

“心理治疗新思潮”丛书

Hold me tight
Seven Conversations
for a Lifetime of Love

依恋与 亲密关系

伴侣沟通的七种EFT对话

[加] 苏·约翰逊 (Sue Johnson) ◎著
黄志坚 李茜 ◎译

重建情感依恋=敞开心扉+情绪调频+真情回应

《纽约时报》和《时代周刊》
特别推荐的疗愈方法



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

“心理治疗新思潮”丛书

Hold me tight
Seven Conversations
for a Lifetime of Love

依恋与 亲密关系

伴侣沟通的七种EFT对话

[加] 苏·约翰逊 (Sue Johnson) 著
黄志坚 李茜 译

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

依恋与亲密关系：伴侣沟通的七种EFT对话 / (加)
苏·约翰逊 (Sue Johnson) 著；黄志坚，李茜译。—
北京：人民邮电出版社，2018.4
(“心理治疗新思潮”丛书)
ISBN 978-7-115-48053-8

I. ①依… II. ①苏… ②黄… ③李… III. ①恋爱心理学 IV. ①C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第046387号

内 容 提 要

先贤哲人自古讴歌爱情，然而，一旦恋爱中的两个人步入平淡期，互不理解，甚至争吵、冷战便不期而至。事实上，此时伴侣之间的爱恋依旧是主旋律，只是熟悉的两个人，期待对方更多的理解，才造成了关系的紧张。

在《依恋与亲密关系》一书中，作者呈现了伴侣互动中经常会出现的种种恶性循环，并给出如何走出这种不良互动泥淖的良方。原来，我们需要的是认清我们与伴侣之间的情感依恋部分，能够敞开心扉，懂得互相理解与回应。作者将伴侣需要做的事情归纳为辨识魔鬼式对话、寻找伤痛之处等七种对话方式，这便是本书完美对话的核心内容。

本书不仅适合于夫妻、伴侣提升生活质量，也适用于个体咨询师和家庭婚姻咨询师帮助自己的来访者看到其伴侣互动中发生的事情，从而提升关系。

◆ 著 [加] 苏·约翰逊 (Sue Johnson)

译 黄志坚 李 茜

责任编辑 柳小红

责任印制 焦志炜

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

固安县铭成印刷有限公司印刷

◆ 开本：700×1000 1/16

印张：16.5

2018年4月第1版

字数：280千字

2018年4月河北第1次印刷

著作权合同登记号 图字：01-2017-9225号

定 价：69.00元

读者服务热线：(010) 81055656 印装质量热线：(010) 81055316

反盗版热线：(010) 81055315

广告经营许可证：京东工商广登字20170147号

从事伴侣与家庭治疗工作近 30 年，我有机会接触到许多对婚姻生活不满意或在爱情中饱受折磨的人，当我进一步了解他们对亲密关系感到不满或痛苦的原因后，我常常为这些人感到心疼和遗憾，因为，他们的故事其实完全可以是不一样的结局，他们的关系其实有改善的希望，只是拖延太久，问题如雪球般越滚越大，让两人都开始对未来感到绝望。尤其是当伴侣双方明明都还在乎对方却对于改善关系求助无门时，我真心希望他们能寻求有效的专业帮助。但是在很多地方，有效的伴侣治疗并不是触手可及的，所以我更希望有一些自助的方法能够广为人知。

当越来越多的人跟苏·约翰逊博士分享这样的缺失时，当包括我在内的 ICEEFT 训练师在世界各地努力培养出更多可以提供有效的伴侣治疗的 EFT 咨询师时，约翰逊博士决定要写作一本以 EFT 为基础的心理自助书籍，让更多的人可以接触到 EFT 并且学会改善自己的爱情关系的方法。于是，《依恋与亲密关系》一书得以面世。

情绪取向疗法（Emotionally Focused Therapy, EFT）是由苏·约翰逊（Sue Johnson）与莱斯·格林伯格（Les Greenberg）两位博士共同发展而成的心理治疗技术，适用于改善伴侣关系与亲子关系。EFT 结合依恋理论、经验学派、人本主义与系统理论而创立，强调本着合作与尊重的态度与来访者互动。EFT 具备清楚的变化技术与介入方法，并将改变历程划分为三个阶段与九大步骤。EFT 认为情绪是造成伴侣间恶性循环的关键因素，而

