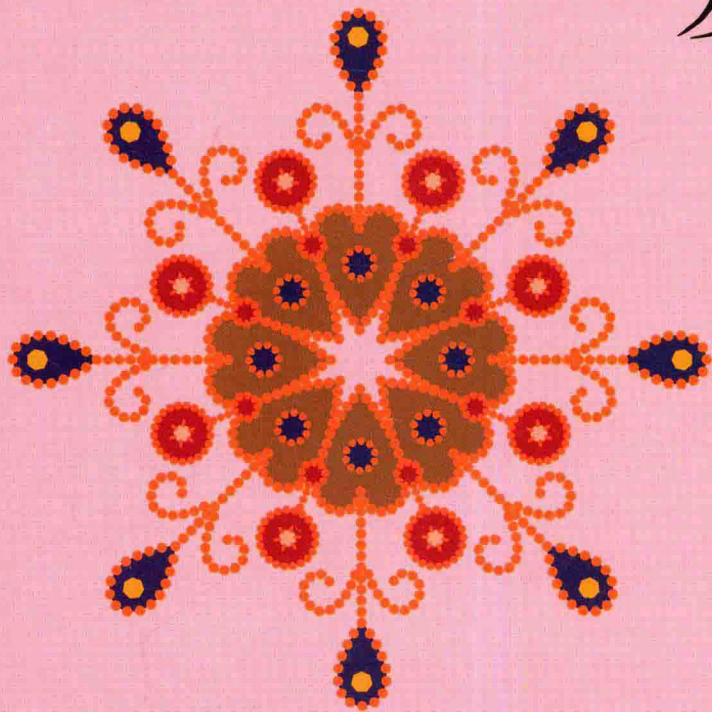


伴
侣

SOUL MATE

在亲密关系中
修行

真
爱



余高大
李戈泉

著

让伴侣双方共同活出
生命的自在圆满!

CS 湖南文艺出版社



伴 真

SOUL MATE ●

侣 爱

余高大 李戈泉 著

在亲密关系中修行

 湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

真爱伴侣：在亲密关系中修行 / 余高大, 李戈泉著. -- 长沙：湖南文艺出版社, 2018.8

ISBN 978-7-5404-8667-9

I. ①真… II. ①余… ②李… III. ①人际关系 - 通俗读物 IV. ①C912.11-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第087242号

真爱伴侣：在亲密关系中修行

ZHENAI BANLǚ ZAI QINMI GUANXI ZHONG XIUXING

作 者 余高大 李戈泉

出 版 人 曾赛丰

责任编辑 唐 明 冯 博

版式设计 吴学军 张 怡 李劲扬 袁学嘉 刘春瑶 王 晓

排版制作 嘉泽文化/百愚文化

出版发行 湖南文艺出版社

地 址 长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014

网 址 <http://www.hnwy.net>

经 销 新华书店

印 刷 湖南雅嘉彩色印刷有限公司

版 次 2018年8月第1版

印 次 2018年8月第1次印刷

开 本 880mm × 1240mm 1/32

印 张 10.75

字 数 250千字

书 号 ISBN 978-7-5404-8667-9

定 价 45.00元

版权所有，请勿翻印、转载，侵权必究

若有印装质量问题，请直接与本社出版科联系调换，0731-85983028

序

把爱传出去（高大）

如果你要问过去十五年我做的最有成就感的一件事，哪怕是从睡梦中被唤醒，我的第一直觉都会告诉你：我对自己的亲密关系很满意。也就是说，十五年的夫妻同修，我和戈泉做好了一件事，证悟了亲密关系中最重要的一個成果——亲密的伙伴关系。

这本书可以说是献给我们自己十五年婚姻生活的礼物，也是我们创作生涯的第二个孩子，她是值得拿出来与大家分享的一份内在财富。

说到财富，我想起自己经历的一个故事。那是二〇〇七年秋天，我从珠海回长沙途经广州，好友丽珍请我吃饭，还邀请了几位朋友作陪，席间，一位先生说起了自己一段神奇的经历。他说，自己和几位朋友曾经一起去五台山的寺庙烧香拜佛，在与法师见面时，他请师父指点迷津，他的困惑是——很渴望买一套新房子可以让家人住得宽敞点，但是缺钱，他问师父怎么办才好？师父微微一笑，对他说：“施主，你家里就有钱啊！”“啊！我家里真的没有啊！”“你回家就知道了。”

