



亲密关系

——通往灵魂的桥梁

RELATIONSHIP BRIDGE TO THE SOUL

克里斯多福·孟  著 余蕙玲 张德芬  译

山西出版集团
山西经济出版社



亲密关系

——通往灵魂的桥

RELAT
BRIDGE TO THE SOUL

克里斯多福·孟 著 余惠玲 张德芬 译

山西出版集团
山西经济出版社

版权登记号：04-2011-002 号

图书在版编目（C I P）数据

亲密关系：通往灵魂的桥梁/（加）孟著；余蕙玲，张德芬译。—太原：山西经济出版社，2011.3

ISBN 978-7-80767-381-1

I. ①亲… II. ①孟… ②余… ③张… III. ①幸福—通俗读物 IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第027025号

Relationship: Bridge to the Soul

Copyright © Christopher Moon

1999, Printed by Star Watch Publishing Ltd

Chinese simplified language translation rights arranged with
Christopher Moon

ALL RIGHTS RESERVED

亲密关系：通往灵魂的桥梁

作者：克里斯多福·孟（加拿大）

译者：余蕙玲 张德芬

出版监督：赵建廷 张宝东

责任编辑：董利斌

助理责编：郭正卿

特约监制：陈江 辛海峰

特约策划：王俊灵

特约编辑：王静涵

装帧设计：米屋工作室

出版者：山西出版集团 山西经济出版社

地址：太原市建设南路21号

邮编：030012

经销者：新华书店

承印者：小森印刷（北京）有限公司

开本：889mm×1194mm 1/32

印张：9.5

字数：162千字

版次：2011年3月第1版

印次：2011年3月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-80767-381-1

定价：28.00元

亲密关系

——通往灵魂的桥梁

RELATIONSHIP BRIDGE TO THE SOUL

目录

contents

- 推荐序1 张德芬 这是我少数读过两遍以上的书。 001
- 推荐序2 吴英慧 十二年来，这本书改变了我的家庭，
也改变了数十万的家庭。 004
- 推荐序3 Robert Yu & Mavis Wang 006
这是真实婚姻成功见证者的生命经验。
- 推荐序4 高贤峰 海浪、鞋子与亲密关系。 008
- 中文版前言 012
体验真正的幸福
- 前言 015
希望在本书中揭露亲密关系的真正目的

第一章：亲密关系之圣杯	019
“寻找真挚永恒的亲密关系，其实就是寻找自我。”	
第二章：月晕现象	027
“闪闪发光物，并非尽黄金。”	
第三章：幻灭	055
“我是与一个幻觉结婚，药效退了之后，我觉得他糟透了。”	
第四章：内省	159
“我对镜中人说话，问他能不能改变自己的态度。”	
第五章：启示	267
“跟我来吧，把昨日忘掉。走出你的心，向外跨一大步。”	
第六章：灵魂关系	281
“一旦脱去了外壳，毛毛虫就会蜕变成美丽的蝴蝶。”	
感谢	297

推荐序1 这是我少数读过两遍以上的书

■身心灵作家 张德芬

著有《遇见未知的自己》、《遇见心想事成的自己》、《活出全新的自己》。

真高兴克里斯多福老师的书《亲密关系：通往灵魂的桥梁》要在内地出版了。我个人在几年前读到这本书的时候，就觉得这是讲述亲密关系的经典之作，任何对亲密关系有兴趣的人都不能错过。

但凡是人，几乎就不可能没有亲密关系的烦恼，亲密关系并不仅限于男女的爱情关系，只要两个人亲密到一定程度，向对方敞开到一定程度，无论是室友、同学、同事、朋友、家人等，都可以算是亲密关系的一种。当然，男女之间的亲密关系是能量最大、张力最强的，因此冲突也最大，也最让人心碎。

克老师的基本观点是（这个观点也为众多的心理学家、婚姻专家、甚至灵性大师所赞同）：你的亲密关系伴侣，都

是来帮助你更加认识自己，进而疗愈你的创伤，最终找回真正的自己，因此，它是通往我们灵魂的桥梁。

克老师把亲密关系的过程分为以下几个阶段：绚丽、幻灭、内省和启示。很多人都会觉得奇怪，为什么当初在绚丽期爱得死去活来的两个人，在幻灭期可以形同陌路或仇人。用最简单的语言来说就是，我们通常会把自己从小到大得不到的、未满足的需求，全部都投射在那个爱我们、让我们觉得特殊的人身上，觉得有了他（她），这些需求都会得到满足了。

其实这种投射，是把我们的理想父母的原型投射在对方身上。当然，世界上不可能有人能满足你所有需求，填补你从小以来的匮乏。然而爱情是如此的盲目，我们的头脑也是会愚弄我们的，在恋爱初期我们最欣赏的对方的优点，可能到了后期正是我们想离开他的原因！其中的关键，就是在于我们以为对方拥有我们幸福快乐的钥匙，竟然胆敢不给我们。克老师用了很大的篇幅让我们知道，在幻灭期我们和伴侣都会用什么样的偏差行为来进行权力斗争，让对方屈从，好让我们自己快乐。

