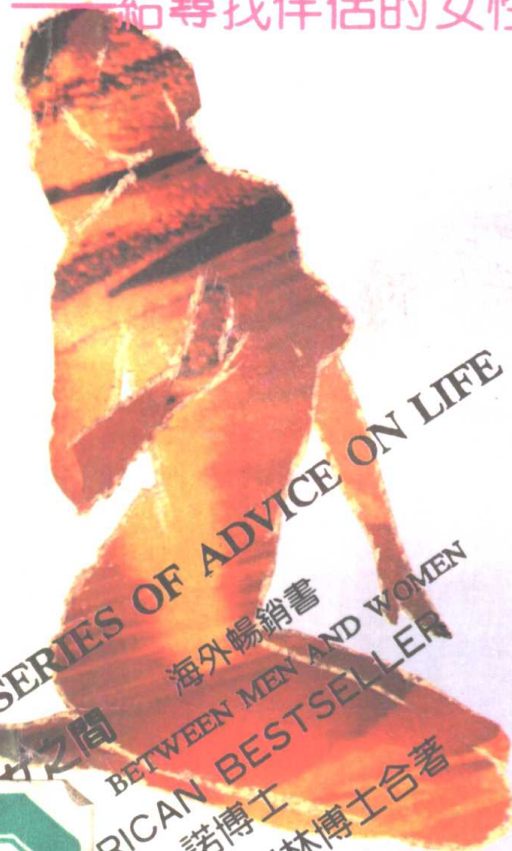


人際關係諮詢叢書

怎樣選擇 合適的心上人

——給尋找伴侶的女性



SERIES OF ADVICE ON LIFE
海外暢銷書
BETWEEN MEN AND WOMEN
AMERICAN BESTSELLER
亞·諾博士
波·瑪斯林博士合著

柯岩主編 聞迪編譯

青島出版社

C912.1
68
2

怎樣選擇 合適的心上人

——給尋找伴侶的女性

8865988



女子学院 0042623

青島出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 赵凤英

封面设计 肖 和

· 人际关系咨询丛书 ·

怎样选择合适的心上人

——给寻找伴侣的女性

(美)亚诺博士
波·玛斯林博士 合著

闲 迪 编译

*

青岛出版社出版

(青岛市徐州路 77 号)

新华书店北京发行所发行

青岛新华印刷厂照排

胶州市装潢印刷厂印刷

*

1992 年 2 月第 1 版 1992 年 2 月第 1 次印刷

36 开(787×1092 毫米) 9.125 印张 2 插页 145 千字

印数 1—10230

ISBN 7-5436-0777-8/G · 370

定价:4.00 元

序

生活在不断发展，人的认识也在不断发展。

什么叫健康？过去大多数人的认识就是没有病。没病似乎就是健康的同义词，而病又多半仅是指肉体上的各种疾患。

现代人~~不这样看~~。现代人认为健康包括人的生理与心理两个方面。不但称生理上有器质性病变者为病人，而且视心理上有各种缺陷的人为患者。于是开始出现了新的学科，有了心理治疗医生。

正因为生理与心理密不可分，相互作用又相辅相成，肉体上的疾病会引起心理的反常；心理上的压力也会导致生理上的变化。俗话说：“郁郁成

FR48/56 19

疾”、“悲伤心，怒伤肝……”此之谓也。因此千方百计减轻人的心理压力，帮助病人走出思想与感情的误区，不但是治疗心理疾患之必需，也是预防生理病痛的良策。

社会是复杂的，疾病的成因也是复杂的。在当代社会，无论是升学、就业甚至生存……都存在着在激烈竞争的状态下，如何保持自己的心理健康与心态平衡，进而取得成功，这已成为千百万人所重视的必修课程。

本书的编辑出版正是为了满足读者的这一需求。鉴于我国在心理治疗方面起步较晚，所以有意识地从海外最畅销的心理治疗丛书中，编选了读者所急需的如何公关处世的各个方面——男女之间、亲子之间、同事之间、老板与雇员之间……汇集成册，陆续出版，以资借鉴。

