

图书在版编目(CIP)数据

亲密：进入亲密关系的20种方法 / (英) 杰克斯著；蔡松益译.

—南昌：二十一世纪出版社，2007.9

(心灵·出口系列)

ISBN 978-7-5391-3889-3

I. 亲… II. ①杰… ②蔡… III. 人际关系学-通俗读物

IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第136217号

Title of the original edition:

Author: Mary Jaksch

Title: Learn to Love

Copyright © 2001 by Duncan Baird Publishers Ltd

Text Copyright © Mary Jaksch 2001

Commissioned Artwork Copyright © Duncan Baird

Publishers Ltd 2001

版权合同登记号 14-2007-080

亲密：进入亲密关系的20种方法 (英) 玛丽·杰克斯 著；蔡松益 译

责任编辑 熊 焱 张海虹

丛书设计 明名文化

出版发行 二十一世纪出版社 (江西省南昌市子安路75号)

www.21cccc.com cc21@163.net

出 版 人 张秋林

经 销 新华书店

印 刷 广州市一丰印刷有限公司

版 次 2007年11月第1版 2007年11月第1次印刷

开 本 787×1092mm 1/16

印 张 10

字 数 250千

书 号 ISBN 978-7-5391-3889-3

定 价 30.00元

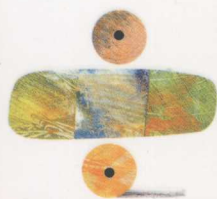
(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换)



