莲才没有被糖尿病击垮。美好的友情支撑着她，这点让我非常感激。相形之下，我自己的人生却因为母亲而弄得一团糟！虽然我深爱着她，她也理应关心支持我，但她的一举一动却给我的生活带来了巨大的混乱，令我不胜其烦。然而后来，我渐渐意识到，越是如此我越应该去爱她，使她性格上的缺陷不至给她造成更严重的问题。从此，我努力尝试把她看成是一个孩子，一个和莲一般大、又蹦又跳、快活、爱粘人的小孩，事情终于有了改观。

有时候，只要换个角度，就能让事情往好的一面发展。看问题的角度改变了我的生命，让我能对从前无法忍受的人充满了感激和关怀之情。不过，当我今天面对种种不公之事时，我仍然需要用这本书来提醒自己，并用书中的箴言来使自己释怀。认为“我们彼此相爱，就会万事大吉，或者时间会冲淡一切”的想法虽然让人安慰，但一旦对方伤害到你，你还是会一触即发。在书中，我们将讨论诸多与棘手的人际关系相关的话题，比如应该如何去饶恕对方，而非怀恨在心。

要相信，与棘手人物和平相处，共同生活、工作都是可能的。不管对方如何令你抓狂，只要我们目标明确、态度积极，都能成功地开启解决关系问题之门，快乐地生活！

## 目 录

### CONTENTS



- 第一章 眼光决定你的状态 / 1
- 第二章 超越压力,好心境自然而来 / 11
- 第三章 改变从自身开始 / 20
- 第四章 搞清楚自己想要什么 / 29
- 第五章 除去内心的刺 / 39
- 第六章 治愈内心的创伤 / 44
- 第七章 掌控自己的情绪 / 55
- 第八章 学会设立界线 / 62
- 第九章 向过去说“GOODBYE” / 73
- 第十章 愤怒与还击 / 82
- 第十一章 正确处理怒气 / 88
- 第十二章 正面交锋策略 / 96
- 第十三章 饶恕是最聪明的选择 / 110
- 第十四章 我该如何道歉 / 118
- 第十五章 与棘手之人的沟通要点 / 128
- 第十六章 欣赏“求同存异” / 138
- 第十七章 紧握对方的手 / 145
- 第十八章 希望在何方 / 157
- 第十九章 与豪猪共舞 / 168

## 第一章

# 眼光决定你的状态

一次观看足球赛时，一个年轻人问了我一个问题，我相信，这个问题同样令许多人感到不解：“为什么最棘手的人际关系，偏偏出在你和你最爱的人之间？”

这个名叫戴维的年轻人并不知道我正在写一本关于棘手的人际关系的书，也不知道我正在研究这个问题。当时，他只是需要有人听听他的故事，而我恰好就站在他的旁边。

我问他：“你认为答案是什么呢？”

“我不知道，”他说，“我只知道，通常让我们最难过的恰恰是我们最爱的人。”

戴维是正确的，与朋友和家人关系不合，会造成锥心之痛。往往，亲密的关系最容易造成伤害，也许这就是在假日期间自杀率成倍上升的原因。我们驾着车，一路迢迢，赶赴全家人在老祖母家里的团聚，心里却暗自感慨，为什么我们要白费力气去忍受自己家人的折磨呢？这种时候本应让彼此疲惫的心得到休息，却为何旧伤未愈又添新伤？很多时候，我们的遭遇令人唏嘘：家人互相争斗，夫妻彼此攻

击，孩子叛逆不羁，好友反目成仇，同事和邻居也对你横加指责！

戴维正在经历一场人际关系危机，他的期望被现实泼了一瓢冷水。两个和他最亲近的人不仅没有支持和肯定他，反而严重地伤害了他。他们肆意批评他的缺点，自以为是地忠告他怎样才能改正错误，成为一个更有价值的人，并且断言他的梦想不可能实现。实际上，许多泛泛之交的朋友都从不吝啬鼓励他，但把他打击得体无完肤的，却恰恰是他最关心的人。理应关心自己的人却伤害了自己，没有义务关心自己的人却肯定了自己，这是怎么一回事？

