

夫妻間的大多數爭吵其實是種抗議，
在那些憤怒、指責、要求的背後，他們其實是在對愛人呼求：
我可以信任、倚靠你嗎？你會支持我嗎？你在乎我嗎？
你珍惜我，並接納我嗎？


張老師文化

HOLD ME TIGHT: Seven Conversations for Lifetime of Love

抱緊我

扭轉夫妻關係的
七種對話

Dr. SUE JOHNSON

蘇珊·強森博士／著 劉淑瓊／譯

李維榕教授 香港大學家庭研究院總監
黃維仁博士 美國西北大學醫學院臨床心理學家
劉 婷博士 美國婚姻與家庭治療協會臨床督導
……一致推薦

抱緊我

HOLD ME TIGHT

Seven Conversations for
Lifetime of Love

本書是「情緒取向療法」

(Emotionally Focused Therapy, 簡稱EFT)

的精簡實用版, 適合大眾閱讀。

藉由辨識夫妻關係的正、負面關鍵情緒歷程及轉化,

促進成人在愛情關係的關鍵時刻,

將焦點集中於創造並強化夫妻間的情感連結,

以培養出彼此敞開心房、懂得互相理解與回應的愛情關係。

蘇珊·強森博士已是當今舉世公認的婚姻治療大師, 她所創的「情緒取向的婚姻治療」更是全世界截至目前為止, 極少數已被嚴謹的科學實證研究證明有效且持久的一個學派。蘇珊·強森博士對婚姻治療學界最大的貢獻, 是她把深度心理學和依附關係的理念整合到婚姻治療之中, 同時還把這些極為深奧、複雜的治療技術標準化為較清楚易行的具體步驟。從筆者的角度來看, 本書已經涵蓋了過去三十年來臨床實證研究所指出最重要的關係醫治要素。

——黃維仁博士 美國西北大學醫學院臨床心理學家

本書用淺顯的語言介紹了成人依附理論及 EFT 對婚姻問題的看法, 並用具體的例子呈現出夫妻間常見的衝突; 最重要的是, 在每一個章節的最後, 強森博士提供了擷取 EFT 精華的互動練習, 協助夫妻在閱讀完每個章節後, 可以確實將所學的新知運用在兩人的日常互動中, 它所傳遞的最重要訊息是: 「婚姻幸福又美好, 兩人努力不可少」。

——劉婷博士 美國婚姻與家庭治療協會臨床督導

ISBN 978-957-693-740



9 789576 937408

婚姻治療／情緒取向／依附理論



数据加载失败，请稍后重试！

抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話／蘇珊·強森（Sue Johnson）著；劉淑瓊譯。——初版。——臺北市：張老師，2009.08

面：公分。——（愛性婚姻系列；E58）參考書目：面
譯自：Hold me tight: seven conversations for a lifetime of love

ISBN 978-957-693-740-8（平裝）

1. 兩性關係 2. 婚姻

544.7

98012104



◎性婚姻◎E58

抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話

Hold Me Tight: Seven Conversations for Lifetime of Love

作者→蘇珊·強森（Sue Johnson）

譯者→劉淑瓊

責任編輯→賴璟慧

封面設計→黃啟銘

發行人→李鍾桂

總經理→金克剛

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

10647 台北市大安區羅斯福路三段 325 號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail: service@lppc.com.tw

讀者服務：23141 台北縣新店市中正路 538 巷 5 號 2 樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail: sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw（讀家心聞）

登記證→局版北市業字第 1514 號

初版 1 刷→2009 年 8 月

I S B N→978-957-693-740-8

定價→320 元

法律顧問→林廷隆律師

排版→菩薩蠻電腦科技有限公司

印製→日盛印製股份有限公司

國際中文版授權／博達著作權代理有限公司

Hold Me Tight: Seven Conversations for Lifetime of Love

by Dr. Sue Johnson

Copyright © 2008 by Susan Johnson

Complex Chinese translation copyright © 2009 by Living Psychology Publishers

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, Hachette Book Group, Inc., New York, New York, USA. All right reserved.

through Bardou-Chinese Media Agency

抱緊我

扭轉夫妻關係的
七種對話

HOLD ME TIGHT

Seven Conversations for
Lifetime of Love

Dr. SUE JOHNSON 蘇珊·強森博士／著 劉淑瓊／譯

獻給我的個案以及工作伙伴，
你們幫助我認識了愛。

獻給我的伴侶約翰，我的兒女提姆、艾瑪、莎拉，
你們教我學會如何感受愛並分享愛。

與我共舞

直到我看見你的美麗

以一把熱情的小提琴做為伴奏

與我共舞

引領我穿越驚慌

直到我安穩無憂

請啣起我

如同啣起一根橄欖樹枝

成為帶我歸巢的鴿子

與我共舞直到愛的盡頭

—— 李歐納·科恩 (Leonard Cohen)