青岛出版社推出的这套，共四本，从《怎样选择合适的心上人——给寻找伴侣的女性》开始……到《报复过去还是创造未来——给婚姻不幸的女性》，几乎综述了女性从选择对象到幸福与不幸婚姻的各方面。由于大部分是心理治疗医生所接触的病人咨询实例及诊治过程所记录的一个个真实故事，笔触细腻，剖析深刻，生动而科学。读后不但能解决许多你心理上难对人言之的困惑，还能提高你对海外世

界及复杂社会的认识,从而使你增长为人处世、处理感情的聪明才智。

因系精心编选,每册只在 10 万字左右。篇幅不大,所需阅读时间不多……凡此种种,都体现了出版社为忙碌的现代人着想的群众观点。

是为序。

柯 岩

1991 年初春

目 录

第一章	亲密无间	(1)
第二章	艾琳	(11)
第三章	佛妮莎	(49)
第四章	玛莉莎	(67)
第五章	简妮	(87)
第六章	琳达	(105)
第七章	费雯	(125)
第八章	反应与思考	(148)
第九章	维奇	(152)
第十章	葛莱兹	(174)
第十一章	黛安娜	(196)
第十二章	帕特丽莎	(216)
第十三章	阿丽森	(238)
第十四章	洁希卡	(259)
第十五章	独身自处	(281)

第一章

亲密无间

爱情关系应达到亲密无间的程度，有无建立并保持这种亲密关系的能力直接影响到当事人的幸福。这是一条极其重要的原则。

我们不能断言只有婚姻才能使男女双方亲密无间……，但我们相信“丝毫没有排他性的关系是达不到亲密无间的程度的。”

只有持久的爱情关系才能达到亲密无间的程度，几次随随便便的接触是不行的。结交男性是一种生活经历，需要时间，不是一时头脑发热就能完成的事。无论对方是你的丈夫、情人、朋友、同事、对象、追求者、伙伴、室友、

同居者……幸福的关键在于你是否认真约束自己，对双方的关系负责。如果你确有此意，便能学会怎样去爱，而且是出于正确的目的。

* * * *

星移斗转，沧海桑田，但无论世事如何变化，有些东西却似乎是永恒的。我们都渴望爱情，希望能爱上什么人，也为他所爱。我们愿意体验关心他、属于他、在他身边、被他思念的感受。再也没有比与他心心相印更令人心醉的了。

我们需要爱情和归宿，需要感到自己与什么人紧密相连，这是人类生活的一个主要方面。这种和另一个人亲近的需要由来已久。我们一呱呱落地，就得靠别人喂养，仰仗别人的关心、照顾、保护和爱。这种经历对我们感情的成长起了很大的作用。童年时的我们娇柔弱小，只是在父母的教养下才形成了自我，在生活中摸索着前进。……正是这种幼弱无依的感觉，使我们产生了珍惜别人，同时也被对方珍惜的渴望。这是我们的天性，被爱的需要就由此而生。这种需要一诞生，就会永远伴随我们，直到生命的尽头。

这种有归属感、共同生活的亲密关系对我们的感情状况和身心健康有很大影响。明确、负责的爱情关系是令我们幸福的关键。对大多数女性来说，这就意味着“找对了人”，……意味着与一位浪漫的男士

心意相通、亲密无间。一旦找不到或找不对人，就会觉得自己像断了线的风筝，没着没落，没有人需要自己——两个字：孤独（这不是说每个人的感觉都是如此，但大部分女性都说她们会这样）。

每个成年女性都摸索着以自己的方式建立亲密的人际关系。我们从父母、家人开始，慢慢扩展到朋友和恋人，熟人、恋人、露水情人、同居、结婚、建立家庭——这其中，真正令人满意的爱情关系很少，只有几种能达到我们与对方亲近并相互约束的根本要求。其余的，只是满足性欲，使我们有个人作伴而已。

怎么谈恋爱绝不是什么心血来潮的事，它能反映出这位女士的性格、特点和本质——从她所找的对象到两人关系的发展都是她为人的反映。她如何选择对象，什么样的人吸引她，谁能让她怦然心动；……约会时她如何表现，怎么进行性接触，她对对方的态度和在对方面前扮演的角色——这一切构成了她的恋爱方式。有的女士的恋爱方式帮她们得到最终追求的东西——亲密无间、相互负责的爱情关系。然而有的女士不行，她想与男性发展深沉的感情，却总是失败，问题的关键也在于她的恋爱方式。她向意中人伸出双手，却又无法和他沟通，那种可望而不可及的痛苦和孤独是难以描述的。一次又一次的失望

