

2 哈克“亲近自我”
四部曲

让爱成为一种能力

在亲密关系中学会爱的艺术

黄士钧（哈克）著



这是一本 恋爱关系、夫妻关系、亲子关系、
朋友关系、人际关系 都适用的魔法书

资深心理咨询师 / 黄士钧（哈克）

暖心讲述如何 敢爱、懂爱、亲近爱



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

哈克“亲近自我”四部曲 2

让爱成为一种能力

在亲密关系中学会爱的艺术

黄士钧（哈克） 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

让爱成为一种能力:在亲密关系中学会爱的艺术/黄士钧著. —
北京:北京师范大学出版社, 2018. 2

ISBN 978-7-303-21902-5

I. ①让… II. ①黄… III. ①心理交往—通俗读物
IV. ①C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 013679 号

版权所有©黄士钧(哈克)

本书版权经由方智出版社授权北京师范大学出版社(集团)有限公司出版

简体中文版委任安伯文化事业有限公司代理授权未经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号:图字:01-2016-2121

营销中心电话 010-58805072 58807651
北师大出版社高等教育与学术著作分社 <http://xueda.bnup.com>

RANGAI CHENGWEI YIZHONG NENGLI

出版发行:北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京市海淀区新街口外大街 19 号

邮政编码:100875

印刷:北京盛通印刷股份有限公司
经销:全国新华书店
开本:890mm×1240mm 1/32
印张:6.625
插页:4
字数:126千字
版次:2018年2月第1版
印次:2018年2月第1次印刷
定价:42.00元

策划编辑:关雪菁
美术编辑:李向昕
责任校对:陈民

责任编辑:关雪菁
装帧设计:李向昕
责任印制:马洁

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话:010-58800697

北京读者服务部电话:010-58808104

外埠邮购电话:010-58808083

本书如有印装质量问题,请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话:010-58805079

推荐序

在关系里，让“爱”和“愿意”保持活络

叙事治疗取向讲师 心理咨询师 黄锦敦

看到哈克写“亲密关系”的书，让我想到两个画面。

这几年在我和哈克合作的工作坊里，我一次次见证哈克陪伴许多在亲密关系里受困的人。我常见的画面是哈克做治疗示范，主角在工作坊里说着自己的困境故事，专注的哈克听到某个段落，就为主角选一首音乐，按下播放键，瞬间，音乐和主角的故事交织在一起，钻进了现场每个人的心里。接着他拿起麦克风说话，主角的伤即转化成泪珠，大串大串地掉落，疗愈之路，随着音乐继续前行，爱，在哈克的话语里有层次地晕开。主角因为委屈被理解，因伤痛被承接；人被珍惜呵护，于是内在就开始移动，找到可以继续前行的路。在这样的画面里，“陪人走过关系的困境”是哈克的专长。

在工作坊的哈克，是一个很有天赋的治疗师，但在生活里的哈克，平凡如你我，也会受困在关系里。这几年来，有几次我接到快垮掉的哈克打来的电话，在电话的那一头，那个夹杂着委屈、伤心、愤怒、挫折的哈克，像是被 KO 倒地的拳击手，连起身的力气都没有。哈克并没有因为他是“有天赋的治疗师”，就能豁免在关系里的困境，该发生的，看来他一样也没少。

我想，就是因为他生命里同时拥有这两个画面，才能成就这样的一本好书。

在书里，常看到哈克这类的自我对话：“……痛苦坐在床头生闷气的我，问自己说：怎么会这样？没有其他的可能性吗……下次如果又重演一次这样的戏码，我可以加入哪些新的好东西？”其实这几年，我观看在关系里受困的哈克，让我最佩服的是：即便他被 KO 倒地，每次只要他能量稍微恢复，就会挣扎站起，回过身来，看看有没有办法能让关系里的爱，继续流动。所以哈克几乎是我看过，最愿意也最能够在亲密关系里“研发新方法”的人。因此这本书里集结了许多哈克独家研发的法宝，说着关系如何亲近？困境如何突破？有步骤、有句型，所以，这是一本可以具体操作的实用手册。