ALL ABOUT LOVE

亲密

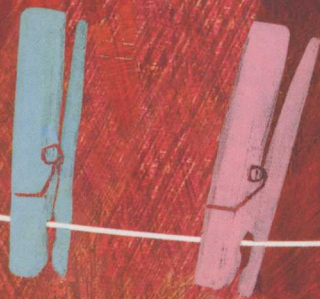
▶ 进入亲密关系的20种方法



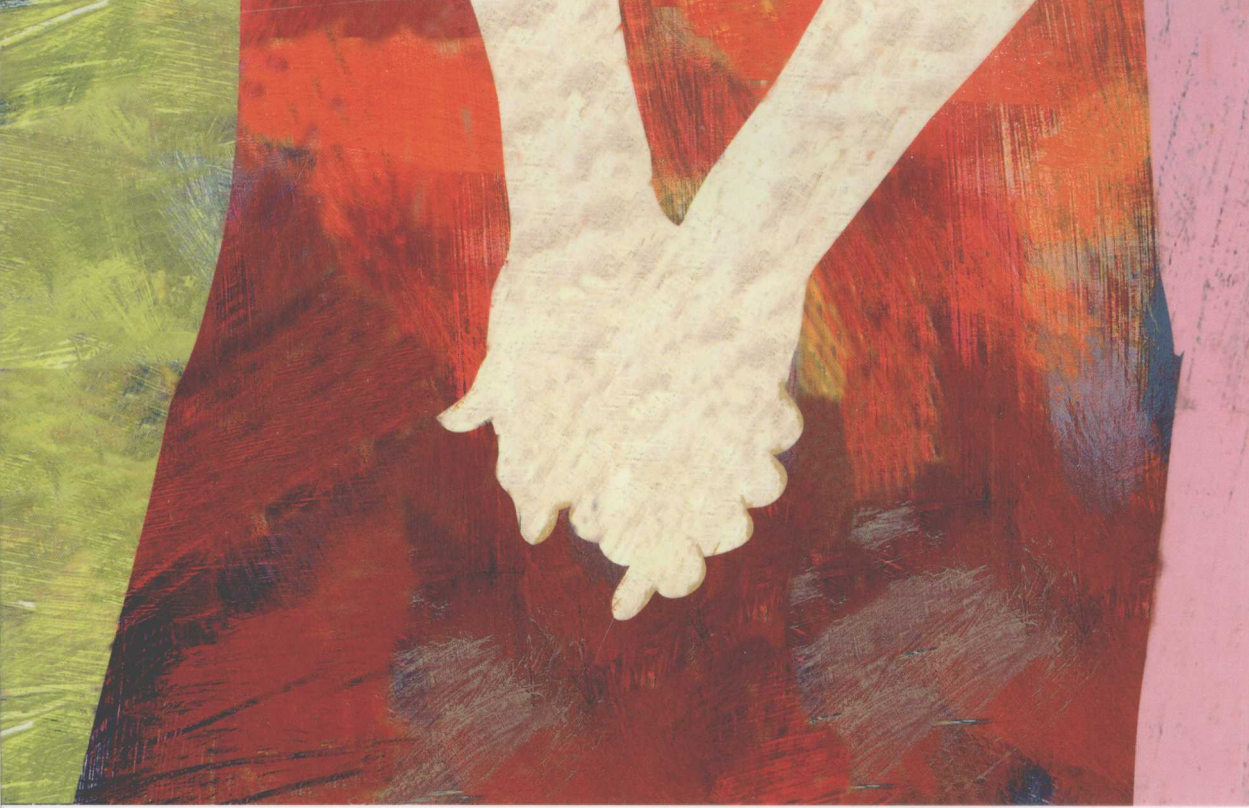
[英] 玛丽·杰克斯 ◆ 著
蔡松益 ◆ 译



相爱有妙招，亲密无间道



21 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House



把亲密与爱送给自己、送给友人及爱人



一本有关觉知、爱与情感创造的完美指南。人们可以通过亲密学习、相互探索，碰触到灵魂最深切的渴求。本书向你细数许多被人忽略却可以让我们的人际关系圆融美满的相处之道，让你甜蜜地进入亲密关系，成就快乐生活，拥有幸福人生！

本书适合处于任何情感阶段的人阅读，不管你现在是否在初恋中，还是在热恋中……你都可以把爱情带向一个更亲密的全新境界。



上架建议：社科类

ISBN 978-7-5391-3889-3

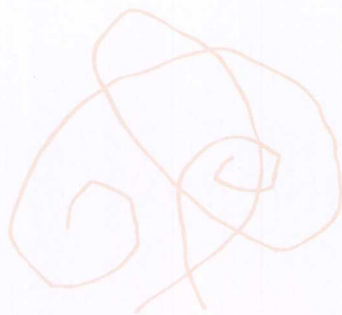


9 787539 138893 >

定价 ◇ 30.00元

亲密

进入亲密关系的20种方法



[英] 玛丽·杰克斯 ◆ 著

蔡松益 ◆ 译

 二十一世纪出版社
21st Century Publishing House





all about love

前 言

爱的进行式 8

第一章 爱情的食谱

相 爱 12

激 情 16

亲 密 20

练习1 你们有多亲密? 23

承 诺 24

信 赖 26

同理心 30

练习2 穿越水晶窗 33

真 诚 34

练习3 摘下面具 37

和 善 38

练习4 神秘礼物 41

尊 重 42

安 详 46

练习5 安详时刻 49

第二章 爱情有什么道理

关于性爱 52

享受现在 54

练习6 专注于眼前这一刻 57

价值观的矫正镜 58

跳出性别的陷阱 60

练习7

向传统性别模式挑战 63

扩大自己的兴趣领域 64

性格——你的识别证 66

共同努力的责任 70

如天气般善变的情绪 74

解读肢体语言 78

控制自己的愤怒 80

嫉妒是一种能量 82

克服恐惧 84

美满的家 86

重新思考自我需求 88

练习8 决定目标 91

第三章 维持亲密的秘密

进入亲密关系	94
秘密一 身体的接触	96
练习9 为爱“吸”入生命力	99
秘密二 欣赏对方	100
练习10 节制抱怨	103
秘密三 怜悯之心	104
练习11 唤醒温柔的心	107
秘密四 诚实为上	108
练习12 吐真言	111
秘密五 对话与倾听	112
练习13 为对方设身处地	115
练习14 混乱中的心灵地图	119
秘密六 寻找共同的愿景	120
练习15 梦想之书的魔力	123
秘密七 时间管理	124
练习16 真心时刻	127