加拿大詩人、小說家、歌手

HOLD ME TIGHT

Seven Conversations for
a Lifetime of Love

抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話

0 0 0
5 3 2
0 9 4

第一部

0 0 0 0
1 1 0 0
5 2 7 6

目錄

作者中文版序

推薦序 以愛醫治另一個生命

序文 保持婚姻沸點的最佳燃料

前言 EFT 解開愛情之舞的謎團

黃維仁
劉婷

愛的嶄新明燈

第1章 愛的革命性新觀點

第2章 愛為何失去連結？

第3章 情感的回應是鍾愛一生之鑰

第二部

0 7 2

1 0 4

1 2 7

1 4 7

1 7 1

1 9 0

2 0 9

第三部

2 3 4

2 5 2

2 6 6

2 6 8

2 7 5

轉化關係的七種對話

第4章 對話一：辨識「魔鬼對話」

第5章 對話二：找出痛處

第6章 對話三：重返崎嶇處

第7章 對話四：抱緊我——情感的投入與連結

第8章 對話五：創傷與寬恕

第9章 對話六：藉由性愛與撫觸連結

第10章 對話七：歷久彌新的愛情

抱緊我的力量

第11章 愛的力量療癒創傷

第12章 愛是終極連結的最後疆界

感謝

附錄 專有名詞

附錄 參考資料

親愛的讀者：

《抱緊我》這本書能夠以中文發行，我感到極為榮幸。從過去二十五年來針對夫妻所進行的研究與臨床工作中，我們發現人類的感情放諸四海皆通，每個人都有相同的恐懼，而且對於情感的連結、安慰與愛都有著相同的需求。

雖然您我身在不同的國度，來自不同的文化，但我相信本書所描寫的愛與情感連結的新科學，將會觸動並幫助您學習如何以全新的方式與另一半展開互動。

多年來我們諮商過為數眾多的夫妻與情侶，他們教會我們如何改變愛的關係。在我的心中有一幅畫面，這些夫妻與情侶正全部向著千里之外和您一樣的華人夫妻與情侶伸出手，向您訴說，人們確實可以了解愛的互動中的關鍵「舞步」，而且最後終能塑造出人人皆渴望的愛的關係。

在世界歷史中，中華文化曾經為世界帶來許多驚奇與科學的新發現。對於全球各地的夫妻與家庭而言，我相信我所提供的是一項突破，也是一張如何找到充滿深情與持久不渝關係的地圖。能夠獻上這份地圖，是我的光榮。

謹致上最深的祝福

推薦序

以愛醫治另一個生命

黃維仁

人間最大的幸福與最深的傷痛，多半與婚姻愛情有關。人人都在尋求愛，然而，在現代社會中，想要與所愛的人白頭偕老，卻談何容易。近幾年來，亞洲各國的離婚率都急遽上升，許許多多的人在愛情中飽受打擊，嘗盡了刻骨銘心之痛。

原因很多，包括社會、經濟、文化的急遽變遷，小家庭成為主流，自由戀愛盛行，現代人強調以浪漫激情為婚姻基礎，卻因忙碌而沒時間在一起。大家對婚姻品質的要求直線上升，但彼此相愛的能力與技巧卻未能相對提高，再加上社會壓力與離婚法律的放鬆等，都促成離婚率的高升。然而，從心理的角度來看，婚姻遇到困境還有個更深層的因素：愛與依附。

愛情，可說是天地人間最複雜、最耐人尋味的關係。戀愛時，情人彼此的情緒感染力劇增，一個關愛的神情可以解百憂，一句讚許的話可使人喜上雲霄；你不笑，我就心情不好，以為你在我我的氣，而我需要用討好或比你更生氣的方式來尋回你的笑容；你一個不耐煩的表情，就足以使我難受半天，一個無言、鄙視的眼神就可使我痛得跳起來；遇到衝突時，如果雙方只是朋友，還容易以理性解決，一旦進入愛情關係，同樣的衝突卻能引爆人間最原始的愛與恨。常見夫妻雙

方在各自的工作場合都有高度社交技巧，受人喜愛，一回到家中，兩人竟可以心理退化到向對方丟東西、吐口水、揪頭髮，甚至拳打腳踢。

「問世間情為何物，直教人生死相許？」成人的婚姻愛情關係中，最大的掙扎與最深的愛恨，大多與他們原生家庭中的依附型態有關。從深度心理學的角度來看，愛情關係像極了親子關係，情人間的含情脈脈，就像父母和嬰孩間的癡癡對視，在一起時都樂不思蜀，分開時又產生強烈的「分離焦慮」。人在戀愛時，其實是潛意識地在尋找生命中從未有過、完美的慈父慈母，能疼惜並肯定我們，能在未開口之前就了解並滿足我們的需求，能永遠無條件接納，並讓我們占據他／她心中之首位。難怪人間最深的愛與恨，常與「心理依附」息息相關。

