

MORE THAN FRIENDS, LESS THAN LOVERS

现代两性系列

比朋友亲，不及爱情

(美) 大卫·艾勒 安德莉·巴瑞登 著 马孟晶 译



不知不觉

当你忽然发现自己

为身边某位异性同事深深吸引

请你静下心来细读此书



海南出版社
三环出版社

比朋友亲，不及爱情

(美) 大卫 艾勒 安德莉 巴瑞登 著 马孟晶 译



MORE THAN FRIENDS, LESS THAN LOVERS

海南出版社
三环出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

比朋友亲, 不及爱情 / (美) 艾勒 (D. Eyler), (美) 巴瑞登 (A. Baridon) 著; 马孟晶译. —海口: 海南出版社·三环出版社, 2000.3

书名原文: More Than Friends, Less Than Lovers
ISBN 7-80564-929-4

I. 比… II. ①艾… ②巴… ③马… III. 办公室—人际关系—研究 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 00112 号

Copyright© 1991, by David R. Eyler and Andrea P. Baridon

Simplified Chinese characters edition arranged with BOBBE SIEGEL LITERARY AGENCY through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. All Rights Reserved

版权所有© 1991 年 大卫·艾勒 & 安德莉·巴瑞登

本书中文简体字版专有出版权由 BOBBE SIEGEL LITERARY AGENCY 委托大苹果股份有限公司授权

中文简体字版权© 2000 年 海南出版社

比朋友亲, 不及爱情

(美) 大卫·艾勒 著
安德莉·巴瑞登
马孟晶 译
责任编辑 洪 声
责任校对 姜怡朱

*

海南出版社 出版发行
三环出版社

(570216, 海口市金盘区建设三横路 2 号)

湖南省新华印刷三厂印刷

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32 印张: 9.5

字数: 172 千 印数: 1—5000 册

ISBN 7-80564-929-4/B·23

定价: 16.80 元



不知不觉

当你忽然发现自己

为身边某位异性同事深深吸引

请你静下心来细读此书

作者序

最微妙的平衡

——是工作伙伴，也是异性知己

当你发现自己为身边的某位好友深深吸引，却又清楚意识到彼此之间不致发展成爱人同志的关系，那么，不妨考虑建立一种新的相处模式：比朋友亲，不及爱情。如果周遭的生活环境促使你们接触频繁而亲密，那就更有机会成为超乎寻常友谊的异性知己。若你们在工作、研习或参与其他活动的过程中，追寻相同的目标，一起排除困境，解决难题，在做重大决定时信任对方的直觉判断，共享成功的合作经验所带来的愉悦，你们可能会成为新类型的伴侣——强烈吸引但不须紧紧相系——一种“比朋友亲，不及爱情”的知交关系。

本书写作的意念，来自于我们两个人一起工作与差旅中亲密共享的经验。我们彼此吸引，但不至于为渴望产生恋情所苦；我们之间发展出一种在差旅途中间歇性共同生活的相处方式，不管在时间上、空间上或亲密程度上都有清楚的分

寸。面对公事或各自的私生活，我们很自然地保持往常互信友善的同事情谊；而在规律的轨迹之外，通常是在一同出差的机会里，我们也乐于享受只有异性之间才可能激发的深刻交流与敏锐感受。

在穿梭各地的差旅途中，我们常有机会和经常出差的工作伙伴、熟识友人或企业主管聊到类似的话题。我们也常碰到不同际遇的男女谈到他们自己的情况——由工作或其他共同兴趣所培养出来的不可言说，却又深厚浓密的情谊。他们认为那样的联属关系是生命中重要的部分，它多少源于性的动力，但却可免于爱情可能带来的许诺、拘束或婚外情的罪恶感等问题。这样的关系给他们带来超乎意想的创造力，增添工作时的高昂情绪，并且得以享受由介于友谊与浪漫爱之间的无害情谊所引发的深切愉悦。

本书就以这些男女的情感与经验为骨架。首先，我们要厘清这种新关系的本质，陈述它的特性和潜伏的陷阱。我们将告诉你现代的工作环境如何充满性的诱惑，而你只要具备常识与意志，就能把诱惑转换为促进生活及事业发展的积极动力。其次，请与我们共同来探索建立“比朋友亲，而不及爱情”关系的完整历程：从无意间的开始，到经过可能困难重重的经营阶段，而后否极泰来，充分享受顺遂关系所带来的满足与快乐。最后，我们也必须要辩明，这样的关系对办公室和家庭的人际关系究竟有什么影响，旁人又会如何看待这种情谊。在这个部分，我们会给渴求建立介于友谊与爱情间亲密关系的人们一些忠告与建议，也希望让害怕办公室绯闻会影响工作效率的主管放心，并且使担忧配偶与工作伙伴的亲密情谊会危及婚姻的家人不再恐慌猜疑。

