

亲密关系

[美] 伊莱恩·阿伦 (Elaine N. Aron) / 著

梁宗保 张光珍 等 / 译

敏感的心灵
该如何安放?

*The Highly
Sensitive Person
in Love*

*Understanding and
Managing Relationships
When the World Overwhelms You*



亲密关系

[美] 伊莱恩·阿伦 (Elaine N. Aron) / 著
梁宗保 张光珍 等 / 译

敏感的心灵
该如何安放？

*The Highly
Sensitive Person
in Love*

*Understanding and
Managing Relationships
When the World Overwhelms You*



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密关系：敏感的心灵该如何安放？ / (美) 伊莱恩·阿伦 (Elaine N. Aron) 著. 梁宗保等译. —北京：中国人民大学出版社，2018.7

ISBN 978-7-300-25625-2

I. ①亲… II. ①伊… ②梁… III. ①心理交往—社会心理学—研究
IV. ①C912.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049506 号

亲密关系：敏感的心灵该如何安放？

[美] 伊莱恩·阿伦 (Elaine N. Aron) 著

梁宗保 张光珍 等 译

Qinmi Guanxi: Mingan de Xinling Gai Ruhe Anfang?

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号 邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室) 010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部) 010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司) 010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 涿州市星河印刷有限公司

规 格 148 mm × 200 mm 32 开本 版 次 2018 年 7 月第 1 版

印 张 9.375 插页 2 印 次 2018 年 7 月第 1 次印刷

字 数 224 000 定 价 39.80 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

关于作者

伊莱恩·阿伦 (Elaine N. Aron)，

临床心理学博士、知名心理学家、心理医生和作家，亲密关系和高敏感者研究领域的权威。同时，她也是一名高敏感者，她所进行的高敏感者研究与临床实践，已帮助无数具有敏感特质的人实现自我。

著有《天生敏感》《发掘敏感孩子的力量》《每个人心中都有一个被低估的自我》等，并被翻译成多国语言出版。她对亲密关系的研究曾获得《纽约时报》《时代》《国家地理杂志》等的专文报道。

关于译者

梁宗保、张光珍，心理学博士，东南大学学习科学研究中心副教授，硕士生导师。主要研究兴趣为儿童青少年的人格与社会情绪发展、流动儿童青少年的社会适应问题、遗传基因与家庭环境对儿童气质与社会退缩行为的影响等。

策划编辑：张宏学

责任编辑：吕春花 李 颜

装帧设计：

当世界似乎要压倒你时

不妨学会理解和管理亲密关系

致我的丈夫阿特
致我的儿子以利亚
致我那些可爱的读者们

致 谢

我如此幸运地让特雷西·比哈尔 (Tracy Behar) 做了我的编辑，让贝特西·阿姆斯特 (Betsy Amster) 做了我的经纪人——在我那嗡嗡作响的高度敏感的头脑深入了解爱与气质的漫长过程中，他们两人劝我记下并弄清楚每件事情，他们温和而又智慧、严苛。编辑莎拉·惠特迈尔 (Sarah Whitmire) 与我的丈夫阿特 (Art) 认真核对了手稿。我也感激我的儿子以利亚 (Elijah) 在文字方面的工作。

同样感谢那些自愿被我“拷问”数小时的高敏感者们，让我了解了他们的爱情，也感谢那些参与了我的调查的人们。我也感谢来找我进行心理治疗的人们。在这本书里，当我需要讲述他们的故事的时候，我略过了具体事实，但是保留了故事的核心内容。只有通过这些故事，这本书才能达到它所需要的深度。我感觉非常幸运，在这些故事展开的同时，我能够亲历。

前言

天生的高敏感人格特质对爱情的影响，对我来说并非纯粹的科研兴趣。我置身其中，无论我愿意与否，它都使我从中受教。因此，尽管我自身的经历只展现了敏感性影响两性关系的其中一种途径，但它的的确确深刻揭示了以往被人们忽视的那些影响爱情的方面。

受教育的差异

我丈夫阿特是一个社会心理学家，他属于闲不住的一类人。如果他独自出去散步，那便一定会带着随身听，但他更喜欢与我一起散步。而我则更喜欢独自散步。我能一个人开五个小时的车，而且从来都不听广播。我只是思考。

阿特在压力下应对自如。处于危机之中时我宁肯一个人，他会过来帮我处理好它。但他也可能会无数次进入一个房间却未注意到关掉荧光灯、

放正小毯子会使其看上去更好一些。然而，对我来说，察觉到这些改善环境的细微方式，是再自然不过的事情。

当我们去参加会议时，他会出去参加社交活动，从早餐时间一直到凌晨两点，从一个圈子到另一个圈子。而我只会参与部分活动，或许会与他一起出席晚宴或社交聚会，但是大多数时间我都会待在房间里，或者出去走走，或者与某个同样孤独的人进行一番长谈。