從心理依附的角度來看，婚姻與愛情關係可以是我們醫治過去生命中所受種種心靈創傷千載難逢的良機，然而，這也可能是我們放下防衛的脆弱心靈再度受傷最危險的情境。現代親密關係極為複雜，充滿著誤解、衝突與進退維谷之困境：「若親近你，我就受傷；不親近你，我又孤單。」「對你傾訴你帶給我的困擾，你會拒我而去，但若不能對你分享真實感受，我心會遠離，我們心靈不再緊密相契。」許多在愛情關係中失望的伴侶，很自然就開始跳起下列這支舉世皆然的「親密關係之舞」：

「我渴求愛↓我失望、受傷↓我反擊或逃避↓你受傷↓你反擊或逃避↓我更受傷……」
天下不知有多少人在跳這支「親密關係之舞」，雖不想陷在這種水深火熱的親密關係中，卻不由自主地重複這些舞步，無法自拔。因而要如何幫助這些在親密關係中觸礁、吃盡苦頭的伴

侶，脫離這種造成惡性循環，危害親密關係的舞步，並且設法增進關係中情緒的安全感，使雙方能建立更安全的心理依附，就成為現代婚姻教育與治療界最重要的課題。

筆者在美國從事婚姻與心理治療超過二十年，且因在全美頂級學府任教，有幸接觸當代最尖端的婚姻研究與治療技術，深知長期、習慣性地避免衝突，是造成現代夫妻離婚的首要原因，而愛火歷久長新的祕訣是：學會有效地處理差異與衝突，刻意藉著各種「愛的存款」營造夫妻間情緒的安全感與親密感，並從安全健康的依附關係中發展真我。所以當筆者數年前接觸到蘇珊·強森博士的「情緒取向的婚姻治療」(Emotional Focused Couple's Therapy)時，有如發現至寶。其後有幸在人生中有幾段與她單獨面對面，一起切磋、共處的「珍珠時刻」，深深地被她的學問與人品所折服。

蘇珊·強森博士已是當今舉世公認的婚姻治療大師，她所創的「情緒取向的婚姻治療」更是全世界截至目前為止，極少數已被嚴謹的科學實證研究證明有效的一個學派。同時，有證據指出「情緒取向的婚姻治療」可能是當前最尖端的婚姻治療學派中，療效可以持續最久的一個派別。筆者對她能達到這樣的成果，一點都不感到驚訝。

筆者從事婚姻治療與訓練多年後，深深體會到，在處理親密關係中較複雜、重大的傷害，例如外遇、婚暴等等難題時，若光用「溝通四要」、「衝突五訣」、「幸福六竅」等行為公式與技巧訓練，而未能從深度心理與依附的角度去了解，可能很難幫助親密關係中的雙方產生持久而有益的改變。而蘇珊·強森博士對婚姻治療學界最大的貢獻，是她把深度心理學和依附關係的理念

整合到婚姻治療中，同時還把這些極為深奧、複雜的治療技術標準化為較清楚易行的具體步驟。

在過去，唯有從事專業心理治療的人和受訓的學生有機會接觸到這個寶藏，今日我見到這位良師益友，把她多年助人強化親密關係的智慧精華寫成此書，讓所有願意學習的人都能獲益，筆者心中的喜悅難以言喻。這本《抱緊我：扭轉夫妻關係的七種對話》，從筆者的角度來看，已經涵蓋了過去三十年來臨床實證研究所指出最重要的關係醫治要素：覺察並改變造成惡性循環、危害親密關係的舞步；防治婚姻殺手；了解彼此過去生命創傷所造成的「心理按鈕」或「情緒過敏」；認識到光靠理性分析難以降低心理防衛，帶動良性改變；學會先處理心情，才能有效處理事情；盡力除去指控，建立情緒安全，使柔情浮現；以重新委身、彼此疼惜來建立心理上的安全依附；以具體的寬恕步驟醫治親密關係之背叛與創傷；認識性與身體接觸、撫摸在建立心理依附所扮演的重要角色；以日常生活中的「恩情儀式」來保護並強化心靈的親密感等等。更美的是，書中每種對話後面都有發人深省的問題與有益的練習，幫助讀者把這些重要的理念與技巧活用到親密關係之中。

