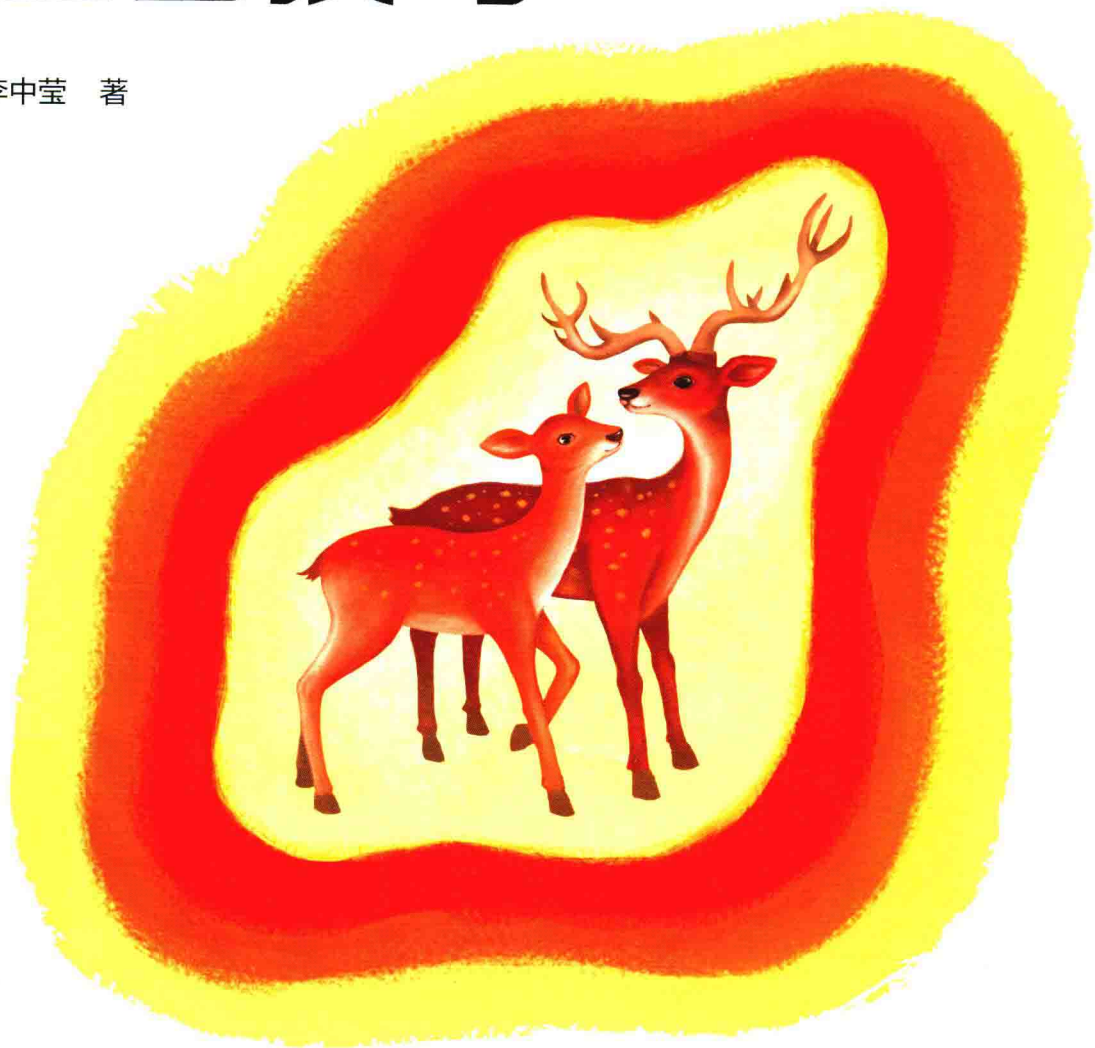


李中莹亲密关系 全面技巧

李中莹 著



民主与建设出版社

李中莹亲密关系 全面技巧

李中莹 著



民主与建设出版社

· 北京 ·

© 民主与建设出版社，2019

图书在版编目（CIP）数据

李中莹亲密关系全面技巧 / 李中莹著. — 北京：
民主与建设出版社，2019.1
ISBN 978-7-5139-2368-2

I. ①李… II. ①李… III. ①女性—婚姻—通俗读物
②女性—恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2018）第282972号

版权登记号：01-2019-0880

李中莹亲密关系全面技巧

LI ZHONG YING QINMI GUANXI QUANMIAN JIQIAO

出版人 李声笑
著者 李中莹
责任编辑 程旭
出版发行 民主与建设出版社有限责任公司
电话 (010) 59417747 59419778
社址 北京市海淀区西三环中路10号望海楼E座7层
邮编 100142
印刷 北京嘉业印刷厂
版次 2019年3月第1版
印次 2019年3月第1次印刷
开本 710毫米×1000毫米 1/16
印张 12
字数 133千字
书号 ISBN 978-7-5139-2368-2
定价 49.80元