秘密八 自由	128
--------	-----

练习17 弹性挑战	131
-----------	-----

秘密九 玩乐	132
--------	-----

练习18 玩乐日	135
----------	-----

秘密十 惊喜	136
--------	-----

练习19 皇室之夜	139
-----------	-----

第四章 生活在爱中

家庭	142
----	-----

练习20 关系树	145
----------	-----

小孩	146
----	-----

朋友	148
----	-----

同事	152
----	-----

后 记

新的方向何去何从?	154
-----------	-----

前言

爱的进行式

美好的爱情是快乐生活的基石，所以许多人努力从不快乐中突围，渴望拥有圆满的爱情。或许你察觉自己的爱情出现了裂缝，想修补这段感情；或许你准备展开一段新感情，却害怕历史重演……不管你的感情生活如何，不管你拥有的是传统婚姻或双方承诺的另类感情，不管你爱的是异性还是同性，都有一些方法可帮助你改善和另一半的关系，使生活更幸福美满。我将在书中细数许多被人忽略的相处之道，也介绍如何欣赏两人关系中美好的一面，并更进一步提升它，同时告知发展两人关系中所欠缺的元素。本书还将谈及如何与另一半心心相印，进而了解两人关系中必备的条件，好让感情扎根茁壮成长。

如果你和另一半一起实践本书的建议，等于展开一个心理疗程，强化你们的关系，重拾以往的温馨、欢笑和柔情。你自己也反复阅读，当你有所改变，周围的人也会跟着改变以回应你。你可以把两人关系中的进展记录下来，随时追溯自己进步了多少，并经常检视对自己和对方了解多少。



爱情的食谱

何谓“亲密关系”，你知道吗？两人关系中最重要的是“相爱”，其元素包括激情、亲密和承诺。如果你读过这些内容，将会明白自己爱情中坚定不移的部分，也能找到脆弱的部分予以加强。阅读了第一章，你便知道成功的两人关系中重要的组成元素，包括信赖、同理心、真诚、和善、尊重与安详。

爱情有什么道理

爱情有什么道理？本章为你打开全新的视野，来看待爱情中的两人关系。其实，掌管情绪的智慧深藏心中，在这一章中，你会发现有许多找出这些智慧的方法，例如，学习从鱼水之欢中培养你们之间的信赖感，及感受眼前的幸福，以及消除一些常见的负面情绪——愤怒、嫉妒和恐惧。

维持亲密的秘密

本章娓娓道来维持亲密关系的秘密，提供十个有效的方法来清除你和另一半感情中的瑕疵。当你们懂得爱情中的施与受，只要双方遵循每个方法中的秘诀，就可以化解彼此的隔阂，让两人更亲近。你可以按步骤执行，也可以从中找出最适合你们目前关系的互动模式并加以实践。

生活在爱中

除了加强与另一半的亲密关系之外，这一章将告诉你如何运用新技巧，获得更多的理解来面对家人、朋友及同事等等你所爱的人，增进你和他们的关系。

第一章

爱情的食谱

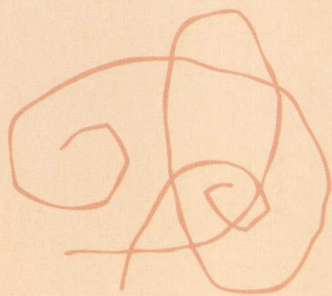
如烹饪，美好的关系需要选对情感素材。这份食谱没有惯例，也没有传统的习俗，却因个人因素而有很大的差别。但是这份食谱上有些基本原则，有助于平衡两人关系、添加情感的酸甜滋味，还有许多可贵经验能将所有情感素材烹调成一道色香味俱全的好菜。

在这一章，你可以看到一份为两人关系设计的全方位食谱，也会了解到决定两人关系和谐的重要因素，并能拥有一套标准来衡量目前两人关系的状态。相爱是两人关系中最重要成分，它包括许多方面，有激情、亲密，也有承诺。美好的关系还需要信赖、同理心、真诚、和善、尊重与安详。如果你和另一半对理想关系的食谱看法不同，不要担心，你们可以努力找出方法加以改善。促使两人关系更美好的令人兴奋不已的旅程也将就此展开。