蘇珊·強森博士有著一代宗師的身分地位，但在她身上卻看不到一絲大師的架子。她不僅是一位卓越的學者與婚姻治療的天才，最令我感佩的，是她那顆純真、愛人的心。她在書中有段話引起我強烈的共鳴。她說：「我從八〇年代初期開始從事夫妻治療，令我驚訝的是，二十五年後，當我在一個房間坐下，準備與某對夫妻進行協談時，我依然感覺到自己的熱情與興奮。」這段話深深地說出了我的心。筆者深信：愛的關係所帶來的醫治性遠勝於治療技巧，而唯有一個愛

的生命，才能醫治並觸發另一個生命。愛是需要學習的，多年的臨床經驗使筆者深深體會，愛是所有心靈醫治中最關鍵的要素，而醫治親密關係、使兩顆心能重新緊密相依的要訣在於下面兩句話：「傾聽就是愛，了解中有醫治。」

在親密關係之中，我們遲早會受傷，但是這些生命的傷痕卻可以帶給我們深度。唯有受過傷的人，才真能體恤別人受傷的感覺。而一顆受了傷卻還願意不斷去學習、去愛、去醫治的心，是一顆最美的心。願我們都成為「醫心的人」，本著一顆謙卑柔和的心，不斷去學習。筆者恭敬地將此書推薦給所有的婚姻輔導與人間有心的尋愛者。

（本文作者為美國西北大學醫學院臨床心理學家）

保持婚姻沸點的最佳燃料

劉婷

因為工作的關係，我常有機會碰到對婚姻不滿意或在婚姻生活中感到不快樂的人。在進一步地了解他們的婚姻細節之後，我常常有「其實事情可以有不一樣的結局」之感慨，尤其是當雙方明明都還在乎對方、也想要改善關係的時候，我在心底往往對於他們無法找到有效的專業協助或自助的方法來改善婚姻而有些抱歉，因為在世界上某些地區，有效的婚姻諮商並不是隨手可得的專業服務。當愈來愈多人跟蘇珊·強森博士分享這樣的遺憾時，我們（EFT訓練員）不僅在世界各地努力訓練更多的EFT婚姻治療師，強森博士也決定要寫作一本以EFT為基礎的心理自助書籍，讓更廣大的群眾可以接觸到EFT，於是《抱緊我》便因此誕生。

當我在亞洲各地上EFT的訓練課程時，不時有人問我：「為什麼會選擇一個以情感連結與情緒調節為基礎的學派？」、「EFT是否適用於對情感表達含蓄、壓抑情緒與個人需求的華人社會？」我總是堅定地回答：「不論文化背景，我們再也找不出另一個能更有效改善婚姻關係的學派了。」我在香港、新加坡、中國大陸、美國與台灣都接觸許多華人夫妻的求助，經驗告訴我，EFT對他們的婚姻有極大的幫助，因為維持依附連結是人類求生存的本能，而情緒則是對

外界刺激的自然反應；不論年齡、性別、文化背景、傳統或保守程度的差異，我們都無法控制自己本能的反應與需求，只是在社會化的過程中，學會用比較安全的方式來表達罷了。

舉例來說，一個三歲孩子與一個三十三歲的成人同時在路上摔倒了，兩個人的膝蓋都跌得鮮血淋漓，這個三歲的孩子比較可能會坐在地上嚎啕大哭，伸出手要求大人的協助與安慰，而三十三歲的成人則可能會沉默地咬著牙、忍著痛，自己拍拍褲子站起來。這個例子告訴我們，雖然他們感受到的痛苦一樣，但是因為年紀不同，社會對他們的期望也有所不同，因此他們學會用不同的方式來表達痛苦，而這兩個人也對他人所應提供的協助懷有不同的期望。EFT並不是要我們對情緒放任、不加以管理，或是要我們處處依賴他人；而是希望當我們穿上盔甲，日日在充滿競爭與壓力的社會奮鬥過程中，婚姻能夠成為一個安全的休息補給站，讓我們不需隱藏地顯現出最真實的自我，既可感受到自己的重要性，知道自己在對方的眼中是個無價之寶，也可在對方的愛與關懷中充電療傷，以面對明天更艱難的挑戰。反過來說，如果連回到家都還要戰戰兢兢地隨時準備應戰或反擊，這樣的人生就真的太辛苦了。

我十分感謝張老師文化公司在推廣EFT上所提供的支持，二〇〇二年出版的《情緒取向VS婚姻治療》是針對助人工作者的訓練書籍，而《抱緊我》則是針對任何想要擁有幸福快樂婚姻的人所設計的心理自助書籍，書中用淺顯的語言介紹了成人依附理論及EFT對婚姻問題的看法，並用具體的例子呈現出夫妻間常見的衝突；最重要的是，在每一個章節的最後，強森博士提供了擷取EFT精華的互動練習，協助夫妻在閱讀完每個章節後，可以確實將所學的新知運用在兩人