师父说完之后，就不再搭理他，转身离去了，尽管他脸上依然写着“不可能”三个字。回到家后，他开始认真思考师父的话语，静心下来问自己，家里还有哪些财富是自己不知道的，忽然间灵光一现，有了！原来这些年里他一直有一个爱好，那就是收藏名人字画，有些当初花很小代价收购的字画，在过去了若干年之后，已经显著升值。于是，他在自己的这些藏品中，精心挑选了几幅目前行情比较好的，交给了拍卖行，果然卖了个好价钱。不久，他和家人就开开心心地搬进了一套价位和地段都很中意的新楼房。谁知道，若干年前不经意间培养的一个爱好，就是现在家里的黄金。

也许，我们每个人家里都藏着很多类似的财富，等待我们擦亮自己的慧眼去看见和发现。知见心理学创始人恰克博士说：每个人都是带着天赋礼物而来的，只是当我们不知道自己是谁，也不知道自己的天赋才华是什么时，我们都会迷失在外在的匮乏里。

钻石，就在自己家的院子里，就在自己的脚下。

这位朋友的分享，给了我很大启迪。那么，我的财富隐藏在哪里呢？这个问题一直萦绕在我心头，直到最近几年我才逐渐摸索出答案——我们的天赋礼物和家里的黄金之一就是持续成长的亲密关系。

然而即便是我们看到这个礼物，还是花了七年的时间才真正将它呈现在世人面前，这期间最关键的工作是内心的自我确认，确认我真的是拥有美好亲密关系的那个人，确认我们的关系真的经得起考验，确认我们真的配得来谈论这个话题。毕竟，很少有人告诉我们，我是谁以及我最卓越的领域是什么。

当年中国登山家王勇峰和李致新在攀登南极洲的最高峰——文森峰时，也出现过反复确认的过程。极端的低温、狂风和高海拔，险峻的山势，使得登顶过珠穆朗玛峰的两位登山家都感觉异常艰难。

当他们在迷迷糊糊的缺氧状态中爬上一个小小的平台时，发现再也看不到比这个更高的点了，又围着边缘兜了几圈，才确认自己已经登顶。

当我认识到亲密关系是我们要带给世界的礼物，并且是我们的天命和使命时，我依然难以动笔来写作，怀疑、评断、自我批判与否定和信心、热情、自我激励与肯定交错在一起。每次我们在生活中出现争论和冲突，我脑子里就会冒出一个声音反问自己，你自己还经常吵架呢，你真的够资格来写这本书吗？过往关系里所犯的错误也会冒上来质疑自己，那些因为无知、冲动、错误的表达方式搞砸的关系，导致自责、内疚和悔恨，时刻提醒自己不够好，只有持续地做宽恕与自我宽恕的功课。

2009年6月，我有机会作为湖南对口支援理县工作队心理援助计划的心理专家去往四川阿坝州理县，为当地的小学老师和志愿者作了两场心理学方面的演讲，他们如饥似渴的求知欲望，极大地鼓励了我继续精进修行的信心。那两场演讲让我明白自己在修行路上所领悟的某种智慧，可以成为某个地方一位困惑者打开心门的钥匙。而这些年无论是演讲，开展工作坊，或是个案教练课程，乃至一次次席间谈话，我们都在不自觉地向人们示现真爱伴侣的默契与合一，一路走来，也帮助身边很多朋友找到了真爱或是回归真爱。是所有真实的经历和感受，使我们最终坦然提笔，侃侃而谈。

在这里特别感谢王婷莹老师，她所创办的心灵海盖娅生命教育集团为无数人点亮心灯，开启智慧，她也是我和戈泉心灵成长道路上的恩师与教练。像当年我们的第一个创作作品诞生一样，当这本《真爱伴侣》完成，婷莹老师再次送来真挚的祝福：