相 爱



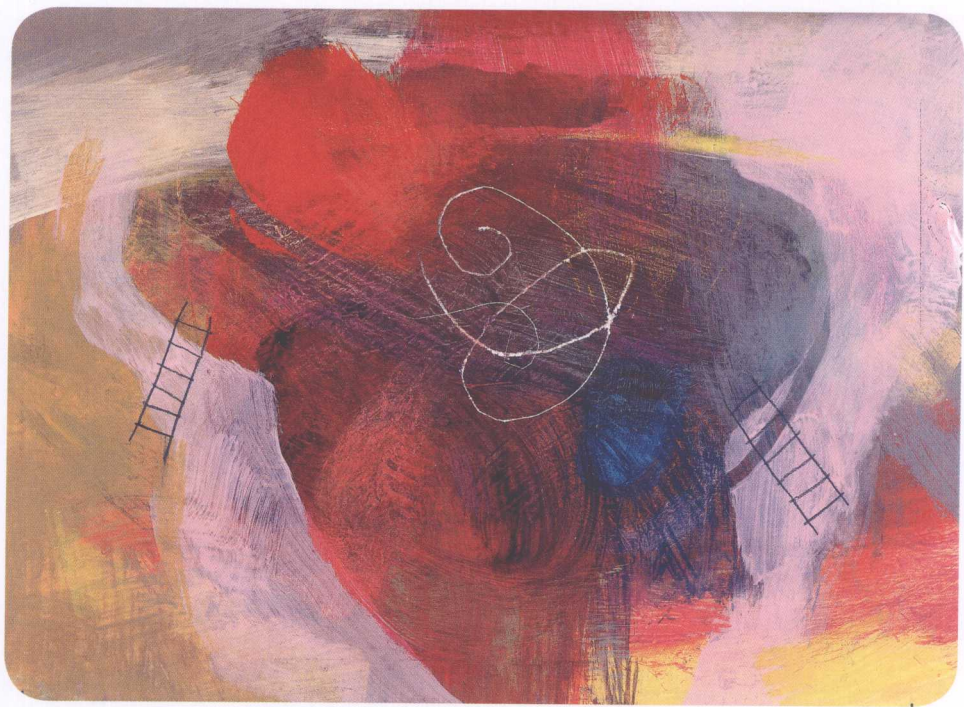
有一位禅师曾说：“爱就像是阴暗大地上空的星辰，是各种永恒力量的结晶。没有人知道爱为何出现，爱是全宇宙所唱的歌。”禅师的意思是：人类拥有爱的能力，这实在是上天赋予人类至高无上的礼物。

十九世纪法国著名的小说家巴尔扎克（Honoré de Balzac）将爱称为“所有情感的诗”。我们称爱最高的境界为“你依我依”，是情感的另一种呈现方式。爱是两个人共同的感受，没有任何事物可以像爱一样将两个人紧紧相系。失去了这神奇的强烈情感，如果我们再放任不理，将使两人关系万劫不复。

然而，美好关系里还有爱的其他层面，支持两人的情欲，给双方滋润和鼓励，即使是最艰难的时刻，也能顺利度过难关。

正因如此，在任何一段关系中，如果你和另一半准确找出并建立起两人对爱的共识，双方关系将获益无穷。字典里对爱的定义是“对某人或某种事物一种深情的强烈感受”，但这个定义并不容易理解。两人对爱可能有不同的感受，也会有截然不同的表达方式。虽然另一半的想法不一定要和我们一样，但我们还是要清楚了解彼此对爱的期待。失望容易引起争端，表面上可能只是小事一桩，却反映出内心深刻的危险误解。

身为成人，我们爱和被爱的能力受到儿时的经验影响。有些人在孩提时代就从父母、良师益友、兄弟姐妹、亲密的儿时同伴那里获得无数的爱，也经历了许多情感的交流。然而，另外有些人自小缺乏关爱，一个人孤孤单单，更悲惨的是，还生活在被虐待的恐惧之中。如果你准备改善两



人关系，可以先想一想自己的童年经验对自己的爱情观、理想中的爱人，以及自己希望被爱的方式有什么决定性的影响。

了解自己对爱的态度如何形成是相当重要的。但是，现在先不要下任何结论，先把你的回忆放在心中，请继续读这本书。

这里还有个好消息送给你，不管多少岁，都可以学习到全新的方式来爱你想爱的人。

如果你想想自己心爱的人，就知道你爱每个人的方式都很独特。爱自己孩子的方式，和爱父母、朋友的方式不同。在肌肤之亲的范畴里，每一段关系也都是独一无二的。

不过，世界上有几个爱的模式都具有一般性。这些模式也都是我们开



始改善两人关系时很好的基础。

美国的心理学家罗伯特·史坦伯格 (Robert J. Sternberg) 认为, 爱的主要特色是会交互作用, 并形成三角关系, 三个顶点分别是“激情”、“亲密”和“承诺”。根据这三点在同一时间分配的比重, 爱情会形成不同形状的三角形。

