

Relationships Guidebook

亲密关系

【实操篇】

寻找自我的旅程

[加]克里斯多福·孟◎著

王岑卉◎译

中国友谊出版公司

亲密关系

【实操篇】

寻找自我的旅程

[加]克里斯多福·孟◎著

王岑卉◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密关系·实操篇 / (加) 克里斯多福·孟著; 王岑卉译. —北京: 中国友谊出版公司, 2019.6

ISBN 978-7-5057-4721-0

I . ①亲… II . ①克… ②王… III . ①人际关系学—通俗读物 IV . ① C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 089534 号

书名	亲密关系·实操篇
作者	[加] 克里斯多福·孟
译者	王岑卉
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	三河市冀华印务有限公司
规格	889×680 毫米 32 开 8.5 印张 208 千字
版次	2019 年 7 月第 1 版
印次	2019 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4721-0
定价	49.80 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64678009

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

谨以此书献给你我。



引言

本书是《亲密关系：通往灵魂的桥梁》一书的配套手册。如果你希望为亲密关系打下坚实的基础，深入理解其中的基本动态关系，本书将使你受益匪浅。它还将告诉你如何应对人生中种种关系带来的机遇与挑战。

首先，本书将亲密关系视为设计完美的人类体验，其中没有巧合、没有意外，也没有错误。这不是指我们在亲密关系中的行为方式。毕竟，我们的某些做法并不是那么明智。但亲密关系中切实存在的关系动力是什么？如果你能看透亲密关系背后的秘密，是否就会认为每段关系都是有特定目的的？如果是这样的话，这部指南不但能帮你意识到亲密关系的目的，还能帮你看清自己生活的目标。

我将全套课程分为四个阶段，对应《亲密关系：通往灵魂的桥梁》描述的亲密关系四阶段——绚丽、幻灭、反省与启示。并不是说亲密关系只包括这四个阶段，但它们是打造真正伴侣关系的四大基石。真正的伴侣关系究竟能带你走向何方？《亲密关系：通往灵魂的桥梁》和这本配套指南只提及了少许，还有许多秘密有待你去发现。