使她认识不到痛苦的根源——也许不是对方而是她本身处理人际关系的模式有问题。

如果一个女性的恋爱方式不成功，就会陷入种种不幸和痛苦，不但得不到爱，无法和对方亲近，反而会被对方排斥、利用、误解，使双方总是处在一触即发的对峙之中。她的唯一出路是正视自己处理恋爱关系的方式并努力改变它。

什么是恋爱方式？

恋爱方式是与一个异性建立爱情关系的方式。是谈恋爱的方法。成功的恋爱方式指当事人能与一位男性自然接触，日久生情，建立起一种互相信赖的关系并随时迎接它所带来的一切——无论是鲜花还是荆棘；它还指当事人能慎重从事，不急于批评、判断那个将与她分享一切的男性，而是全面地看待对方。

爱情的道路上时而风和日丽，时而急风骤雨，要想到达光辉的顶点，跋涉者必须看清自己在顺利和困难时都留下了什么样的足迹。当事人应坦诚地与对方交流，不要有怕对方占便宜的念头，她也应体贴地接纳对方，不要想改变或重新塑造对方。敏感、坦率、实事求是的交友能力并不是唾手可得的，童年时的人际关系可能已使我们形成了恐惧和矛盾的心

理,在卸掉这些包袱之后,我们才可以培养自己正确的交友和恋爱能力。如果恋爱失败应先好好考虑一下原因,不要怨天尤人。

滑稽的是,所谓成功的恋爱方式并没有固定的模式。每位男性都是一个独特的个体,因此,和他的交往也必然是独特的。同时,他又在不断变化,要想与他建立起真正负责的爱情关系,你必须能够适应他(就像他也必须适应你一样)。死板僵化的态度会葬送爱情。灵活性、适应性和真正的自由是爱情成功的标志。反过来讲,不成功的恋爱方式就是以死板僵化的态度处理爱情关系,当事人无意识地按早年形成的模式行事,在对方身上寻找过去生活中什么人的影子。这种无意识的旧梦重温常常使爱情之花还未吐蕾就已夭折了,它不但妨碍一个女性正视对方,客观地评价对方,而且为她定了框框,指挥她按这个带有成见、偏见的框框行事。在这种情况下,每一次的交友过程中,她都体会不到那种新鲜和独特的感觉,而是用心目中早已成形的感受模式和衡量标准来对待他、塑造他,两人的关系会搞得一塌糊涂。她根本不给对方展现真实自我的机会,在她面前,他不是有血有肉的活人,而是早已定稿的剧本中的一个角色。

比方说,她去参加一个鸡尾酒会,席间,主人把

她介绍给一位著名的演员。她对著名演员的偏见是：“他们是大人物，不屑于和我交谈。”这种念头使她在那位“大人物”面前畏畏缩缩，紧张不堪，连基本的寒暄话都不会说了。结果，她沮丧地走开了，心里却再一次肯定了自己以前的偏见：这个大人物不屑于和我交谈。

这是怎么回事呢？原来，她被偏见禁锢了手脚，无法根据实际情况处理问题。一见到那个所谓的“大人物”，她就不自觉地受自己偏见的支配，不按他的真实为人来对待他，而是用自己偏见中勾画出的“大人物”形象来套他，用对待这个形象的办法来对待他。在这次交际活动中，她不但再现了自己的剧本，并用扭曲了的实际情况再次证明自己对“大人物”的看法始终是正确的。尽管她很失望，却成功地逃避了面对未知数——对付那个“大人物”——时的焦虑。她离开酒会时，内心很平静，因为她再次证实了自己对那个“大人物”或者说所有大人物的看法是对的，然而，这种平静使她付出了极大的代价：她的交友模式妨碍她，使她失去了一次机会，要知道，和那位著名演员的交往可能会非常有趣，非常愉快呢。