但在长期关系里，如果只讲方法，会发现很多时候根本行不通。因为在长期的关系里，碰撞摩擦难免，解决的速度常跟不上碰撞的到来，一不小心，就从爱侣变成怨偶。心里都知道，对彼此的爱还在，但因为摩擦逐次累积，那份爱和愿意，就被锁在一层又一层的柜子里。爱和愿意一消逝，再好的方法，也毫无用武之地。

哈克的生命，好像早知道这一点。

好几次我看着哈克与其夫人、孩子之间简单不过的生活互动，回到家里，自己对家人都会温柔了起来。阅读哈克这本书，感受最深刻的还是这种力道，当我读到“因为有人这样凝视我们，我们才敢偷偷的相信我们值得被爱……不如我先发动，好好凝视你”“……照顾这颗心，让这颗心在一年一年努力的长大之后，有被带回家的好时机”，不知不觉中，温柔已钻进了自己的心里。

我细思，这种温柔从何而来？我想，是心中的“爱”被唤醒，是心中的“愿意”也被撑开了。在关系里，“爱”和“愿意”如果能保持活

络，所有联结关系的方法，才会有真正的生命。

因此你在阅读此书时，可别忘了好好跟着哈克的文字，让他把你心中已沉睡的爱，一个个叫起床，让苏醒的“爱”创造“愿意”的大空间，好搭配他所研发的诸多法宝，让我们在亲密关系里，有整套的好东西可以使用。

如果说爱、愿意和方法，是通往亲密的路径。在这本书里，我们可以看见哈克透过这个路径，不断地搓揉着两条线：爱自己的线和爱对方的线。透过这两条线才能织出一块名为“亲密关系”的织锦，我想，这是走向健康关系的重要途径。

愿意照顾好自己，也愿意照顾着对方，让关系在这过程里逐次搭建，这样的关系才会令人迷恋，渴望长久。就让哈克的文字领着我们，往此境地前行吧！

自序

成就一片爱的森林、蓄满一座爱的水库

爱情里有人浓烈，有人清淡。浓烈的人爱起来，惊天动地浓情蜜意；清淡的人爱起来，稳定如流水，不细细品尝会以为没有爱在那里。浓烈的人，给爱给得慷慨澎湃，收爱收得感动莫名、笑声泪水不停；清淡的人，给爱给得安静，收爱也淡定无声。清淡的人遇到清淡的人，有时候会觉得人生有些无趣；浓烈的人爱上浓烈的人，一开始会觉得是天上掉下大大的礼物，时间久了出现摩擦、强力碰撞时，常以决裂收场。因此，大部分的时候，伴侣常常是浓烈的人和清淡的人遇在一起。我自己偏浓烈，我们家夫人偏清淡。

浓烈的人，一开始会爱上清淡之人的稳定、不慌张，像是自己的狂乱有了港湾；有了家、有了孩子后，浓烈的人会发现：孩子生病时，自己会出现强烈的担心与慌张，而家这艘船，在风雨飘摇之际，清淡伴侣稳定而理性的样子，则是稳稳的心锚。清淡的人呢？清淡的人偷偷地想，有味道浓厚又精彩的伴侣在身旁，生命说不定会有意思一点，然后，真正享受浓烈生活的伴侣亦为自己的生命焕发添加着独特风味。只是，浓烈的人，给爱给得很大很强很热，清淡的人不管如何回应，看起来都微不足道。于是，浓烈的人很失望，清淡的人很挫折。于是清淡的人，埋怨浓烈的人说：“我实在不知道，你怎么那么不理性？你怎么这么容易被

情绪淹没？”而浓烈的人，痛骂清淡的人说：“我都已经做这么多了，你为什么都没有感觉？你为什么那么没反应？你为什么不能多感受一点我感受到的？”这样的目光，就好像你买了一台马力强大的旅行车，旅行时可以把一大家子都装进去，连大大小小的棉被枕头都放得下，而你却专心去嫌弃这台旅行车耗油，这样真的是可惜了！

说不定，我们可以离开那个原本固定的视线，然后练习感受到自己，同时也看见伴侣。然后深吸一口气，说：“我很浓烈，你真清淡。”或“我偏清淡，你真的很浓烈。”