注：如有印、装质量问题，请与出版社联系。

目 录

C O N T E N T S



第一部分 我们的爱能维持多久——亲密关系中的秘密

你对“恋爱婚姻”这个问题认识多少 // 003

爱一个人并不意味着“拥有”一个人 // 003

爱上自己内心的一张照片 // 005

激情之爱的两面性 // 007

爱并非快乐生活的保证 // 009

婚姻中的五大致命伤 // 012

坚持“我是对的” // 013

托付心态 // 014

不愿分享内心感受 // 016

维持“苹果皮式的和谐” // 017

不知如何有效地处理冲突 // 019

共同信念、共同价值让两人相处和谐 // 021

“我”加“你”不一定构成“我们” // 023

没有“要求”才能收获幸福的爱情 // 025

案例分析 // 030

第二部分 亲密爱人，从不完美走向无限美好

人的心理需要充分成长 // 035

没有充分成长，在恋爱婚姻中可能会出现问题 // 037

埃里克·埃里克森的成长五个阶段 // 038

自我价值是一个人最重要的本质 // 045

身份、自我价值和角色 // 045

自信、自爱和自尊 // 046

如何面对自我价值不足 // 047

一个人自身身份的局限性信念 // 048

“健康心理”应具备的6大类36项心理素质 // 050

思想态度 // 050

学习提升 // 051

自我管理 // 051

人格发展 // 052

情绪智能 // 052

人际沟通 // 052

“家庭系统排列”中孩子与父母的关系 // 054

另一种人际关系 // 054

资格感缺失 // 055

未曾完成的成长会引发投射现象 // 056

第三部分 结婚，你准备好了吗

结婚对象有三大缺点，你会结婚吗 // 059

不肯改变 // 059

托付心态 // 061

不愿分享内心感受 // 062

同居时间越长，越难结婚 // 063

要恋爱，父母阻挠怎么办 // 065

走进婚姻的本质原因 // 068

婚后比婚前更幸福的方法 // 069

不断维持对彼此的欣赏 // 069

一起坐宇宙飞船去享受“太空时间” // 070

案例分析 // 073

第四部分 如何获得完美的两性关系

两人相处的技巧 // 079

两人相处的沟通技巧 // 079

两人一同做些开心事 // 085

感情伴侣与事业伴侣 // 087

建立两人的共同目标和未来远景 // 089

给对方足够的空间 // 091

经常交换对彼此的感受 // 096

事半功倍的投契合拍技巧一——内感官的配合 // 097

各种内感官类型的特征和配合方式 // 105

事半功倍的投契合拍技巧二——“先跟后带”的语言技巧 // 106

女人要有自己的时间和身份 // 111

第五部分 当我们的亲密关系出现了问题

自己提升了，而对方尚在原来的地方 // 117

对方失去了吸引力 // 121

对方不了解自己 // 123

意见不合 // 127

有了第三者 // 130

因为孩子或工作忽略了对方 // 137

移民或工作使我们两地分隔 // 141

家中的老人使我们关系紧张 // 147

第六部分 当婚姻已经破裂

婚姻问题造成对孩子的创伤 // 155