不论你是否在偶然的差旅之中体验到亲密的交流，或是在规律的上下班生活中发现彼此的吸引力，你都能在书中所描述的各种挑战与回应的情境中得到共鸣。我们介绍这种新的人际关系模式——“比朋友亲，不及爱情”，并引导你将它发展成一种积极的正面效应，促成个人与工作上的成长。这件事除了你之外，也与你的家人、朋友、同事、上司息息相关。我们会传授技巧，教你如何妥善处理二人之间明明存在、却不得不小心约束的性吸引力，并且逐步由厘清分际、评估投入程度到丰富彼此的情谊。我们也将挖掘其间潜在的快乐与陷阱，并提供在二者之间取得巧妙平衡的实际建议。

虽然商场上的两性关系最能明显看出已受到这种新模式的冲击，其实各行各业都有发生的可能。它可能出现于医学界、娱乐圈，在教授与学生、教士与信徒或医师与患者之间发展，也可能在运动员、律师、公务员、警察等各种领域里发生。“比朋友亲，不及爱情”的关系模式适用于对彼此深具吸引力的男女，尤其是那些因为某些原因而不愿共谱恋曲的人们，更应该用心地看下去。

目 录

作者序 最微妙的平衡

——是工作伙伴，也是异性知己

第一章 办公室的异性吸引力

- 就这么发生了 (5)
- 传统解决之道 (8)
- 杰森与南茜的故事 (12)
- 新的两难情境 (15)
- 你们为什么相互吸引 (18)
- 工作强化两性吸引力 (21)
- 抉择之一：外遇 (24)
- 乐短苦长 (27)
- 抉择之二：逃避退缩 (31)
- 新的抉择：比朋友亲而不及爱情 (34)
- 化激情为力量 (36)

○有意识的自我控制	(40)
-----------------	------

第二章 比朋友亲，不及爱情

○五大诀窍	(46)
○迸发的吸引力	(56)
○避免“走调”	(64)
○令人遗憾的“触礁”	(68)
○某些交流像夫妻	(71)
○与婚姻的比较	(73)

第三章 发现阶段：心弦初动

○排除万难	(79)
○寻找普遍原理	(82)
○坦诚的对谈	(84)
○避免尴尬、减少误会	(87)
○讨论的议题	(92)
○害怕被取代	(114)
○以不同的方式关爱两个女子	(119)
○防微杜渐	(122)
○挑战刚刚开始	(124)

第四章 建设阶段：动心忍性

- 从眩惑到实际考虑 (130)
- 冲突激发成长 (133)
- 在矛盾中达成共识 (136)
- 情感考验 (139)
- 讨论的议题 (142)
- 诚实为上策 (170)
- 克服不确定感 (174)

第五章 稳定阶段：情谊深厚

- 最终的对话 (186)
- 如何使关系成长 (191)
- 维持常理 (222)
- 可能的结局 (228)
- 稳定中求发展 (231)

第六章 给管理者的忠告：加强组织

- 办公室柏拉图恋情 (238)
- 管理上的挑战 (240)
- 避免不了外遇吗？ (242)

- 与性无关 (244)
- 管理异性知己的原则 (247)
- 公司也有回报 (249)

第七章 给配偶的忠告

- 寻找信任的宝藏 (258)
- 给爱人足够的自由 (262)
- 不要朝坏处想 (266)
- 如何减轻疑虑 (268)
- 爱的正三角形 (271)

第八章 成就一段珍贵情谊

- 解放自我 (279)
- 典范的转移 (284)
- 诺言实现了 (290)

第一章

办公室的异性吸引力

原书空白

你是一位已婚妇女，在一家大企业的总公司上班，做的是行政助理的工作。你的上司是个深具魅力，订过婚的男子。你们两个在周末、假日常常得一起加班，为准备星期一早上的汇报而忙得焦头烂额。这件事倒不怎么讨人厌，因为你们都觉得对方很有吸引力，彼此可以激发出许多灵感。你们全力以赴地去克服工作中所遭遇的难题，如果你是孤军奋战的话，可就不会那么带劲。当关系渐深，你开始担忧这会不会是一种危险的情境。你们究竟能不能继续维持这种使工作更带劲的兴奋之情，却不至于跨越友情的界限而坠入爱河？

你是一位男性社会心理学家，因为工作关系常与一位女性社工人员接触，你们对于所处理的个案都怀着悲悯之心，在经验的交换中深具共鸣，而且逐渐感知对方的魅力，你们对彼此都很认真。你想告诉她，你暂时不想谈恋爱，希望和成为异性知己，但又怕她误会或觉得困窘不安。

你在银行界正崭露头角，一步步超越大部分女性所能达到的极致。在奋斗的历程中，你常有机会和一位迷人的男同事合作，到外地去做简报。你已经有丈夫，他也有相爱的女友，你们都不想闹出绯闻，但又不得不承认对彼此很有感觉，它是激发工作的最佳动力。你们希望两人的情谊不断滋