有了这样的看见，似乎还不够。因为关系那么近，碰撞争吵依然会发生，于是，我们要在关系里继续想办法。我们家两个女儿，从小只要吵架，我都会过去，说：“不舒服了！来，来想办法。”我很少说谁对谁错，我鼓励她们两个努力想办法。有一回开车载孩子去旅行时，我问女儿说：“你们知不知道爸爸最喜欢你们怎样？”两个女儿七嘴八舌地回答说：“爸爸喜欢我们亲爸爸、爱爸爸！爸爸最喜欢我们会想办法！”哈哈，我听了好开心，两个小妞妞真的有收到这个好东西呢！

这本书，就说着“怎么在亲密关系里想办法”。

想办法，要更懂自己，所以可以说清楚自己。

想办法，修出付出爱的水库，越来越有充沛不枯竭的爱可以给。

如果说，我的第一本书《做自己，还是做罐头？》是为了让青春得以不慌乱；那么，这第二本书《让爱成为一种能力》，则是期盼爱的小船不轻易沉没，甚至有机会在亲近关系里遨游丰富的春夏秋冬。

爱，对我来说，不只是遇见那个迷人之人的浪漫刹那，更是一处只有愿意加上爱的能力，才有机会充满生机的爱的森林。这本书里的故事，有些是根据真实的生命经历改编的，有些是一字不漏地把当时的话语节记录下来。每个故事里的真实人物，都欣然同意我把这些好东西放进书里

与读者们分享。有些故事发生在中学辅导老师的研习会场，有些故事是在心理治疗的工作坊里，我做现场示范时的录音逐字稿。真心感谢一起经历美好故事的朋友们，这么大方分享这些若不写下来就可惜了的珍贵故事。

第一本书发行之后，广大读者的喜爱与传递的力道，让我震撼于写书可以产生的涟漪效应。因为这样，我一口气与出版社说好接下来要来完成的两本书，包括这本书，还有接下来的潜意识解梦书。于是，在没有出门带咨询训练工作坊的日子，我总是坐在绿绿树荫下，用最精华的早晨时光写作。期盼着，因为用心的书写，让成长没有那么难；让爱，可以更流动；让故事，一天一天更有机会活出属于自己的味道。

在书里，我常称呼自己的太太为“夫人”。记得刚结婚时，有一回我们去大雪山赏鸟，遇见在林务局工作的苗栗老乡，比我年长二十岁的老乡看着我身旁的女子，用很好听的客家话说：“夫人好有气质喔！”可能是因为那一句客家口音太好听，可能是我想用不一样的方式来看待伴侣关系，从那时候开始，我就决定用夫人来称呼自己的太太。

这本书里，大部分的书写，我都选择使用“亲近关系”，而少用大家通用的“亲密关系”。原因主要是，我觉得“亲密”是老天爷眷顾的礼物，不是强求可以得来的。而“亲近”是有机会像栽种树林或果园花园一般，因为长期的辛勤耕种，在合适的季节播种、浇水、看顾，而有了后来的丰收。