你也许面临着相同的状况。陌生人并不成其问题，让你失去理智的人，恰恰是那个最应该鼓励你的人，是那个你深爱着的人。每一天，你都被亲近之人折磨得精疲力竭。

我告诉戴维：“我了解，你现在很迷茫，有些灰心，但你距离理解人际关系的真谛只有一步之遥了！换种眼光，你需要重新看待棘手的人际关系，找回自由和快乐！”

为了让戴维清楚地理解这个概念，我跟他分享了莎拉的故事。莎拉对我说：“你强调我必须看到自己已经拥有的，不去想我得不到的东西，但那些遭遇灾难后勇敢活下去的例子对我并不适用。他们别无选择，只能接受现实。毕竟，房子被烧掉，深爱的人死去，你又能怎么办呢？而我的痛苦却是妈妈，她就和我住在一起，我天天面对她，无论我做什么，她都横加批评。虽然我可以离开，和她分开住，但我更期待她能意识到自己的问题，并能改变自己，这样，我们母女俩就能幸福地生活在一起了。”

我给莎拉举了个例子，在动画电影《石中剑》里，即将成为国王的亚瑟和梅林法师一起穿越林海上空，梅林想让亚瑟能从空中俯瞰的景象体悟战争的残暴，于是问他看到了什么，亚瑟注视着脚下的土地，忽然之间有了新的发现，他大声地说：“在我眼中，一切都清楚至极！在这片土地上，将再也

没有人为划定的边界。人们为地图划上边界，为了争夺领土在其上激烈地战斗。所以，我们所要做的，就是除掉存在我们头脑中的一切边界。”

我问莎拉，她能否像亚瑟一样，好比飞翔在棘手的人际关系的上空，用一种超脱的眼光来看问题，这样，她就能看见，除非她允许，否则并不存在任何导火索；除非她允许，否则没有人能操控她。她必须认识到，关系之所以出问题并不是单方面的责任。妈妈纵然给她的生活制造了混乱，但她的消极反应也增加了问题的严重性，化解冲突，解决问题，是两个人的工作。

### ◇伤害我们的，是我们对事情的消极看法◇

莎拉、戴维和其他任何遭遇困境的人并没有分别，他们都不满足于现状，都执著于无法得到的东西，渴望得到别人的肯定，并以此作为让自己快乐起来的条件，因此才会不快乐。面对棘手的人际关系，人人都需要自己作出抉择，抉择得好，我们就能脱离困境，抉择得不好，我们将会纠结于对方令人失望的表现，并在问题中越陷越深。

不幸的是，棘手的人际关系就像是沼泽。一提起沼泽，我们就会立刻联想到藤蔓、鳄鱼、毒蛇和蚊虫。是的，棘手关系就像是混乱的泥潭，我们想要脱离困境，找到出路，却无法立足，眼看鳄鱼对我们虎视眈眈，不远处，蛇也准备对我们发起进攻，我们彻底乱了阵脚，无法看清问题所在，于是想：“应该对问题负责的，究竟是我还是对方？”

我们需要站在全新的角度重新审视让我们感到棘手的人。站远一点，我们才能看清自己的期望是否合乎实际。站远一点，我们才能看见，我们衡量他人的标准是不一样的。对于亲近之人，我们的要求极其严苛，对于局外人，我们的标准则要宽松得多。同样一种行为，出现在外人身上，我们会觉

得很可笑，但出现在亲近之人身上，我们却会感到难以接受，和对方关系越亲密，我们就会越排斥。根据期望值与现实差异程度的不同，我们会感到失望、困惑、生气、受伤、备受鼓舞、快乐和兴奋的一系列情绪反应。我们需要现实地看待生命中的每一个人，不管是亲密之人，还是泛泛之交的朋友。

这番话让戴维想起了办公室里的一个同事，他笑着说：“我有个同事，极度神经质，总是大叫大嚷，预言说危机即将发生，地震就要发生什么的，他还会对大家做出一些古怪的举动，让人大伤脑筋。哈哈，我觉得，这家伙真的很有意思！”