对阿特来说，每次活动都是令人精神抖擞的，每天的生活都是神圣的。而我通常会回避，我经常会在外在要求与我转向内在时独自发现的那个丰富的、诱人的精神世界之间左右摇摆，犹豫不决。

当他询问我厨房里的“新”画来自何处时，我取笑他，因为那幅画已经挂在那里一年半了。但是他不会因任何事情取笑我——因为我会对此耿耿于怀。

如果有必要，我们俩都会连续工作 16 个小时。我讨厌这样，但他却泰然处之。当我去休息时，我却异常清醒，由于兴奋过度而无法入睡。而他上床后躺在我旁边，就像冬天里的一头大灰熊，不到半分钟就睡熟了。

阿特不像我一样经常做梦。他的梦是快乐的，要么就是在组织一些事情。而我的梦过于强烈，有时令人烦恼。

所以这么多年来，我们俩一致认为我会莫名紧张，他则“不怎么紧张”。当然，我思考任何问题时都很紧张。我有时候认为自己有病而我丈夫是一个心理健康的奇迹，有时候我又认为自己是个被丈夫的肤浅和缺乏自知束缚了的天才，我在这二者之间摇摆不定。在这两种看法中，我实际上更倾向于认为自己有问题。我深爱我的丈夫。但有时，我渴望一个灵魂深处的伴侣，一个能指引我通往上帝之人。同时，阿特或许可以拥有一个更主动、外向的伴侣——一个更健谈、更有生活情趣的伴侣。但是他并没

有真正地被我们之间的差异困扰，而我会被困扰。

我也对自己感到不满。我的确认为自身有些问题，尽管他从不这样认为。他喜欢我情感强烈，有创造性、直觉力，以及喜欢深入思考、交谈、关注细节、情绪深沉的特点。我认为，这一切都是我那糟糕的、隐蔽的缺点以外界可接受的形式表现了出来，我一直都知道这些缺点的存在。尽管我有这么多缺点，他却仍然爱着我，这对我而言是一个奇迹。

当然，在其他方面我们很少完全相反。这本书不仅仅是关于高敏感者和非高敏感者之间的爱情的一本书。它更是关于高敏感者爱自己和爱他人的一本书。而且，阿特并非一个高度不敏感的人。他不喜欢拥挤，厌恶暴力电影，喜欢艺术。他非常善良，一直在寻求顺应他人、顺应自己的内心世界。在本书的高敏感人格自我测验中，他的得分接近9分——这是一个中间得分(中间得分实际上并不是最普遍的，大多数人都属于高敏感人格或者非高敏感人格)。他喜欢爱情、亲近、亲密。事实上，我们主要的研究领域一直以来都是爱情和亲密关系。

直到几年前，我才私下里确信自己想亲近并且能够亲近他人。多数情况下我会驾驭自己的消极情绪——这可能是我的另一个表面缺点——直到中年危机全面点爆了它。这一阶段对阿特来说非常困难，因为我通常会直言不讳地表达自己的不满。但是这一阶段也为我们解决自己的困难打开了另一扇门，于是有了这本书。

走近高敏感者

我在此时转行成为一名心理治疗家，这对我来说是一个突破，因为

之前提到过，我是一个“高度敏感”的人。这会成为我的一个明显的缺点吗？或者这完全不是一个缺点？鉴于此，我开始了对高敏感者的研究。

对你们很多人来说这是一个新概念。高敏感者是指在人群中占15%~20%的比例，其神经系统生来受遗传影响而对细节更加敏感，更倾向于对内心体验进行深度思考，因而不可避免地更容易被外部事件压垮的一类人。我们将在第一章中论述高敏感特质的一些细节。顺便提一句，这可不仅是我的观点，也是建立在他人研究的基础之上的。在前言中我们要明白这一点，我要讨论的是整个神经系统功能在影响生活的各个方面时所表现出来的主要的、正常的和遗传的差异，而不是一些异于常人的古怪行为。大约有五分之一的人存在这些差异，而且在某种程度上这个比例会更大。因此，如果人们都是随机匹配的，那么亲密关系受高敏感特质影响的比例至少是36%。

此刻你最关心的肯定是你或你的伴侣是否是高敏感者。请进行前言中后面附的高敏感者自我测验和伴侣测验，然后完成正文第一章第4~5页的第二部分测验，该测验包含了另外一个遗传特质——感觉寻求，第一章也对该特质进行了讨论。附带说一句，虽然我们刻板地认为女性对细节更敏感，而男性更坚强，不太关注更多细节，但实际上很多男性和女性一样生来就高度敏感。第二章会对两性刻板印象以及敏感性进行探讨。