目 录 /

1 / 推荐序

在关系里，让“爱”和“愿意”保持活络（黄锦敦）

4 / 自序

第一部分 如何拥有亲近关系

他，是我要的人吗？ / 3

耍赖，是关系里的一种测试 / 11

谈恋爱，不就是要认真吗？ / 16

原来争吵可以不一样 / 23

关系的满足，来自于让情有交会 / 34

爱，是彼此凝视才有的 / 40

愿意照顾彼此的需求 / 46

你可以量力满足他的需求 / 52

让关系更亲近的秘方 / 55

第二部分 播下亲近的种子，让爱成为一种能力

表达之前，先懂自己 / 61

关系的头号杀手 / 66

忍住原本被写好的对白 / 72

用麦克风预告 / 79

自我对话的小改变 / 84

生气了，可不可以仍然记得他的好 / 93

把遗落的自己带回家 / 98

有症状出现，或许是你准备好了 / 104

爱的小秘诀 / 109

用心滋养彼此 / 117

“我不觉得是这样……” / 124

第三部分 心暖了，爱就在了

等待，是一种必然 / 135

不放大痛苦来控制对方 / 141

我可以“不需要”无条件的爱 / 145

我可不可以是这个城市的风景？ / 150

亲爱的爸爸，我要谢谢你 / 155

心暖了，家就在 / 160

刚刚好的自责分 / 167

爱你，不是讨好，是在安顿我的心 / 174

一个人享受，两个人享福 / 180

深情而不眷恋 / 186

附录 爱亲近，亲近爱 / 193

1

第一部分

如何拥有亲近关系



/ 他，是我要的人吗？ /

——盆栽与大树

年轻的朋友经常问我：

“哈克，怎样才能知道他就是我要的伴侣啊？”

“我们刚认识时很甜蜜，为什么一段时间后就开始不舒服、不快乐了呢？”

“每隔一段时间就要换一个女朋友，好累喔！故事都要重说一遍……”

是啊！年轻的岁月，真的是会这样不断地问、不断地试，接着失望、分手，然后又动心、期待。于是，一次又一次地经历了自己真正的爱情经验之后，慢慢有了懂自己的可能。

有次我带领一场高中、高职老师的生涯练习，休息时，一位年轻的辅导老师朝我直直走来，眼睛发亮、气势万千地问我：“哈克，你不是说要把我的故事写进书里吗？”

第一个刹那，我心里想的是：“你是谁？我认识你吗？”

电光石火间晃神之后，第二个跳出来的念头是：“小玲！”

八年前我写博士论文时，访谈的故事《小盆栽与大树》的主角小玲！是长大以后的小玲耶！”

无视我的震撼，女老师继续追问：“哈克，你八年前写来征求我同意让访谈内容出书的电子邮件，现在都还保存在我的计算机里，你什么时候要出书啊？”当时正处在第一本书《做自己，还是做罐头？》最后校稿阶段的我，赶紧拿起手边打印出来的稿子，翻到“带着走的小花园”那一段，说：“这里，这里，你看！虽然短短的，可是有喔。而且，第二本书，我要好好写你那精彩的盆栽与大树喔！”

小玲老师听了微微笑，微笑的心似乎说着：“哇！等好久了，真的要看见我的故事被写出来了。”生命有时候很奇妙，辛苦的年轻岁月，如果被好好地说，好好地记录下来，好好地懂，好好地传递，辛苦就不只是辛苦了。

两个人需求的拉扯

时间倒转八年，那时小玲还是个青涩的大学女生。她发现自己在关系里头总是顺着男友、找不到原来的自己，觉得好痛苦。而且因为男友突然提出分手，小玲一时之间不知如何是好，于是到学生辅导中心找咨询师约谈。小玲在关系里的困境，是许多年轻生命会遇到的两个人需求的拉扯。就像是第一次面谈时，小玲描述那平凡又真实的两难场景：“我常常会去看他练球，有一次我有事要先走，我跟他说时，他的脸色马上

整个沉下来……然后我就没讲话，留了下来。”

爱情关系一过了浪漫亲密期，排山倒海而来的挑战之一，就是束缚与牵绊。因为身体靠近了，心里亲近了，于是归属感有了，也真的有机会被关爱、被疼惜了。同时，当关爱、归属、疼惜都发生的时候，在爱的氛围里，有个几乎一定会发生的副作用——就是感到束缚——原本大大的自由，瞬间也变得小小的。

第二次面谈，小玲跟咨询师说，男友提出分手后还来找过她。小玲还说道，之前即使她与女性朋友喝下午茶，男友也会生气，这让小玲在关系中感到束缚。这时咨询师与小玲之间有一段精彩的对话：

咨询师：如果可以用一个东西来代表的话，你觉得那个男生是什么？

小玲：我直觉他是一个小盆栽，阴暗角落的小盆栽。

咨询师：他以前就是这个样子吗？或者他曾经是别的东西？

小玲：一开始认识他的时候，我觉得他是一棵大树。没想到越来越认识他之后，发现他是一个小盆栽，而且是被竹篱笆围住的小盆栽……需要我的照顾。后来，我发现自己比较喜欢大树，不想要小盆栽，但又发觉自己走不了，被绑住了……每次一想到大树跟小盆栽，我其实知