夫妻之间的争吵 // 155

夫妻间冲突与暴力 // 156

父母分居 // 157

父母离婚 // 158

如何把对孩子的伤害降到最低 // 159

分手的创痛 // 165

财富的分配 // 167

不要急于找第二春 // 168

第七部分 亲密关系中的情绪与压力管理

情绪取决于自己的内心 // 171

消减压力的技巧 // 173

当自己有情绪的时候 // 175

当对方有情绪的时候 // 178

附录 // 183

The first part

第一部分

我们的爱能维持多久——亲密关系中的秘密



一对男女要获得美好恒久的爱情，直至共同走向婚姻，需要两个条件：
第一个是对对方没有要求，第二个是两人都做到自己照顾自己的人生。

以这两点作为基础，便可以建立 $1+1=2$ 、3、4或5的爱情。

⑤ 你对“恋爱婚姻”这个问题认识多少

首先，看看你对这个题目已经认识多少。请写下你对下列问题的答案：

(1) 什么是爱情？

(2) 如果你深爱着某个人，请问“爱这个人”使你拥有怎样对待对方的权利？

(3) 以下的称呼中哪一个更符合你的恋爱婚姻对象：“男朋友”“女朋友”“丈夫”“妻子”？请把适合的称呼写在这里：_____，然后回答问题。

问题：_____代表了什么？

(4) 为什么结婚比不结婚好？（若是在恋爱阶段，问题改为“为什么有这段恋爱比没有这段恋爱好？”）

请用一点时间思考一下上面的四个问题，然后再继续看下去。

爱一个人并不意味着“拥有”一个人

“爱”只给了你为某人做一些事的动力，并没有给你控制那个人的权利。你想对某人好，或为某人做一些事，不会因此使你拥有那个人，因为没有一个人可以拥有另一个人。

“因为我爱那个人，所以对方也应该爱我。”这句话是不符合逻辑的，因

为两者之间并不存在直接的因果关系。试想一下，若有10个人对你这样说，你愿意爱他们吗？你做不到吗？

一个人不能控制另一个人，也不能改变另一个人。每个人可以改变的只有自己，但在某些情况下，这份改变也许能诱使对方做出改变。当对方与你的看法一致，并做出一些符合你意愿的事情时，你就很容易产生对方已受到自己控制的错觉。比如，你开车行驶在路上，跟在你后面的车并不是受到你的控制而跟着你，他们只不过是碰巧也需要走这条路而已。

因为你爱他，也许你就以为自己有权去要求他的思想和行为必须遵从你的意愿。这个态度便是把爱当作控制别人的工具了。本来很崇高的一份感情便沦落成一条绳子——让别人受制于你的廉价工具。于是，当初期使人迷乱的激情过后，对方便想逃离这份控制——那并不是不再爱你，对方只不过是不要那种受制的感觉而已。

“爱一个人”并没有给你以下权利：

- (1) 要求对方也爱你；
- (2) 控制对方的思想和行为；
- (3) 要求对方照顾你的人生快乐。

爱一个人，只给了你想为对方做一些事的权利。就算这样，也要由对方决定是否接受，而你不能要求更多。

九成以上的婚恋问题就是源于以上三项错误的要求。

有些人说，在爱情里是没有自由的。这种说法便是错误地以为爱一个人便有了那三项权利。当你很喜欢做某些事，并长时间沉醉在里面，你不会想到是

否失去了自由。有这种想法的人，必然是想跑却跑不了，才感叹失去了自由。明白了这一点，把注意力放在能促使对方做出改变的工作上，自己先因此而改变，然后两人的关系便能和谐。