“激情”是指情感和肉体强烈的吸引力, 也是肌肤之亲那密不可分磁力。

“亲密”包含了其他的情感, 例如友谊、同情和保护。

“承诺”则包含相当广泛的因素, 通常和人类本性中的理性面, 以及两人稳定关系中的社交文化层面有关。

这三个爱的基本成分, 下文将有更深入的探讨, 这里只充当开胃菜先提提你的胃口。

“激情”在两人关系中加入兴奋剂。陷入爱河之初, 头晕目眩, 你的身体对另一个有所反应, 反应之强, 足以让你的情绪及心理机能方寸大乱。但是, 激情在后来爱情更稳定的阶段里, 可使两人在感官邂逅中, 不断享有恋爱的感觉。

如果激情的特色是“身陷爱河”的感觉, “亲密”就是“爱慕某人”的状态。这个爱的层次着重的是关爱和包容。激情在两人关系建立之初有如一道闪电, 而亲密在你们相识时带来欢乐, 并慢慢温柔地滋长。亲密感增加, 你们就会更珍惜对方, 对彼此的转变甚至不完美都抱持着一份怜惜。

“承诺”就是明明白白许下爱的诺言, 并信守之。虽然承诺最明显的表达方式是同住或结婚, 但也可以是一个





爱是所有情感的诗，
是命运中获得美好事物的关键。
爱若非伟大，就什么也不是。

——法国作家巴尔扎克
(Honoré de Balzac, 1799—1850)

简单的承诺 —— 从不再找另一个对象做起。

当你承诺自己爱上一个人，就是愿意让自己的自由加上桎梏。在一段成功的两人关系中，许下承诺是主动的，诺言也是解决一切问题的核心，更是滋养爱情的凭借。承诺开花结果后，就产生了信赖和安全感。

恋爱关系的四种模式



恋爱关系中不同程度的激情、亲密及承诺，会产生一些常见的恋爱模式。

首先，“罗曼蒂克的爱”的特色是充满激情，亲密或承诺却很少。如果两个人都觉得自己“身在爱河中”，大概还是初恋。

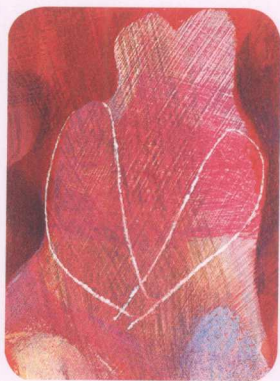
其次，“成熟的爱”的典型是两人的亲密及承诺都有所发展，关系也更稳定。

当亲密关系持续，激情和承诺却所剩不多，这种关系就和纯友谊差不多了，即所谓的“开放式”关系，两个人都拥有高度的自由。

最后，所有激情和亲密关系尽失，却空留承诺，这种关系称为“空心的爱”。

激 情

激情是一种心态，并非情感。它是我们心中的一股动力，让所有情感有所提升。如果激情燃烧起来，我们会很兴奋，却也令人畏惧。当嫉妒和愤怒随激情而起，暴力亦接踵而至，甚至会酿成“激情犯罪”。



若涉及法律，犯下此罪的人只会为自己狡辩，责任感荡然无存，他们已非真正的自己，完全“陷入”极端的情绪中，这是很不健康的“激情”。不过，有不健康的激情，也有健康的激情。维系两个人的正面情绪只要得以强化，就会有健康的激情。当爱情和欲望以激情为动力，彼此的感情就会更深厚，关系也会更长久。

激情的呈现方式大多是性爱的冲动。人类大脑中有许多相同的程序，遇到危难时会开始运作，让我们不是立刻逃脱，就是马上战斗，针对险境立即反应。而激情的冲动正与我们大脑里的化学反应相同，大脑增加荷尔蒙激素的分泌量，帮助我们应付危急的情况。随着激情在体内扩散，大脑分泌更多荷尔蒙，这些化学成分则形成我们高度的幸福感。

当激情从心爱的人身上获得相同的回应，我们就会身不由己地触碰对方，并与他们保持身体的接触。陷入爱河之初，性爱的欲望特别强烈。不过，随着两人关系日趋成熟，激情日渐减少，不如恋爱初期那么强烈。