最后提一句，你不需要先阅读《亲密关系：通往灵魂的桥梁》，也能

读懂并完成这部指南介绍的练习。这两本书都可以独立阅读。此外，如果书中的某些指导或练习对你有帮助，请不要拘泥于文字本身。学习源于真正的理解，而不是死记硬背。

如果你已经准备好踏上这趟深入内心的探险之旅了，那就祝你好运！旅途愉快！



目录

引言 / 1

第一阶段：绚丽

理想：亲密关系的痛苦之源 / 002

话题# 1：理想 / 005

指导建议 / 006

期望：滋生自我怀疑的完美土壤 / 008

话题# 2：期望 / 012

指导建议 / 013

特别：别以爱的名义控制我 / 015

话题# 3：特别 / 018

指导建议 / 018

抱怨：直面内心的需求不足 / 020

话题# 4：抱怨 / 023

指导建议 / 024

怨恨：拒绝承认自我的存在 / 026

话题# 5：怨恨 / 031

指导建议 / 032

拒绝：远离痛苦，却进一步孤立自己 / 036

话题# 6：拒绝 / 039

指导建议 / 040

注意事项 / 041

操纵：你的行为动机并非出自爱 / 042

话题# 7：操纵 / 045

指导建议 / 045

愤怒：引发对方的负罪感及其恐惧 / 048

话题# 8：愤怒 / 051

指导建议 / 052

父母：亲密关系中的隐形负担 / 054

话题# 9：父母 / 057

指导建议# 1 / 057

指导建议# 2 / 058

痛苦：双方爱意的交会之处 / 060

话题# 10：痛苦 / 063

指导建议 / 063

自以为是：坚持对错只是你在自卫 / 065

话题# 11：自以为是 / 069

指导建议 / 069

注意事项 / 070

依附：找回真正的自由 / 071

话题# 12：依附 / 073

指导建议 / 074

第二阶段：幻灭

寻求帮助：认清问题背后的内心感受 / 078

话题# 13：寻求帮助 / 080

指导建议 / 081

极端：你本性的另一面 / 082

话题# 14：极端 / 086

指导建议 / 087

权力斗争（沟通）：开诚布公，卸下心防 / 089

话题# 15：权力斗争（沟通） / 092

指导建议 / 093

昔日的依附：与过去平静地挥手告别 / 096

话题# 16: 昔日的依附 / 099

指导建议 / 099

习惯与模式: 列出创意生活清单 / 102

话题# 17: 习惯与模式 / 104

指导建议 / 105

冒险: 打破自身限制 / 106

话题# 18: 冒险 / 108

指导建议 / 109

注意事项 / 109

妄加评判: 所有批判都是自我评判 / 110

话题# 19: 妄加评判 / 113

指导建议 / 114

镜像: 你才是镜子里的人 / 117

话题# 20: 镜像 / 119

指导建议# 1 / 120

指导建议# 2 / 121

选择爱: 亲密关系的转折点 / 122

话题# 21: 选择爱 / 123

指导建议 / 124

转型危机: 重温过去错误的绝佳机会 / 125

话题# 22: 转型危机 / 128

指导建议 / 128

独立游戏：持续否认彼此的需求 / 131

话题# 23：独立游戏 / 134

指导建议 / 135

理性谎言：切断深层联系的防御机制 / 137

话题# 24：理性谎言 / 140

指导建议 / 140

替罪羊：向前一步，向爱靠近 / 142

话题# 25：替罪羊 / 145

指导建议 / 145

第三阶段：反省

倦怠：释放你的激情 / 148

话题# 26：倦怠 / 151

指导建议 / 151

投射：学会接纳自己的侧面 / 153

话题# 27：投射 / 156

指导建议 / 157

道歉：与原谅无关 / 159

话题# 28：道歉 / 161

指导建议 / 162

注意事项 / 163

承诺：给予对方无条件的爱 / 164

话题# 29：承诺 / 167

指导建议 / 168

往昔的馈赠：每一段关系都给予你馈赠和教导 / 169

话题# 30：往昔的馈赠 / 173

指导建议 / 173

痛苦时给予爱：消除痛苦最直接的方式 / 175

话题# 31：痛苦时给予爱 / 178

指导建议 / 178

嫉妒：邀请接纳和平静进入内心 / 180

话题# 32：嫉妒 / 183

指导建议 / 183

心意相通：在患难与共中感受爱 / 185

话题# 33：心意相通 / 188

指导建议 / 188

下一步：为生活创造新的机会 / 190

话题# 34：下一步 / 192

指导建议 / 193

牺牲：出于爱去行动 / 194

话题# 35：牺牲 / 196

指导建议 / 197

阴影人：学会去接受、去融合 / 199

话题# 36：阴影人 / 201

指导建议 / 202

融合练习 / 203

独处：花点儿时间看见自己 / 204

话题# 37：独处 / 207

指导建议 / 208

选择立场：当下的行为动机遵从内心 / 209

话题# 38：选择立场 / 213

指导建议 / 214

臣服：接受问题的本来面目 / 216

话题# 39：臣服 / 221

指导建议 / 221

第四阶段：启示

宽恕：无辜之人不会责怪别人 / 224

话题# 40：宽恕 / 229

指导建议 / 230

赞赏：内心深处涌现的认可 / 232

话题# 41：赞赏 / 234

指导建议 / 234

起始：黎明前总是最黑暗的 / 236

话题# 42：起始 / 239

指导建议 / 239

满足：当给予和接受达到平衡 / 241

话题# 43：满足 / 244

指导建议 / 244

灵魂伴侣：先与自己的本质建立伙伴关系 / 246

话题# 44：灵魂伴侣 / 248

指导建议 / 248

优先考虑：什么会排在人生第一位 / 250

话题# 45：优先考虑 / 252

指导建议 / 253

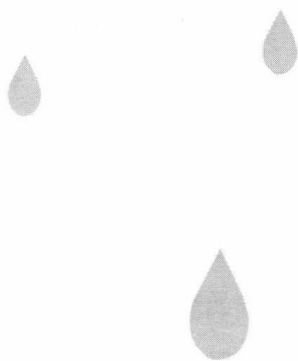
致意 / 255

致谢 / 256



第一阶段：绚丽

了解“绚丽”阶段，弄清楚促使你迈进一段亲密关系的诸多因素。这些因素既可能成为未来冲突的根源，又可能成为当下觉知和情绪成年的源泉。



理想：亲密关系的痛苦之源

很少有东西能像理想的幻象一样，彻底拒绝生命的馈赠。

坐在我办公室里的那对夫妇在椅子上不安地动了动，显然是遇到了新来访者常见的难题：从何说起？谁先说？不出意料，妻子珍妮特先出了声。正式开口之前，她先清了清嗓子。

“就是……呃……我也不知道……”她微微扭过头，瞄了一眼坐在另一张椅子上的丈夫布拉德，然后转身对我说，“我觉得跟我当初想象的不一样……我是说结婚。”她又看了一眼布拉德，像是给丈夫插话的机会，但他似乎还没做好准备，“我是说，我现在看着他，发现他一点儿都不像我当初嫁的那个人。”

“一年前，你对我的样子不满意，是你说想让我改改的啊。”布拉德的语气有点儿暴躁，“现在，你又想让我变回当初的样子。老天啊，给个准信儿行不！”

“我希望你变回我们刚结婚时那个样子。我的意思是，我心里想象的那个人。”

“又不是只有我变了！你也不是我想象的那个人！”布拉德跟妻子针锋相对，唇枪舌剑持续了十分钟。然后，我打断他们，提了一个问题：

“布拉德，你说珍妮特不是你想象的那个人——”

“呃，是她先说的！”他急了，连忙为自己辩护。

“我知道。但你先说说，好吗？”

“为啥要我先说？是她想做这个该死的咨询的！她总是说：‘你不是我嫁的那个人，你不是我嫁的那个人！’好吧，她也不是我想要的那个人！”

“那你想要的是什么呢？”

“我想要她装出来的那些——”

“装出来的？！”珍妮特火山大爆发了。

“等等，等等，”我轻声打断他们，抬起双臂，手掌朝外，一只手冲着一个人，“布拉德，我先问问你，你希望珍妮特是什么样的妻子？”

“就像我们刚开始约会时那样——那个时候，我还以为她是我的梦中情人呢。”

“你的‘梦中情人’？这话是什么意思？”

“只是打个比方啦。”布拉德回答说，身子陷进扶手椅里，双臂抱胸。然后，他稍稍扭动了一下，嘴里嘟囔着：“唉，这椅子真不舒服！”

“好吧，就当我不懂好了。如果珍妮特真是你的梦中情人，她应该是什么样的妻子？”

“反正跟坐在那把椅子上的人不一样！”他嘴里嘟囔着，扭过头去，看都没看妻子一眼。我举起手制止了珍妮特，希望她暂时不要插嘴。