如果一个女性不断下意识地按这种行为模式寻找伴侣，在她的眼中，男人就不是有血有肉的活人，而是漫画上的人物，成了平面体。她的恋爱方式受某

种行为模式的支配，是注定要失败的。每当碰到一个男人，她在 30 秒之内即可做出判断：此人是我这种“类型”，或此人和我是两码事。这个毛病使得她要么就连想也不想就把对方排除在考虑范围之外，根本不容有自然发展的时间；要么就一下子被对方搞得神魂颠倒，一旦以后出现摩擦，她只会责怪对方，从不认为自己该对此事负责任。男人都一样——他们已被她分门别类，固定在脑子里了：合适的、不合适的，还有可望而不可及的。真是不幸呵，从此，她与他们的关系也就只能按这几个固定的方向发展了。

* * * *

过去，女性的命运由社会决定：是女人就得结婚，而且，还得尽早。婚姻或许是媒妁之言，或许是社会压力的结果：只有结婚才能离开家，才能名正言顺地过性生活等等。毫无疑问，那时的人认为有婚姻生活才是最理想的。然而现在，这些压力都不复存在了。现实生活中许多人都打单身，找对象也更难了。

这种情况使社会有了改变，也极大地影响了人们对男女关系的态度。人们开始接受单亲家庭，妇女的作用不断改变，社会上对性、堕胎、延长平均寿命等问题的看法日见开放——这些都是单身女性越来越多的原因。

社会的变革创造出了一个“单身阶层”，这是社

会进步的象征。然而，传统习惯打破后，与之相关的社会结构解体了，生活也就更艰难了。这场急剧的社会变革使越来越多的女性感觉到：随着社会压力的消失，她们反倒找不着对象了——这种进步令人害怕，也令人难以适应。现在，每个想找对象的单身女性都必须在没有多少外援的情况下孤军奋战——自己努力去寻找。

找对象成了你个人的责任，因为社会已不再是使男女结合的原因。装扮入时，举止得体，事业有成——所有这一切猛地增加了新的意义。光是外表漂亮，受过良好的教育，有个满意的工作已远远不够了。重要的是你必须搞清楚自己与男性的关系：你为什么选择这些男士？你寻找的是什么？得到的又是什么？简言之，什么是你的恋爱方式和交友模式？在寻找新型的负责任的亲密关系的过程中，认识自己的恋爱方式是极为重要的。

恋爱方式不对，带给你的就只能是深深的失望，因为你好像老也碰不着令你满意的对象。而更糟的是，人们通常很难认识到自己的恋爱方式有问题，可看别人的问题总是看得很清楚：“唉，柔冰呀，老是有妇之夫搅在一起，她明知道那种人是不会为她打离婚的。”“瑞奇尔嘛，你还不了解？她就喜欢那些冷冰冰的男人，谁越对她不好，她越爱谁。”

.....

认识自己就是用批评的眼光审视自己的行为举止,看自己什么地方做得不对,加以改正。当然了,人总是不自觉地抗拒改变。为什么明明恋爱方式有问题却又不愿改正呢?因为这些方式是我们最了解、最驾轻就熟的,别的方式尽管正确,对我们说来,却是陌生的,因此,也就使我们害怕。这种恐惧和排斥不要妨碍了我们,使我们无法像批评别人那样批评自己。

* * * *

每个人身上都有家庭的烙印。我们和许多别的生物一样,深受生长环境的影响。当你 18 岁长大成人离开家时,已经和家人一起度过了 6500 个日日夜夜(15 万 8 千个小时或是 950 万分钟)——你生命历程的 1/4。想象一下,一个一分钟的电视广告就足以说服你买这家而不是另一家的产品,因为电视上的广告虽然只有一分钟,却使你熟悉了这家而不是别家的产品。那么,在你的成长过程中,有多少这样的一分钟呢?当然了,成千上万。你和家人一起度过了这么多时光,家庭的影响自然是永不磨灭的。亲人,尤其父母,是你生活中的关键人物,这是无法逃避的现实。无论你和他们感情如何,是爱是恨,他们对你的影响都是不可否认的。在你寻找和选择伴侣

时，他们的影响也左右着你。承认这一点并不是让你在交男友碰到困难时就抱怨家庭和背景，而是提请你注意，帮你清醒地了解自己，了解构成自己心态的决定性因素。

我们的目的是送给你一把钥匙，使你成功地开启自己的心灵，认识自己的过去，从目前的困境中解放出来。但有一点，请千万注意：认为自己是家庭和历史的受害者，自哀自怜，是不会帮你改变现状的。要想掌握自己的命运，就得分析、认识自己和男性的关系，并对这些关系负起责任来。