当一个人错误地认定对方已经让自己“拥有”了（例如：“他是属于我的”“她是我的”），他就会很自然地以为自己的地位比对方高、有权控制对方、可以向对方提出诸多要求。这份压力会使对方产生窒息感，会让对方的内心深处产生反抗的动力，每当气愤时便会有抗拒的语言和态度。一个认为自己应该有那三项权利的人，还会使对方的内心产生一种无力感，而这种无力感会使他错误地以为需要增添控制对方的力量。这样发展下去，两人的关系必将会越来越紧张。

爱上自己内心的一张照片

有些人老是抱怨对方怎样不好，而有些人总能在心里感受到对方好的地方。这两种截然不同的态度，背后的意义是什么呢？

老是抱怨对方不好的人，爱的是自己内心的一张照片，而不是眼前那个真实的人。我们在成长的过程中，总会听到很多“理想对象应该是怎样”的概念，这包括外貌、语言、行为、态度、对事物的反应、心态、个性、兴趣、习惯，以及对人生的期望等。积累下来，我们在心里便有了一张照片：男的心里是“白雪公主”的照片，女的心里是“白马王子”的照片。总而言之，就是要够完美。（这份完美往往是现实中没有的，就算有，也不一定会有助于建立成

功快乐的家庭。例如，“我什么时候不开心，他都会马上放下手上的事，过来安慰我”，或者“她总是那么温顺地跟随着我，什么都听我的”。所有这些都只不过是不切实际的幻想。)然后，无论男女都凭着内心的照片到处寻找，终于找到一个很像内心照片里的样子的人，把心交给对方，然后结婚。历尽千辛万苦，找到一个符合自己内心照片的对象，他便以为以后会有幸福的生活了。可是很快地，他便发现，本来看到的、对方也答应了的益处并未得到，而本来没有注意的对方的缺点却显露出来。他便开始抱怨对方，老是要求对方改变。在恋爱阶段，双方都会尽力地取悦对方，迎合对方的意愿，使对方更易产生错觉。

内心的照片是不会改变的，只是时间长了颜色会褪去一些，或发黄了。可人总是在不断地改变，每分钟都会有不同，与那张照片比较，变化越来越多，差距越来越大，怨言也就越来越多。

另外一种人，总是在心里感受对方好的地方，或者开始的时候也是抱着那张照片去找。可是当感情开始发展后，他们便把注意力从照片转移到对方的身上，开始注意对方那些已经拥有而自己以前没有注意、让自己感觉满意的地方，他们还会从对方身上发现一些对方拥有的、比照片更好的、对自己更有意义的东西。这样，他们便把对照片的重视慢慢地转移到对方的身上。

如果抱有这种心态，那么即使是包办的婚姻，也可以培养出恩爱的感情来；反之，就算是青梅竹马式的婚姻也会走向失败。老是抱着心中的照片去找伴侣，容易与现实脱节，结果只会是一次又一次的失望，也越来越缺乏热情，也许会孤独地度过晚年生活，或者无奈地生活在一份失望的婚姻里。

所以，内心的照片也许可以用作开始找对象时的标准，但是，要懂得把它放下，特别是当已经遇上一个让自己满意及感觉很好的人时。这个时候，也许应该把照片放在一旁，只凭那个人本身的条件（而不是符合照片多少）冷静认真地思考一下：那些条件是否能够在漫长的岁月里和自己配合，共同创造成功快乐的人生。

换一个角度来看内心的照片，里面的人就算是一个完美的对象，问问自己：自己够不够完美，有什么资格要求一个完美的对象？还有，完美的对象往往是“好看不好吃”的。广东有一句很贴切的话叫“相见欢，同住难”，这是很真实的描述。跟一个完美的人在一起，很快地，不是你感到配不上对方，便是对方对你不耐烦了。