通过访谈、调查、咨询案例以及大样本的问卷调查，我发现不论是自己的生活还是婚姻对现在的我来说都更有意义。尽管我们存在差异，我还是越来越爱并尊重丈夫和自己。我现在真正地明白，对根深蒂固的气质差异的正视教育了我们，塑造了我们的性格特点，而且给我们的生活增添了

其他任何事物所不能带来的激情和快乐。

本书的观点来自我强烈的个人体验——我们高敏感者和我们的高敏感或非高敏感的伴侣在想清楚我们的强烈体验和差异的意义方面需要帮助。如果没有这些帮助，那么爱情和亲密关系会使高敏感者痛苦失望，而且在交往的过程中我们可能会无意中使彼此遭受痛苦。但在获得帮助的情况下，对自己的家庭和世界来说，我们这些敏感者会被理想地设计成非同寻常的慷慨贡献爱的人。

本书主张高敏感都是基因造成的吗？

我从不认为是否是一个高敏感者会决定恋爱关系中个人幸福与成功与否。当然，我们除了敏感性方面的差异外，阿特和我还有许多其他问题要处理。但是我能自信地说，一个人的敏感程度和一般的先天气质在理解恋爱关系的成功方面是最容易被忽视的因素。

然而，这种忽视很快就要终结了。例如，虽然基因只是导致离异的很小的一个因素，但在1992年，明尼苏达大学的心理学家马特·麦吉(Matt McGue)和大卫·李肯(David Lykken)发现大约有50%的离婚风险是由遗传决定的！虽然我立刻会对我们赋予这个数据的意义提出异议，但是使人震惊的是遗传的巨大影响。鉴于我们的文化对遗传显示出越来越多的兴趣，这个问题不免会迅速引起关注。

基因真的能决定你的恋爱关系是否进展顺利吗？你会说这显然不可能。人们会在成长过程中习得态度和价值观，而且他们也会随之改变态度与价值观——例如，遵从类似本书的一本自助书籍的指导。但是对离异的

遗传学研究是一种带有普遍性倾向的看法，这种看法是你们绝大多数人当前的心理处境——例如，你的工作和家庭生活令你感到有多幸福——也是基因导致的结果，而非你的经验和教养所起的作用。

我认为我们应质疑是否该过分强调基因的作用。首先，结婚和离异明显具有社会性。（基因当然不是加利福尼亚州的离婚率比明尼苏达州的高的原因。）其次，认为行为是受基因控制的这种思维倾向造成了一种更加隐晦却也更具危害性的观念：我们就不要再试着帮助人们改善其生活或是让他们对自己的行为负责了，因为这些可怜的人“生来如此”。然后人们就会给“生来如此”贴上标签，如神经质、恐惧、悲观、低智商、暴力、注意缺陷障碍等等。的确，研究表明基因是每种行为标签的其中一个影响因素。但是它们是怎样一个因素，或者我们应该从中学到什么？虽然同卵双生子有相同的基因，但为什么一对同卵双生子中的一个经常并没有表现出另一个的“遗传性”的问题呢？

我可能会在同一片森林里采蘑菇，就像气质研究者认为我们的心理品质大多由基因决定一样，但是我肯定是带着不同的蘑菇回家。首先，我认为恋爱关系问题仍然是社会性的，而非遗传的。离异的遗传率仅仅意味着人们遗传的某些方面会影响离异——我相信它并不是先天气质造成的问题，只不过是应对某些气质特质的能力较弱而已。其次，我认为对气质了解得越多，对人们的改变就越重要——这使他们的压力更小，也让他们对自己和他人更加宽容。气质并不是导致人们保持不变或认为他们无法改变的原因。

尽管如此，你离婚的风险仍有50%与你的基因有关。这就导致先天气质成为和谐恋爱关系中最重要和最容易被忽视的一个因素。

如何使用本书

记住，人是复杂的

就像所有人撰写人类心理学著作一样，我必须做出归纳概括。高敏感者尤其是多疑泛化、标签化和刻板化的结果，因为我们总是反思它们的意义和其他可能性。

或许你已经告诉自己：“我认为自己是一个高敏感者，但是我真的很喜欢艺术——我睡眠很好，外向、精力充沛、乐观积极。”

事实上，高敏感者具有上述所有品质。例如，30%的高敏感者属于社交外向型。我们每个人都因不同的经验、遗传的复杂性，可能也因为一些个人命运的因素而成为独特的个体。每一段关系也是独特的。所以，请你阅读本书时持有保留意见，只看对你有用的东西即可。

