

微妙、中肯、温柔、犀利，感情中你要有一点“小心机”

亲密关系的重建

各种爱与背叛
以及如何掌控个人情感

*How to love
and to be loved*



魏贤 著

两性与婚恋心理百科全书
在亲密关系中疗愈、成长、爱人与被爱

亲密关系链 爱的进化论
文化与性格 爱情焦虑症
放弃的勇气 关系的经营

台海出版社

亲密关系的重建

各种爱与背叛以及如何掌控个人情感



魏贤 著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密关系的重建 / 魏贤著. — 北京 : 台海出版社,
2017.12 (2018.7重印)
ISBN 978-7-5168-1650-9
I. ①亲… II. ①魏… III. ①人际关系学 - 通俗读物
IV. ①C912.11-49
中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第278324号

亲密关系的重建

著 者：魏 贤

责任编辑：高惠娟
版式设计：张丽娜

装帧设计：MM末末美书
责任印制：蔡 旭

出版发行：台海出版社

地 址：北京市东城区景山东街20号 邮政编码：100009

电 话：010-64041652 (发行，邮购)

传 真：010-84045799 (总编室)

网 址：www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail：thcbs@126.com

经 销：全国各地新华书店

印 刷：北京柯蓝博泰印务有限公司

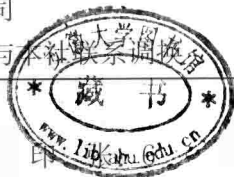
本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：150×210 1/32

字 数：80千字

版 次：2018年3月第1版

书 号：ISBN 978-7-5168-1650-9



印 次：2018年7月第3次印刷

定 价：32.00元

版权所有 翻印必究





►生而为人，从出生伊始就注定要经历得与失，生与死，体会各种爱恨悲喜。所以，无须去后悔曾遇见的某个人，一起经历过的某些事，我们该庆幸，那个人、那些事出现的不早不晚，教会了我们一些事，使我们懂得了感情的变通，学会了宽容和忍耐。



►一位婚姻专家曾说，“若以一生计算，就连最美好的婚姻中也会有200次离婚的念头，50次想掐死对方的冲动……”吵架不是目的，也不是问题的关键，重要的是吵架之后怎样认错，怎样修补感情的裂缝，只有这样才能让婚姻的堡垒越来越坚固。



►亲密是一种状态，这种状态不是经由一般人际关系中的角色和任务而达到的，而是通过自我揭露所呈现出脆弱和了解而实现的。这也就是说，在一段关系中，虽然一方是脆弱和袒露的，但另一方未必会报以同样的态度。但亲密关系除外，在亲密关系中，这种脆弱和袒露一定是双向的。



▶ 有人认为，婚姻这种亲密关系承载了太多我们关于自己缺失的幻想。比如，贫穷之于富有，丑陋之于魅力，平庸之于杰出等等。如果你真的抱着这种想法走进婚姻，那么，你就无法再看见对方，婚姻也就变成了你一个人的独角戏。



▶ 爱情当是一条走过千山万水的路。当我们遇见心仪的另一半时，罗曼蒂克的激情可能会瞬间照亮我们的生命，但感情要想维系，却要依赖无数时光的磨砺，从相互磨合到学会改变，才能走进长相守的未来。



▶与过去分离固然让人痛彻心扉，但至少这是一种切断，是对自己的一种保护。抛弃过去难免让人心酸，但唯有如此，才能一切从头来过，使自己得到彻底救赎。



▶如果一个人习惯性地逃离亲密关系，那他的成长过程中很有可能有过被抛弃的体验。这种抛弃并不一定是真实发生的，很可能只是一种感受，比如被独自一人留在家中，与父母走失，父母不能陪伴玩耍等等。因为孩子需要依赖父母存在，所以，一旦他需要父母时，父母不在其视线之内，就会感到自己被抛弃了，这种感受甚至可能是毁灭性的。

前 言 为什么爱与被爱同样让人受伤害

因为有爱，所以才会受伤害。

我们都希望能在对的时间遇到对的人，彼此携手一生，然而现实总是不那么完美，由于种种原因，真心相爱的人并不一定能在一起：可能最爱你的人没有选择你，或是你选择的却不是你最爱的。

但是生活中，无论爱与被爱，只要付出了我们都应该无怨无悔。因为爱一个人不一定要拥有，当然，当你拥有一个人的时候，也一定要好好去爱他！当你经历过爱与被

爱，学会了爱，才会知道什么是你需要的，也才会找到最适合你的，能够相处一辈子的人。

不管你是正在爱着别人，还是正在被别人爱着，都要记住，爱不是占有。正如你喜欢太阳，也不可能把太阳摘下来放在手中让它永远属于你一个人，而太阳也只有高挂在天空中，才能放射出属于自己的光芒，当然，这份光芒也同样会照亮你，温暖你。其实，这也是另一种方式的拥有，即便你爱的那个人只能成为你生命里的回忆，但是他毕竟丰富过你的生命。