而很多佳偶在幻灭期就阵亡了，他们未能进入内省阶段，看到自己在关系中是如何扮演受害者的角色，而要对方为自己负责。他们未能把亲密关系看成是修行的道场，而在其中成长、学习。

这实在太可惜了。错过了这样成长的机会，下一次的关系可能会再发生同样的情形，因为你没学会你的人生功课。

克老师的书，让我们在幻灭阶段有所觉察，在内省阶段有所指引，因而获得启示，真是亲密关系艰难旅途中的一盏明灯。

最让我感动的是，克老师总是毫不吝惜地与我们分享他自己婚姻生活中遭遇的种种挫折。他的开诚布公，他的谦虚真诚，在字里行间就能打动读者，引起共鸣。

这是我少数读过两遍以上的书，我知道我还会再读它，因为生活当中的问题总是层出不穷，而我们又是如此健忘，常常忘了智慧和宝训其实都在我们唾手可得之处。

感谢磨铁图书公司接纳我的建议出版克老师的两本著作（另一本为：《找回你的生命礼物》），同时也感谢本书的原译者余蕙玲小姐，克老师的文笔幽默锋利，翻译难度很高，她的译作已经是相当完美了，我身为第二位译者，其实只是在她翻译的基础上稍作修饰罢了。

希望阅读本书的读者都能够学习到亲密关系的真谛：当你出发去寻找真爱时，你就踏上了自我追寻的旅程。祝愿我们的旅程都一路丰收至终点！

推荐序 2 十二年来，这本书改变了我的家庭， 也改变了数十万的家庭

■ 高级心理咨询师、江苏经营战略研究院客座教授 吴英慧

“亲密关系”是为了引出我们最好以及最糟的特质而存在的，如果总是逃避关系中不好的感觉，一个人就无法真正了解自己。“亲密关系”的功能，让人们可以去面对从内心重新浮现的不舒服感觉，以及认为自己不完整不够好的部分。很多心灵课程都是以了解“无条件的爱”为目的，而“亲密关系”的课题让人们能通过找回自己内在的力量，再次迎回“归属感、价值感、信任感”，从而了悟“我是谁”。

1990年我与爱人Priity的关系正走到“幻灭”阶段，在因缘际会之下，我在台湾代理了加拿大知见山机构克里斯多福·孟老师所发展出来的“灵魂中心哲学”的领袖系列研习课程，引领无数人通过研习该系列课程而走向全新神圣关

系，也让我与Priity体验到“亲密关系”是通往“灵魂合一”的最美丽的桥梁。12年来我与Priity在祖国大陆以克里斯多福·孟老师所著的 *Relationship: Bridge To the Soul* 为架构，引导了数十万家庭从“幻灭阶段”走向“爱与和谐”。只要你用心研读这本书并在关系中去实践，你就会发现，因为你的“用心改变与实践”，整个家庭关系甚至人际关系也会跟着改变。非常期待这本书在祖国大陆发行而让更多人走向“和谐关系”，相信因为有你，社会将更加和谐！

推荐序 3 这是真实婚姻成功见证者的生命经验

■ 心灵海国际教育集团创办人 Robert Yu & Mavis Wang

能为克里斯多福写这本著作的推荐序，我们感到非常的荣幸，认识克里斯多福和素梅已超过二十年，这对夫妻不仅是人间少有的神仙伴侣，更是一对活生生展现给世人学习与借鉴的榜样，他们的真挚善良、如实如是面对生命敞开臣服的勇气，更是令许多人尊敬与激赏。

克里斯多福透过生命中亲密关系真实的体悟，提炼成本著作六个章节，内容以深入浅出的案例及范型引领人们真正认识亲密关系另一层真实又有力量的智慧。

这是一本贴近生命与心对话的亲密关系引导手册，如同这本书的副标“通往灵魂的桥梁”。克里斯多福将他与素梅在二十多年婚姻的生命经验，以他身为专业生命教练的角度，将亲密关系的真相作了全面完整的阐述。相信当你细细品味走进本书的每个章结段落，你将如走进自我认识的生命

之旅，让你一步步的获得自我的了悟与明晰。

克里斯多福和素梅是一对东西文化联婚的成功见证，他们亲身经历的生命智慧，相信能带给无数人们从中得到何谓平衡、真实与真爱的启发。生命是一次爱的觉醒与传承，亲密关系是通往内在纯光纯爱的道路，邀请你走进作者充满爱的指引。

深深祝福你活在爱与光中！

推荐序4 海浪、鞋子与亲密关系

■北大企业家班、清华总裁班、中央党校企业家班特聘教授 高贤峰

我独自走在沙滩上，望着天与海浑然一体的远处，任由思绪自由生灭。感受着微风的吹拂，感受着海水的气息。心里感觉轻轻的、软软的、空空的。时间像是静止了，世界也消失了，我，只有我。

