

[英] 安妮·尼科尔斯 著
海岸 译

让爱 给你 幸福



共同营造美满婚姻和幸福家庭



上海科学普及出版社

让爱 给你幸福

共同营造美满婚姻和幸福家庭

[英] 安妮·尼科尔斯 著
海 岸 译

上海科学普及出版社

MAKE LOVE WORK FOR YOU by Anne Nicholls
Copyright © 2002 by Anne Nicholls
Published by arrangement with Judy Piatkus (Publishers)
Limited
Simplified Chinese translation copyright © 2004
by Shanghai Popular Science Press
ALL RIGHTS RESERVED

上海市版权局著作权合同登记号：
图字：09-2003-56号

责任编辑 陈泽加

让爱给你幸福

——共同营造美满婚姻和幸福家庭

[英] 安妮·尼科尔斯 著

海 岸 译

上海科学普及出版社出版发行

(上海中山北路832号 邮政编码200070)

<http://www.pspsh.com>

各地新华书店经销

常熟市新骅印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.625 字数 172000

2005年1月第1版 2005年1月第1次印刷

印数 1—5100

ISBN 7-5427-2757-5/R·301 定价：12.50元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题
请向出版社联系调换

图书在版编目 (CIP) 数据

让爱给你幸福：共同营造美满婚姻和幸福家庭/ (英) 尼科尔斯 (Nicholls, A.) 著；海岸译. —上海：上海科学普及出版社，2005. 1

ISBN 7-5427-2757-5

I. 让… II. ①尼…②海… III. ①恋爱—通俗读物②婚姻—通俗读物③家庭—通俗读物 IV. C913. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 122527 号

前言

如何才能得到真爱

吉姆和卡丽在离婚听证会上剑拔弩张，吵得不可开交。他们怎么也弄不明白，怎么会走到这一步？他们原来是多么相爱！后来一切都完了！现在，他们痛苦、迷惘、百思不得其解。别人的婚姻都那么幸福，他们为什么就不能？一切都显得那么不公平！

埃玛更是满脸泪痕，她伤心地说，“每当我认为已经找到满意的男人的时候，最终总是受到伤害，我已经绝望了，再也找不到真正爱我的人了。”

你曾经有过这样的经历吗？我知道，我曾经有过，那些来找我做心理咨询的男人和女人都曾经有过。他们可能是女的相貌娇丽，男的仪表堂堂，而且事业有成；他们可能会认为自己是被生活抛弃的可怜人，共同特点是深感悲伤和不幸。和我谈话的时候，他们经常用到的词语是“为什么是我？”“假如……”。

说到这里，你一定以为我的工作充满了忧伤，其实不是那么一回事。因为我看到的不是毫无办法的绝望，而是即将随之而来的欢乐。我看到了这些人如何面对他们的问题，找到了解决问题的方法；我看到了他们懂得

了如何解开恋爱中产生的纠葛，脸上重新充满了对爱情的憧憬。他们之中有些人又重新走上了新的光明之道；有些人走出了失败和痛苦的阴影，重新建立起亲密的关系。他们相爱之舟驶进了日夜渴望的温暖的爱情港湾以后，兴高采烈地向我挥挥手说再见。有些人热情地邀请我去参加他们的婚礼，有些人写信告诉我他们现在多么幸福。

我了解他们的情感。我不是天生就会教导人们搞好关系的天才。爱情没有学校里的课程表。我也曾经有过相当长时间的痛苦的摸索阶段，当我最终找到解决感情问题的方法以后，终于走进了美妙而神圣的婚姻殿堂。也许我并不完全了解婚姻，但是我了解解决婚姻问题的真正秘诀，一旦掌握了这些秘诀，怎么能不把它贡献给大家呢？