生命中所有的关系皆是来帮助我们完整自己并回归完整之爱的，而亲密关系是我们学习爱、体验爱、实践爱的最佳途径。相信高大、

戈泉以他们爱的故事谱写的这本《真爱伴侣》，能为无数人在真爱关系的旅程中注入恩典与信心。

这本著作以一个崭新定义亲密关系的视角进行开篇，巧妙地化解了人们在亲密关系中不属真的粘连与纠缠，还给真爱原本的清明与净透。他们以生活实修的角度，列举了各种真爱关系陷入迷思时的冲突状态和转化技巧，从案例、理念、心法到技法各个层面，引导读者观透障碍关系前行的潜藏陷阱，如同黑暗中闪亮的指引，点亮心中不曾被察觉的盲点，让真爱伴侣们在真爱的修行中，共同活出生命的自在圆满。

感谢婷莹老师这么多年来无条件的爱的鼓励与支持，我们将一如既往地吧爱传出去。

余高大

2018年5月4日于长沙

星星的诺言（戈泉）

很早的时候我就想，在夕阳下，小树林边，能有你在我耳边轻轻地、轻轻地为我许下一个千载不变的诺言。

这样一直想了很久。

直到有一天，一个月光如水的晚上，就在这片小树林边，松柏的暗香浮动中，我想起妈妈曾经说过的一个古老而神秘的传说：天上的每一颗星都是一个小精灵，世上的每一个人都有一颗属于自己的星。

从那时起，我便知道，在每个星光灿烂的夜晚，深广而遥远的天空中，都有一个小精灵在微笑着注视我。我便每夜每夜地向它诉说：千万不要乱跑！要一直等在那儿，好让有一天你终于开始寻找我的时候，发现原来我一直在那棵古柏的树影后等着你。

而在这之前，我将轻轻地、轻轻地为你珍守这千年不变的星星的诺言。

——1991.9.18 于桂林

这是十六岁的我写下的文字，在那前后还有许多类似的情愫被我在某个温柔的雨天或发呆的午后记录下来。记忆中，我从十二岁便开始幻想和期盼着生命中的另一半，同学们给我的评价是“爱幻想、爱做梦的小女孩，仿佛永远也长不大”（我只想问跟我一样十二岁的同学到底是有多大？），老师给我的评语则是“受资产阶级思想影响，不切实际”。更奇怪的是，其实那段日子正是我的父母纷争离异、家里闹得不可开交的时候，我却愈发笃定地相信——这世上一定有一个人是为我准备的，我们彼此相爱，不分高下。

就这样跌跌撞撞、寻寻觅觅地长大，27岁遇见高大时，我们并没有像我想象的那样电光火石、非你莫属，而是在犹豫、徘徊、冲突和纠结中踟蹰前行。幸运的是，我们彼此内在的惺惺相惜，对彼此生命本质的欣赏与认同，以及这本书中我们特别谈到的“彼此读懂的感觉”将我俩牢牢地系在一起，对我们来说，这就是真爱。

纵观当今社会，人们在找对象时谈论的是“家世、工作、财力”，结婚后讨论的是“孩子、父母、升职、赚钱”，评判一个家庭是否成功与幸福的标准通常是“买了多大房（买了几套房）、开的什么车、孩子在哪儿上学（上幼儿园）、去哪儿度假”。当你爱上一个人，很少有人问你：你爱他/她什么？当你跟伴侣发生矛盾分裂，很少有人问你：你还爱他/她吗？整个社会仿佛都在告诉你：将爱情升华为亲情就是婚姻的最好归宿。

而在本书中，我们要跟你谈论的是完全不一样的东西。我们不关心你开什么车子，住多大房子，不关心你的伴侣是第几任或者是否讨你父母的欢心，甚至不关心你们的关系已经有多糟糕——我们只关心你和他/她之间是否还有爱，你对自己是否还有爱，你对自己值得拥有真爱、拥有完美的亲密关系还有多少信心。

这就是本书将要带给你的——发现关系中的真爱，在真爱中重建关系。无论最终你们以什么样的身份相处，都是彼此祝福和感谢的。一辈子记得爱，相信爱，始终以爱的样式对待自己、对待伴侣，对待身边的每一个人。