长，但必须在不能破坏彼此的事业与家庭生活的前提下。你们能成功吗？能维持一种“有情无性”的关系吗？

你是个离了婚的男子，在为单亲家庭所举办的成长团体中，认识了一位刚丧夫的寡妇。在团体活动中，你们很能体会对方难处，了解对方内心深处的痛苦，时而也私下碰面，谈谈目前的生活状况和对未来的打算。你们愈来愈亲近，但你并不想这么快就卷入另一桩爱情，却怕她期待有进一步的发展。有没有法子可以巩固情谊，继续表达对她的关心，却不至于把她吓跑，也不会被误认为是在追求她？

你是个拥有一家发型沙龙的单身女郎。店里有位杰出的男性员工，帮你招揽了不少顾客，也常在假日或收工后与你一同参加新手艺的训练课程。他已有固定的女伴，而你对尴尬的三角关系并没有兴趣，事实上也没这个必要。但是一起干活时，你们可以感觉到你们之间有一种特殊的吸引力，使彼此都更有创造的动力。你希望双方维持目前的状态，不多也不少。对你们两个人来说，这样的要求会不会太过分？

你是个热衷宗教事务的已婚男士，和某位女性共同担任某个全州委员会的主席职务。她住在离你家约有个把小时车程的镇上。你们常常电话联系，也不时地共进午餐、商讨公事，你们发现彼此愈来愈亲密。偶尔你对她有油然而生的欲望，这使你感到有些不安——已婚的神职人员必须抗拒这种诱惑，不该在彼此之间挑起这些感觉。你是否该想办法好好处理这个让你既舒坦又不安的情境，而不是刻意地去逃避它？

就这么发生了

以上这些事例的基本特征是一样的：你们是因为身处的生活环境而很自然地在一起，可能由于日常工作、宗教活动、慈善事业、治疗团体或业余嗜好等等。你并没有真正被另一个人牵动心弦，而想去经营一段恋情。虽然你们之间并没有性关系的纠葛，因为至少其中一人已有圆满和谐的婚姻或中意的伴侣，或是没有谈恋爱的打算，但你们被彼此强烈吸引，当然其中也有性的因素在内。这种情感就像爱情一样飘忽不定，难以预期，也不能强求，只因为个性相契或随机的化学作用，就这么发生了。

在某些场合，你比较有机会遇到年龄相近、社会经验及教育背景相当、生活方式与价值观契合、志趣也相投的异性，很可能也就因具备这些触媒，而逐步发展出特殊情谊。工作场合是最容易不期然为异性所吸引，但并非唯一会发生的地方。除了工作之外，任何共同的兴趣都可能成为你们关心的焦点。在学习或社交场所、义工组织、宗教事务、竞选活动、社区请愿团体、成人教育课程、社区文化讲座、地方性小剧团、网球训练班……等各种情况下，都是你们孕育深刻情谊的好环境，但你们不得不适可而止，因为早有其他

许诺或责任在先。

你们的交往起初是愉快但起伏不定的。事先你们都没有刻意经营、力求在对方心目中留下好印象，也不会为另一个人目眩神迷、废寝忘食，一切进展得缓慢而自然。在共同参与的事务中，你们几乎是一开始便觉得彼此耐人寻味。有一阵子，这种吸引力是隐而不彰的，你们恐怕都不知道它是怎样滋长的。当你们累积了相当的共处经验，开始觉得在你们之间有一种特别的情分，一点一滴都比一般的友谊深厚，因为另一个人的参与，使你得到超乎单独做事所能享受的欣悦满足。

察觉两人之间萌生特殊情谊的同时，你们或许会感到十分讶异。你们在和彼此共事之前不也是相同的模样吗？为什么以前几乎从来没有注意到对方的存在，而现在却觉得一切都改观了，有一种性吸引力悄然出现？

能否处理好肉体吸引力的问题，十分重要。万一有所闪失，便可能把事业或人生其他重要的方面弄得一团糟，到那时，可有得损失了。你若珍视自己的婚姻及同僚对你的尊重，也不想丢掉工作的话，大概不会轻易冒险去尝试一段婚外情，但环境却促使你终究必须去面对这样一位可人的异性，你们之间很可能发展出远超过寻常朋友的情谊。

结果，你发现自己陷身在一个错综复杂、使人痛苦困惑、一不小心就问题丛生的人际关系之中。你所面对的情况十分棘手，因为这是人们以前所无法想象的关系：它既不全然是罗曼蒂克的恋爱，也并非纯属精神层面，有点像是刚刚开始发展的恋情，你需要特别的处理技巧，才能让你自己、你的异性知己、以及工作及家庭相关的人都清楚其间的分