“那么，你愿意跟他住在一起吗？”我问。

“门儿都没有！莎拉不是也不喜欢和尖酸刻薄的妈妈住在一起吗？对了，那位老兄的儿子也在我们公司上班，每次看到爸爸对别人不礼貌，他总是感到无地自容，跑来替他赔不是。”说到这儿，戴维忽然开窍了，“虽然这位同事极大地干扰了大家的正常工作，但我会认为他很搞笑。而面对和我亲近的人，我却会深感受伤，其实他们根本没法和这位老兄相提并论，对他们我是不是要求过高了呢？”

## ◇和谐相处之道◇

当我们发现自己为何将陌生人的无理之举视做有趣，却将某些人的相似之举视做威胁后，就能像戴维那样，找到和各种人和谐相处的秘诀了，这个秘诀就是：尊重个体差异性。每天，你和性格各异的人分享各种事件，倾听不同的声音，这些人的思维和行为方式都与你迥异，而你又非常在乎他们。你们会一起外出吃饭，有说有笑，相处的乐趣恰恰在于你们的个性各不相同，这就跟每个人的口味不同一样。假如人人都像是一个模子里刻出来的，

人际关系将会多么平淡乏味！

戴维之所以能对同事的神经质一笑了之，是因为他设立了有效的心理界线，他知道，自己无须为同事的古怪行为负责，也不需要得到对方的肯定，因此才能客观地看到，这个人必须为他自己的行为负责。健康的人际关系强调客观，鼓励每个人为自己的行为后果负责。

#### 健康人际关系的基础：

1. 尊重他人；
2. 为自己的行为负责；
3. 允许别人为他们自己的行为负责；
4. 关爱他人，但不越界。

### ◇走出沼泽◇

你正在人际关系问题中不断兜圈，无效沟通让你头疼不已吗？和戴维与莎拉一样，你可以学习去肯定，甚至关爱那个无理取闹、极度挑战你忍耐力的人。本书将教你如何设立界线，战胜消极情绪及改变病态沟通模式。

#### 本书将告诉你：

1. 健康的人际关系应该是怎样的？
2. 人际关系出现问题时有哪些征兆？
3. 人际关系若出现问题，你和对方各自负有什么责任？
4. 如何积极地解决问题？

超脱的眼光能赋予你智慧，将你从错综复杂的局面中拯救出来，看清问题的本来面目。记住，你的目标是获得自由，而这需要你付出艰辛的努力。我常建议人们在解决关系问题之前，做做以下的基础测试，回答时请记住你的答案，以便日后查阅使用。

**基础测试：**

1. 对方给你的情绪造成了怎样的冲击？
2. 你对他作何反应？
3. 你的反应是否成熟？
4. 你是让别人头疼的人吗？
5. 别人对你的行为作何反应？

◇改变自己◇

有些人际关系之所以令人头疼，是因为你和对方陷在病态沟通模式中无法自拔。如果问题刚刚形成，请尽快解决，不要等到严重时再想办法。如果你认定，关系已走进死胡同，再也无法扭转，也不要泄气，因为否极泰来，你和对方很可能在此时才看清现实，让一切柳暗花明。所以，假如你还想继续这段关系，就不要轻言放弃。

你只需回答一个问题：“你希望改善关系吗？”如果答案是肯定的，你就必须先改变自己，否则，这种关系真有可能走到尽头。

还击对方的效果往往不好。只有当对方看到，你身上有变化发生，他才有可能改变。当你周围的人问：“你看起来怎么像是变了一个人似的？”这就叫转机！你的变化会积极地影响到其他人。要知道，当一方作出改变，双方

关系就不可能不改变。

### ◇不切实际的期望◇

也许你还在等待对方主动改变自己，你坚信，只要他能改变，乐于与人相处，就不会再冒犯别人，也会再受到欢迎。你的心意是好的，但未免不切实际。打个比方，一位丈夫希望自己的太太能够随时变身，成为性感女神。他想不到，她既得带孩子，又得上班，如果不能分担她的担子，她注定只能是个不修边幅的家庭主妇。也就是说，他想得到的和实际拥有的是两码事，然而，只要他能换一个角度，看到自己必须照顾好妻子和孩子，营造出美好的家庭氛围，他的心愿仍然可能实现。