你也可能会想：“这个世界喜欢对人一概而论——而这是滋生偏见的另一个来源。”你能有这想法真是了不起。这就是“阴影”，是归纳概括所带来的不可避免的负面效应——先是刻板印象，再后来发展为偏见。于是，我们开始把高敏感者往好的一方面想，而把非高敏感者往坏的一方面想。

我们高敏感者了解偏见——当我们不被直接忽略时，我们的害羞、胆小和神经质就会被人怜悯或诋毁（我相信这些特质并不是与生俱来的）。当然，我们需要注入自豪感来补偿我们自己在某些优势方面的感受。尤其是在本书中，我们要从中学会以自己的与众不同为荣，你我必须非常小心地在不贬低非高敏感者的情况下让我们自己感到有价值。所以要审慎地使用本书，我相信你们会做到——当你降低自己或他人在单个特质上的单个分数时，或者由于分数降低而感到高人一等或低人一等的时候，要坚定信念。

为爱情和友谊而使用本书

虽然本书主要论述爱情关系，但也明显适用于友爱的朋友和亲戚关系。其中很多的内容也同样适用于会见老友、保持亲戚间的亲近关系、加深同事间的联系、与你喜欢的高敏感者或非高敏感者愉快地交流等友情关系。我相信爱情关系在没有其他亲密关系扩充的情况下是不会长久的。没有人会成为其另一半的所有或是喜欢另一半的一切。高敏感者尤其具有丰富、复杂的人格特质，以及需要与人讨论的自己的兴趣。如果你的伴侣是一位非高敏感者，你可能尤其需要一些高敏感者的朋友，而且你的伴侣也需要一些非高敏感者的朋友。如果你们双方都是高敏感者，你们可能喜欢分别有一些非高敏感者的朋友。

根据你恋爱的情况来使用本书

爱情恰好是我选择的一大主题。你的需求可能会变化很大，这取决于你是否坠入爱河，与某人幸福地生活，或者在长期关系中遇到困难，或者根本没有恋爱，或者正想恋爱，或者压根没想过。在这种情况下，我可能会单独提到你们中的一些人。

如果你与伴侣正在读本书（不管另一半是否为高敏感者）

阅读本书对你们双方都有益——这是最好的计划。你们甚至可以大声地朗读部分内容或全书给彼此听。我相信你们会因一起思考双方的气质可以舒缓亲密关系这一神奇功效而感到惊讶。

如果你的伴侣不太可能阅读本书

这也很好。你可以与其分享你所学的，或许也可以把你觉得有趣的地方大声读出来，这样可以节省你的伴侣读整本书的时间。如果他或她

不是特别感兴趣，你也不用为此而烦恼。通常人们会因不感兴趣的事物以某种方式威胁到自己而产生抵制想法，所以你必须考虑你的伴侣害怕读本书的原因是什么。接下来，你可以逐步建立起他或她对你的足够信任，以便让你有信心去与其分享。如果你感到愤怒和受伤，那么你不会得到他们的信任。

当然，这样理解是一种苛求，也不总是一种聪明的做法。如果你因自己的伴侣缺乏兴趣而感到不快，那么你可能不会也不应该隐藏自己的情绪。但是，你要记住，兴趣的来去犹如恐惧一般。人们会在放松与有安全感时接受新想法。要有大胸怀——爱屋及乌——看看会有什么效果。

如果你此刻没恋爱

你要知道，在我写作的过程中，你经常萦绕在我的心头，因为我见过许多像你一样还未拥有亲密关系的高敏感者——无论是不是自己选择单身。不管我们目前的感情处于何种状态，我们高敏感者比其他人更容易为自己的爱情所左右。我们比其他人更难恋爱。所以我们通常能够从对自己过去的爱情的反思中受益。歌德诗中所描写的感情应该是最欣赏的：我爱你，但却与你无关。我之所以认为本书是一本有关爱情的书，而非两性关系的书，原因只有一个——爱情似乎比两性关系更加丰富，更加个人化，而且比两性关系更能符合这个“高敏感者主题”。我并不认为关于两性关系的书籍通常是由内向者或要求独处的恋爱者（比如说我或你们当中的许多人，我们私下里会为爱情付出很多）撰写的。我觉得给我们自己写一本书是非常必要的，而且你作为这个群体的一员尤其会受到激励。

我们也要记住，自己需要亲密朋友，爱情作为人类心理学的一种力量也永不会消失。即使我们在独处，我们也整天都在想着周围的人们。那些