浪声把我唤醒，低头看，海浪正在准备吞噬我的鞋子。我下意识地往后退了一步。索性把鞋子脱掉，赤脚站在刚才的位置。浪正向双脚漫过来。可是，下意识的恐惧没有了，心里面浮现的是想进入海浪的悸动，是那种与海浪在一起的感觉，好想拥抱它。我张开双臂，用心灵拥抱着大海、拥抱着海浪……

忽然，心里一阵感动。这不就是老师课堂上用“走过程”的方法让我们领会的真理吗？

海水就是不断涌来的情绪，鞋子、衣服就是我们的防

卫。情绪来时，我们用很多防卫把情绪推开或者切断，但是，当我们脱掉防卫，直接用自己的脆弱拥抱情绪时，我们再也不用害怕情绪，再也不用推开或者切断情绪。因为这时的情绪就再也不是敌人，而是帮我们拿回能量、触摸真理的朋友。

于是，我索性站在更深的海水里，任由海水打湿衣服，就像没有穿衣服一样。马上，恐惧感消失了。一种从来没有过的感觉来了。衣服没有了，身体没有了。海水没有了，沙滩也没有了。只有无边界的存在。不知道是清晰还是混沌，只有一片，没有颜色，没有形状，什么也没有，什么也不是。懒得辨别，懒得思考。那么宁静，那么纯粹……

忽然，“亲密关系”随着一个念头跑了出来。我似乎明白了：

处于亲密关系中的我们，总是把自己的脆弱深深地埋起来，用面具、用防卫与他人互动，当对方的言语、行动触碰了自己的脆弱时，我们总是变换着防卫的花招与对方周旋。但是，亲密关系的另一方最知道我们的脆弱点在哪里，所以总是直击要害，一招毙命。于是，我们在亲密关系中受到的伤害远远大于其他关系对我们的伤害。其实，如果能放弃防卫，直接用脆弱面对情绪，我们往往会消融信念，触碰真理，赢回能量。这就是“走过程”，这就是克里斯多福老师众多处理亲密关系工具中一个最常用、最有效的工具。

当我们摘掉所有面具，放弃所有防卫，消融所有信念，那个设计人生剧本的真正的“我”就会自然呈现出来。会发

觉，一切的一切，都是“我”自编自导自演的戏，戏中的“我”藏得很深，为了更加精彩，还在外面做好了各种各样的伪装。当剧中的“我”历尽艰险、痛苦揭开层层伪装时，终于发现是一场戏，于是我就醒了，毛毛虫就成为了蝴蝶。

克里斯多福老师说：毛毛虫永远没办法知道、也永远不会理解蝴蝶的世界，但是，每只毛毛虫都可以变成自己的蝴蝶。只不过，在变成蝴蝶之前，自己会先变成作茧自缚的蛹。在茧里边面对自己制造的痛苦，任何挣扎或试图改变的行为都是徒劳的。蛹只有一个选择，那就是放弃所有抗拒、全然接纳当下感觉、平静等待。直到有一天破茧而出成为蝴蝶。这时候，尽管生命从未中断，但是，蝴蝶已经成为与毛毛虫完全不同的生命了。当人醒来，生命还是那个生命，但是醒来的人已经不是梦中的人了。

我只知道现在在亲密关系中确实有很多痛苦，尽管做出很多努力但是仍然徒劳无功，只有顺其自然。如果这有点像蛹，那么作茧自缚的当然是我自己。任何痛苦、无助、无力感都是自己的情绪，那都是自己的事，不要把这些归错到别人身上，更不要抗拒、推开，而是接纳它，自己去感受情绪、去拿回那个纯粹的能量。静静地等待化蝶。

我不知道我的“蝴蝶”世界是什么样，但是，我真的很羡慕老师现在的生命状态，纯粹的意识，通透的智慧，即兴的生活。

本书献给我的读者
因为您有决心选择生命
及生命所蕴涵的真理

中文版前言 体验真正的幸福

我写这本书的动机，出自于我心里面的三个不同层面：
作家、老师和丈夫。

数十年来，在聚焦于带领亲密关系的工作坊之后，**作家层面的我被灵感授意去认真地写出一本书**，它既是能帮助人们走出亲密关系中错综复杂的情感迷宫的指南，又是具有娱乐性，读起来蛮有趣的读物。所以我写了这本书，除了希望能在被一般人看来很严肃的主题上，添加一点幽默之外，也能为那些面临亲密关系的困难及危机的朋友，在他们摸索着如何走出迷宫的时候，提供给他们一份关怀与支持。基于这样的一个出发点，这本书在十八个月中，前后被我从头到尾重写了至少有六次之多。

我内在的老师角色，想创造出一个既简单，却又涵盖整个亲密关系旅途上，每个可能性层面的模型：从兴奋浪漫的