让爱人成为生命里的永恒回忆。如果你真爱一个人，就要爱他原来的样子——爱他的好，也爱他的坏；爱他的优点，也爱他的缺点。

真正爱一个人是无法说出原因的，你只知道无论何时何地、心情好坏，你都希望这个人陪着你；而如果你爱一个人，就要爱他所有的样子，不只是优点，还包括缺点。毕竟，感情必须付出，而不是只想获得。

如果你要问我，爱与被爱，哪一个更重要？爱与被爱之间，哪一样更幸福？

我会告诉你，关键在于选择的人如何去对待，不是只有两者皆得才算得上圆满。爱别人可能会很累，但你却正在追求幸福的道路上；被爱是幸福的，但是爱你的不一定是你所爱的。所以，很难说哪个更重要，只能看你的选择。

爱一个人可以为自己找到心灵的归宿，而被人爱也可以让人感觉到被关心、被呵护的温暖，爱与被爱欠了哪一半都是一种遗憾。

请大胆地爱，不要畏惧爱与被爱的伤害，只有勇于付出的人才会收获属于自己的幸福！

目 录

第一章 把握身边的亲密关系链

1. 什么是亲密关系链 / 3
2. 怎样维持亲密关系 / 9
3. 文化、性格对亲密关系的影响 / 17
4. 传统的我们如何主动进化亲密关系 / 25

第二章 是什么淡漠了亲密关系

1. 家庭亲密关系中沟通的重要性 / 33
2. 正确的情绪表达才能稳固亲密关系 / 43
3. 别让不安与焦虑破坏你的亲密关系 / 51
4. 依赖型人格让亲密关系感到窒息 / 61

第三章 坦然面对爱情中的背叛

1. 不值得爱的人，请转身放手 / 71
2. 自信的人无惧爱情危机 / 79
3. 用坚强面对残忍的世界 / 89
4. 爱情会生长，也会慢慢凋零 / 95

第四章 受伤是无法避免的挫折

1. 正视爱情中的不圆满结局 / 105
2. 学会缝补受伤的心 / 111
3. 擦亮眼睛，莫将真心错付 / 119
4. 多谢你的绝情，让我学会成长 / 129

第五章 陪伴是最长情的告白

1. 陪伴与鼓励密不可分 / 139
2. 不要错过你生命中的“一心人” / 147
3. 将相遇变成最好的时光 / 155
4. 爱不是一个人的事，而是两个人的用心经营 / 169



第一章

把握身边的亲密关系链

1. 什么是亲密关系链

亲密关系心理学是心理学流派其中的一个分支，而这里的亲密关系可理解为两人之间，不限性别年龄且和谐融洽的关系，这种亲密关系包括同学、同事、好友、亲人、恋人、夫妻等等。处于这种关系中的人彼此依赖和信任，也更愿意分享彼此的心事。

我们每个人都要无可避免地身处社会之中，学习如何做自己，同时处理好与他人的关系，对很多人来说都是一个困难的课题。我们常常会在亲密关系中“忘了我是谁”，甚至有的时候我们也不能真正接纳别人。

当亲密关系遇到障碍时，我们都会理所应当觉得是

对方的问题，需要对方做出让步和改变。但有时候，真正需要改变的恰恰就是我们自己。不要总认为对方应该无原则地迁就你，爱应该是有原则的尊重和宽容，而不是恣意的、无底线的娇宠。毫无缘由地让对方为你改变几乎是不可能的，你只能创造一个让对方愿意为你改变的环境。倘若你认识到了这一点，在处理亲密关系的时候，你就不会再事事苛责，而是有意识地包容和理解对方。不管怎样，学会如何在亲密关系中找到自己都是你自己的功课，而对方只是来教会你、帮助你去加深了解你自己的内心，进而帮助你成为真正的自己而已。

从另一个角度分析，亲密关系也可以理解为人们比较喜欢自己熟悉的事物。有一个实验是这样做的：给被试看一组图形，其中圆形多于三角形，之后问一组被试更喜欢哪个形状，被试大多说喜欢圆形；给另一组被试看三角形更多的，另一组被试大多说喜欢三角形。这个实验证明人们更喜欢自己熟悉的东西，纯粹的接触效应是非常有力的。

与重复播放的广告给人心底带来的潜在影响相同，我