美好的婚姻丰富你的人生，它使你充满了自信和幸福。在人生道路中，当你遇到风险和挫折的时候，它是一个避风港，让你永远有舒适和安全感。相反，糟糕的婚姻使生活变得索然无味，甚至充满了噩梦。但是，美好的婚姻不是天上掉下来的馅饼，正如修理一辆汽车一样，你要有得心应手的工具和熟练的技能，婚姻也是这样。也许你也会和埃玛一样，从一开始婚姻就不幸福；或者也像吉姆和卡丽一样，开始的时候充满了希望，最终却以悲剧结束。

但是，事情并不总是那样，只要你手中有了好的工具，而且知道怎么去运用它，就能够建立起你所希望的

美好婚姻。

那么，这是一些什么工具呢？原则上说来，全世界的心理学家和心理咨询专家都在使用它们，这些简单的工具非常有效，它们成功地解决了千百万人日常生活中所面临的困惑和紧张的关系。在这本书中，我阐述了这些行之有效的工具和使用方法。因此，这本书就像是生活中的一个工具箱一样，需要的时候，请你打开它！

例如，当你感受到被伴侣打击或者抛弃的时候，工具箱中的你的安全港会帮助你找到合理的答案和处理方法；或者指出你做错了什么事情，以致造成这样的结果。这时候，你会发现抑制伤害能够帮助你认识和克服这些问题。如果你为自己在择偶的时候总是看错人而感到困惑，类型分析会帮你在下一次择友的时候挑选到如意的心上人。与此同时，陷阱地图能够教会你在交友的时候避免出现不愉快的事情。这些工具是从许多心理咨询专家和咨询方法的锦囊中精选出来的，它们非常实用，而且有效。它们曾经帮助我，还有我的当事人解决了许多问题。

你也可以学会使用这些工具。不论什么问题，总会找到一种解决的方法，下面这些问题也不会例外，在这些问题上，有多少和你有关系？

- 他不愿意承诺。
- 不管怎么说，有个伙伴总比被撂在一边好。
- 不论我怎么努力，总是不能解决问题。
- 我总是看错人。

- 他的兴趣总是和我不一样。
- 都是他的错。
- 都是我的错。
- 男人都是公驴，女人都是母猪。
- 这里没有一个出类拔萃的人。
- 我总是找不到一个合适的人。
- 我们住到一起以后，他就会变了个样。
- 我总是被人抛弃。
- 好人都被挑走了。
- 我受的伤害太深了，再也不敢重来。
- 你不能相信任何人。
- 谁还会要我。
- 一夜情的承诺比较可靠。
- 我不论让谁接近，最终都会受到伤害。

也许其中有几个问题和你似曾相似，也许你的问题与此完全不同。当问题出现在你身上的时候，没有人比你更加了解自己，只有亲身经历过的人对自己的问题最为了解，也最为懂得自己的感受，这些问题以特殊的方式对你产生影响。你应该知道如何去改变它，让自己感到满意。

在你的社交圈子中，你可能是唯一和其中每一个人都有关系的人。这对你来说也是一件好事，你可以学会更好地控制局面。即使是最胆小羞怯的人，也可以学会用不同的方法去处理问题，争取更好的结果。从寻找最合适的人到鼓起勇气去达到更多的目的。在这些方面，

只要你愿意去使用，有许多工具和方法可以帮助你。

不论你对自己的朋友和各种关系是否满意，是否认为需要加以改善，我都希望你认真地考虑一下，你为此所做的努力是否已经见效？如果你继续朝着这个方向努力，事情是不是在向好的方面发展？或者只是增加更多的烦恼？

如果说事情已经是这样，你可能会想到寻找新的方法。你是否准备读一读这本书？尝试一下一种新的解决办法？这样，你就完全有可能摆脱旧的痛苦和烦恼，认识一个爱你而不是伤害你的人，迎来一个更为光明和幸福的明天。起码你值得考虑一下，采用新的工具和方法，和令你痛苦不堪的过去一刀两断，迎来让你的生命充满活力和幸福的爱。