颖佳不得不调整自己的期望值：“我的烦恼就出在我们这一家子身上。大家平时各忙各的，没有时间好好聚一聚，所以我们搞了一个家庭聚餐计划，每次轮流由一家负责招待。但是，有的人要么迟迟不肯现身要么干脆不来；有些人来是来了，但待上几分钟就说有急事要办，匆匆离开；很少有人会事先打电话给女主人，告知自己来不了。而且这些借口都太牵强，得处理孩子的事，得帮邻居办点事，太累了，忘了，……这么说吧，我情愿花这个工夫招待素昧平生的人！”

颖佳非常窝火，她比手画脚地对家人训话，告诫他们说话要算话，但这样做的效果很不好，情况并没有得到改善。我问颖佳，后来她又是怎么调整自己的内心想法，使自己不再感到愤愤不平的。

她说：“后来我想通了，一家人聚在一起应该和乐融融，我如果继续埋怨，大家虽然人聚在一起，心却会彼此疏远，家庭聚餐便失去了意义。所以，我闭上了嘴，不再发表意见。”

颖佳的说教并不能改变大家的态度，于是，她改变了自己的态度，放松心情，享受团聚时光。轮到她招待大家时，她把形式改成了自助餐，取消了对人数的限制，并精心准备了各种冷食和热食，无论最后有几个人能来，她都开开心心地与他们共聚，当没来的那些家人又打电话来告假时，她会用愉悦的口吻回答他们：“我们今晚很高兴，只是很挂念你！”

颖佳的态度是明智的。种种研究及实践证明，人与人之间的病态沟通模式是可以转变的。通过改变自己的思维方式，解决不良人际关系多年来造成的乱局，重建美好的人际关系是完全有可能的。别人可以改变，你也能！

同时，我们会频繁地谈到期望值的问题。许多时候，我们之所以对某些关系感到失望是因为期望过高。请花几分钟做做以下的基础测试，以评估你们的关系是否健康，你对待问题的态度是否成熟。

### ◇基础测试◇

请根据自己的情况，为下列测试打分，然后将分数相加，查阅后面的测试结果。

1分=从来没有这种感受

2分=有时有这种感受

3分=经常有这种感受

1. 还没和对方见面，我就开始生闷气。
2. 和对方一见面，我就预感混乱即将发生。
3. 我受到了对方的压制和操控。

4. 我得不到对方的肯定。
5. 我总是不得不捍卫自己。
6. 与对方发生冲突后，我充满了歉疚感。
7. 对方令我备受伤害。
8. 和别人在一起时，我总是谈到与此人的不良的关系问题。
9. 和对方在一起，我总是感到身心受伤，愤愤不平。
10. 我永远无法达到对方的期望。
11. 我自认是个失败者，所以不敢表达自己的真实想法。
12. 和对方见面之前，我会事先想好要说什么、做什么。
13. 我想要以牙还牙。
14. 我不想见到对方。
15. 我必须保护自己和他人心理和生理上不受此人的伤害。
16. 我希望改变这个人，让他快乐起来。
17. 我希望改变这个人，让自己快乐起来。
18. 我的怒气会毫无预兆地爆发。
19. 我不快乐。
20. 我不喜欢自己。
21. 我渴望与对方和好。

#### 测试结果：

- 21分以下： 你们的关系非常健康。
- 22~34分： 你们的关系不健康，你的态度欠成熟。
- 35~63分： 你们的关系不健康，你的态度不成熟。

如果测试结果不乐观，也不要灰心，总是有解决方法的。

你是否厌倦了总是受到冷落和牵制，与对方冲突不断？厌倦总是身心受

伤，郁郁寡欢？很多人已经成功改善了与他人的不良关系，你也可以！记住这句话：当一方作出改变，双方关系不可能不改变。

**健康人际关系箴言：**

1. 对方固然有错，但你的消极反应也同样有错。
2. 当一方作出改变，双方关系不可能不改变。