一辈子都选择相信爱，好难哦！但谁让我是那个“爱幻想、爱做梦的小女孩”呢！

李戈泉

2018年5月6日于长沙

Contents

目录

- 001 第一章 亲密关系是一部励志大片
 - 004 重新定义亲密关系
 - 006 你的信念决定关系品质
 - 009 亲密关系是一门功课
- 016 亲密关系是两个人的团队建设
 - 019 伴侣是你最好的心理治疗师
 - 021 亲密关系成功学
 - 023 现在，开始你的励志大片吧
- 025 第二章 真爱显灵的秘密
 - 027 原来我是一个不相信爱的人
 - 029 你与真爱之间最大的障碍
 - 031 探索期——迷惑式的爱
 - 038 你到底想要什么
 - 042 找到那个合适的人
 - 049 让自己成为合适的人
 - 051 迎接真爱伴侣

Contents

目录

053 第三章 解读原生家庭剧本

054 原生家庭的影响力

056 关系中的家庭剧本

069 记住，这是你的剧本

071 亲密关系是第一人际关系

077 创作属于你们的独立剧本

079 第四章 冲突背后的礼物

082 冲突是你与伴侣的一种沟通方式

085 关系中的权力斗争

100 情绪化是最大的杀手

105 会痛的不是爱

108 信念调整与身份置换

112 由分裂走向完整

115 第五章 阴阳平衡的沟通艺术

118 错误的沟通只会得到错误的结果

126 沟通是桥梁，不是两岸

131 起步价——沟通基本功

Contents

目录

- 144 阴阳平衡的沟通艺术

- 161 第六章 穿越心理游戏与死亡区陷阱
 - 163 关系中的七个心理游戏
 - 186 穿越死亡区的陷阱
 - 206 重建爱的关系

 - 211 第七章 成功关系法则
 - 212 在一个关系里发展出所有的美好
 - 214 成为一实践一拥有
 - 217 建立关系共同体
 - 238 成功关系法则

 - 241 第八章 性、亲密与创造力
 - 242 “谈性色变”还是“全民谈性”
 - 245 那些年“性”背的黑锅
 - 257 性是爱的深度沟通
 - 268 性能量就是生命能量

Contents

目录

277 第九章 亲密关系就是伙伴关系

279 亲密关系合作伙伴

282 伙伴关系的特质

295 第十章 迈向成熟之爱

298 成熟之爱

314 成熟关系的重要使命

318 迈向更高的生命愿景

325 致谢

第一章

亲密关系是一部励志大片

如果你喜欢看电影的话，一定会发现，励志片在类型电影中占很大的比重。美国电影就有很多的励志大片，比如《肖申克的救赎》《阿甘正传》《百万美元宝贝》《铁拳男人》等等。当我（高大）和戈泉在关系互动中经历了各种的失败和成功，逐渐对我们的关系感到欣慰和满意时，回首过去，才发现我们走了一条非常有意思的成长道路。总的来说，如果把我们的亲密关系历程拍成一部故事片的话，那么，它正是一部励志大片。

励志片的关键在于目标的达成。在关系中，一旦你设定了清晰的目标，其他就是关于目标的注解以及跨越障碍达成目标的方法。童话故事结尾往往是——王子和公主从此过着幸福快乐的生活，因此，我们也往往以为亲密关系的终极目标就是——结婚，结婚以后就是过日子、生孩子、买房子、赚票子……事实上，假设寻找伴侣到确定关系的过程，是你开车上高速收费站之前那些道路的话，那么当你进入婚姻时，则是经过收费站刚上高速而已。这之后关系中将发生很多的矛盾冲突以及各种问题，

但很少有人去深究问题背后的真相是什么，这个被忽视了的重要部分就是——伴侣之间的个人心灵成长和彼此的心理建设，这是成熟关系非常重要的两项指标。也就是说，找到伴侣并与他/她结合不是亲密关系的终点，而恰恰是关系旅程的伊始——这是一趟两个人内在意识的冒险与成长之旅。

因此，若想拥有持续稳定的亲密关系，若想让这趟关系之旅精彩纷呈又终能修成正果，首先你需要搞清楚与之相关的重要标识与路径。