事情还有更加令人鼓舞的另一面。在和别人的关系中，你只是其中的一半，还有另外一个人。如果你把造成所有不幸的原因都归咎于自己，那么你就可以到此为止，不必再去责怪自己了；如果你把一切都归咎于对方，那么，你应该学会发掘自己的能力，用这种能力来改变以前的不幸。

本书中的每一章都专门讨论一个问题，并且教会你掌握和运用解决这个问题的工具和方法。第一部分《你需要些什么》告诉你如何忘记过去所受到的伤害，忘记现在还难以忘却的恐惧，让你明白现在最重要的是要摆脱恐惧和危机感，树立起自信心去和别人打交道。第二部分《你和我》指导你如何去寻找适合你的伴侣，如何

做出最好的选择，改变旧的不良习惯，建立新的积极的理性关系。《走到一起》讨论相爱的人如何建立更加密切的关系，让有情人终成眷属，让两人之间的爱更加天长地久。

本书不能代替心理治疗，如果你感到自己的问题很严重，感到“快要发疯了”！甚至可能会伤害自己和其他人，你最好去看心理医生和进行心理咨询。本书为你提供了寻找真爱的工具，只要合理地利用，一定会给你带来好处，找到你所渴望的爱。《让爱给你幸福》会教导你一步一步地达到自己的目的。

我真心地祝福你找到你深爱的人和深爱你的人！奏响无限幸福和无限美满的爱恋乐曲。

目 录

MULU

你需要些什么

第一篇 你的安全港 /3

第一章 安全框架 /4

第二章 忘掉过去 /14

第三章 避免伤害 /21

第二篇 弃旧图新 /35

第四章 转变方式 /36

第五章 幻想过滤器 /44

第六章 动力和勇气 /53

第七章 现实钥匙 /64

第八章 你的急救包 /72

第三篇 你的安全网 /81

第九章 爱情之门 /82

第十章 甜蜜爱情的定义 /91

第十一章 生活的车轮 /100

你 和 我

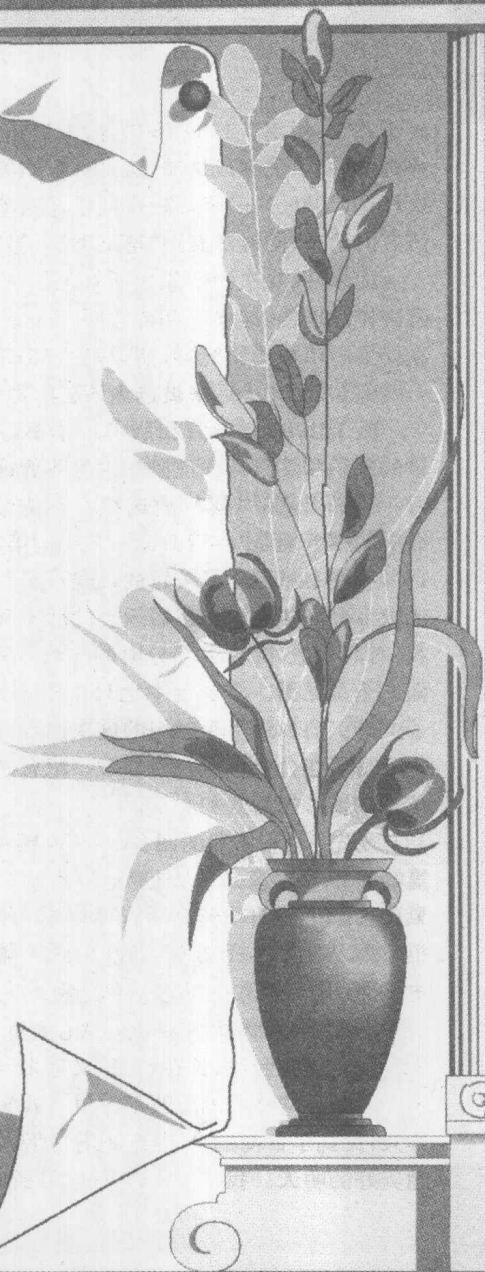
第四篇 作出有益的决定 /113

第十二章	关系类型	/114
第十三章	类型分析	/122
第十四章	指南针	/132
第五篇	考察对方	/141
第十五章	无声的提示	/142
第十六章	探测器	/150
第六篇	只和一个人约会	/157
第十七章	约会手册	/158
第十八章	安全步伐	/166
第十九章	爱的定义	/175