激情之爱的两面性

当爱情发展到达顶点时，便是一份激情的爱，这份爱会带给人深刻而难以形容的感觉。恋爱中的双方会觉得总是有很多话要向对方诉说，尤其是在见不到所爱的人的时候，而当见面时，却又没有什么话可以说。他无时无刻不在想念对方，很想见到那个人，而见了面，他会满足于只是牵牵手，或者只看着对方，无论做什么事，他都不在乎。他/她在所爱的人面前会变得笨拙、不善言辞、有点痴呆、手足无措。所有这些表现，可能都与他平时的言行模式完全不同。

他会不自觉地重复向对方说“我爱你”，他会千方百计地想办法为所爱的

人做点事：买礼物给对方、为对方办事、总是想着哪些是对方需要而自己又能做到的事。他的思想会比平时更正面积极，更想把事情做好。这份激情的爱是一种刻骨铭心的感觉，难以形容，最接近这种感觉的句子可能是：“朝闻道，夕死可矣！”

如果你正体验着这种感觉，恭喜你！你正在享受最浓烈的爱呢。活在这个世界上，能找到一个你爱的人便已经是幸福，如果对方也同样深爱着你，你便已经得到世界上最大的幸福了。你要以感恩的心态去享受这份幸福，因为不是每个人都能够真正享受到这种爱与被爱的幸福。

从生理学的角度看，当一个人的心中感到爱和被爱的时候，他的心脉跳动的模式是最和谐的，能够促进免疫系统、内分泌系统等各种生理机能的协调工作。所以，活在爱里的人会分外地美丽、动人。

就像世界上所有的事物一般，老天把它们制造出来，总是有两个方向的选择。一个方向是，激情的爱能够推动一个人去做出很多好事，使世界变得更好，同时自己也能拥有更成功快乐的人生。而在另一个方向，这样的爱也能够使人消沉、沦落、伤害别人、造成悲剧，甚至会祸国殃民，尤其是当一份激情的爱加上不成熟的性格时。

激情的爱虽然难得，但是会使人劳累。沉浸在这种爱之中的人，工作效率降低，考虑事情时会欠缺周详，甚至会对该做的事失去兴趣。激情的爱如此难得可贵，本来就应该放下所有的事去专心地享受它。成熟的人懂得做出调整去配合它，但是年轻人则会因为有这份爱而在人生其他方面倒退。

不成熟的人带着这份激情，会不顾自己的承受能力而不断地花钱买礼物给

对方，使自己陷入困境，同时荒废学业、事业。而成熟的人则会让这份爱去推动自己把学业、事业做得更好，使自己更有资格去接受与享受这份爱。

一个不成熟而在婚恋对象里面找寻父母影子的人，会因为这份爱而向对方过多索求、不断抱怨。带着传统错误信念的人（我爱他，所以他应该爱我，应该让我控制他，他应该照顾我的成功快乐等），会使两人之间产生紧张和冲突，从而慢慢地扭曲这份爱的意义。

人们都说，爱是盲目的，也许就是因为每当爱来临的时候，感性成分总要比理性成分占上风，因此，爱几乎是没有什么道理可讲，没有什么理由可分析的。人们通常是先有了爱的感觉，而后才注意到那些理由。举例说：“因为她漂亮，所以我喜欢她”，事实却是：“因为我喜欢她，所以我注意到她的漂亮”。

爱可以不讲道理，但是要三赢（我好、你好、大家好）地活在世界上，则必须考虑到一些社会规则。所以，就算有这份激情的爱，一个成熟的人还是可以约束自己。他能够默默地爱一个人而完全不干扰这个人的生活，只在环境允许时为这个人做点事。用这种方式，成熟的人就能够满足于自己对这个人

爱并非快乐生活的保证

爱、性、共同生活是各自独立的三件事，不要以为它们自然地是“三位一体”：有了其中一样，另外两样自然就会美好。也不应觉得没有了其中一样，