走到一起

第七篇	从单身到两人世界	/183
第二十章	结合方法	/184
第二十一章	相互尊重的艺术	/192
第二十二章	爱的交流	/200
第二十三章	第一感觉	/208
第二十四章	陷阱地图	/215
第八篇	设定界限	/225
第二十五章	双赢争论	/226
第二十六章	沟通—反思—理解	/233
第二十七章	盾牌	/243
第二十八章	共同决策	/252
第九篇	在人生的道路上扬帆	/261

你需要些什么



第一篇

你的安全港

在爱的过程中你受过伤害吗？下面是几种在恋爱过程中保护自己的方法。

你的安全港由三种相互联系而具体的部分组成：

安全框架构成你的安全港。

忘掉过去抹去负面的行为规则，为积极的自信的行为规则奠定基础。

抑制伤害帮助你鉴别和消除带来痛苦结果的潜在的信念，用乐观的、充满自信的信念来取代它。

第一章

安全框架

在人际关系中，你是否有被排斥或者被吞没的感觉？这里介绍第一步保护自己的方法

爱不一定意味着伤害

很少有人爱的经历中一切都能够如愿以偿。也许你得到的不是让你欢喜的伙伴，而是一颗充满痛苦的心。也许你曾经被忽视、被背叛、被欺凌。这时候，你可能选择一刀两断，以免陷得太深。

也许你没有想到事情会变得那么糟。即使是想到了，你也可能认为，只要坚持一下，度过这一场暴风骤雨，就会迎来灿烂的明天。

但是事情并没有像你所想象的那样。这时候，你需要的不是让自己在茫茫的大海中迷失方向，最终被大海淹没；而是要振作起来，学会恋爱的技巧，重新寻找和你情投意合的伴侣。不论你自以为遭遇到多么大的挫折，只要有人指导，你都会掌握发展恋爱关系的技术。

这种技术并不是魔法。在人类的任何一种活动中，都

有可以使用的工具和方法，你必须学会去掌握它，爱情也不例外。如果说，别人能够学会并且运用这种感情工具去掌握机会，寻找和得到幸福，那么你也一定能够。

也许你正在重新找回自信，准备和别人约会；也许你正在处于一种不能令你满意的恋爱关系之中。你都不必提心吊胆，害怕会受到伤害。相反，你应该学会使自己有安全感，学会能够达到目的的技巧。

本书中，我会经常提到“他”，“他”可以代表男性，也可以代表女性，你可以联想到这是指你呢，还是指你的伴侣。

现在，我们先来看一看你的个人安全港。

什么是你的个人安全港

个人安全港是你手中的第一种工具。

个人安全港关系到你的私密程度。它会让你感到自己有一个安全的区域。但是如果你对它不甚了解，那么，它对你也许就起不了多大的作用。每个人都有自己的“安全港”，因此，有的人会认为大家的安全港都是一样的，其实不然。

也许你对爱情充满了美好的憧憬：志趣相投、亲密无间、愉悦和欢乐、罗曼蒂克、安全舒适、一家人享受天伦之乐。但是你对更为重要的，驱使你 and 伴侣走到一起的神秘的推动力并不总是十分了解。所以，让我们来看一看，在风平浪静的爱河下面潜伏着什么。这样，我们就可以把这种模糊不清，似真似假的观念和想法整理一下，让它变