安全感是关系得以维系的基础，倘若两人之间的安全感受到威胁，那就会感到痛苦或不知所措，于是，他们不断重复无效的行为、陷入恶性循环中无法自拔。因此 EFT 相信，改变人们的情绪经验，其行为模式和认知归因也将会改变，而新的行为和归因也会形成新的情绪经验，从而产生一段安全的新关系。基于此哲学观点，EFT 治疗师首先帮助伴侣和家庭成员减少互动中的冲突和痛苦，在新的情绪经验中接触伴侣脆弱无助的一面，双方对伴侣的依恋需求有所回应，以建立相互滋养与支持的情感关系。EFT 被公认为现今治疗效果显著且有效的心理治疗取向之一，众多实务研究发现，经过 8~20 次会谈，70%~75% 的伴侣痛苦程度下降，90% 的伴侣关系明显改善。此取向的适用对象相当广泛，在饱受忧郁症、慢性病、创伤之苦的伴侣以及多元文化家庭中，该疗法都被证明是有效的。

我在亚洲各地举办 EFT 培训课程时，常常有人问我：“为什么会选择一个以情感联结与情绪调节为理论基础的学派？”他们也会质疑 EFT 是否适用于亚洲国家的文化。我在中国、新加坡、马来西亚、泰国、美国、土耳其与韩国的临床与教学经验可以让我坚定地回答：“不论在什么文化背景下，再也找不出比 EFT 更有效的改善婚姻与爱情关系的治疗方式了！”因为维持依恋联结是人类求生存的本能，而情绪是对外在刺激源的自然反应，因此无论年龄、性别、文化背景、价值观、传统或保守程度等有多大的差别，只要是人类，都有本能反应与需求，只是在社会化的过程中，不同文化的人学会不同的表达和满足需求的方式，但对情感联结的需求是相同的！EFT 并不是让我们放任情绪、不加管理，也不是让我们处处依赖他人。EFT 的目标是，在我们必须穿上盔甲、戴上面具、于充满竞争和压力的环境中奋斗时，让亲密关系能够成为一个安全的休息补给站，让我们无需隐藏，无需假装，能够显露出最真实的自我，既可以感受到自己在对方心目中的重要性，也可以在对方的爱与关怀中充电、休息与疗伤，积蓄力量面对接下来的更艰难的挑战。反之，如果连回到家都还要战战兢兢地随

时准备应战或反击，没有一个让人感到安全且可以休息的地方，这样的人生就真的太辛苦了！

《依恋与亲密关系》这本书是针对任何想要拥有幸福快乐关系的人所设计的心理自助书籍，书中用浅显的语言介绍了成人依恋理论以及 EFT 对亲密关系问题的看法，并用具体的例子呈现出夫妻间常见的冲突以及导致冲突的原因。最重要的是，在每一章的最后，约翰逊博士都提供了互动练习，协助伴侣在阅读完每章之后，可以将所学新知运用到两人的互动中，让新的互动方式增进彼此的安全感、信任和亲密的情感联结！书中所传递的重要理念是：伴侣生活得幸福与美好，离不开两人的努力！

对我个人而言，维持幸福的伴侣关系是我所做过的最艰难的工作，因为这份工作没有完成的日期，随着个人目标与性格的成熟改变、家庭生活周期的发展、角色与关系的转型，我需要不断地调整自己的沟通策略、相处方式以及对彼此的期望，并且用积极的方式应对所有的挑战与障碍，不管我多么忙碌，都必须把爱人的感受和我们两人关系的品质放在最重要的位置。维持婚姻中情感联结的强度就像是维持炉火上水壶中的水温一样，不能在水开了之后就把手熄灭，却期待壶内的水一直保持沸腾；若要其保持沸腾状态，我们就要不断地想办法添柴、加温。伴侣关系是我们的人生当中许下的最严肃的承诺之一，但其回报也最令人满足，没有其他东西可以轻易取代它。希望《依恋与亲密关系》一书能够成为帮助读者将其伴侣关系始终保持沸腾的最佳燃料！

刘婷

ICEEFT 亚洲第一位认证训练员
亚太 EFT 中心创办人
美国费城 EFT 中心主任

情绪取向治疗法揭示“爱情”之谜

我向来对情感关系的话题十分着迷。我在英国长大，父亲经营一家酒吧，所以我在店里花很多时间，看着人们相遇、聊天、喝酒、争吵、跳舞、调情。然而，我父母的婚姻却对我的童年生活影响很大，我眼睁睁看着他们毁掉自己的婚姻，也毁掉他们自己，却无能为力，虽然我知道他们依然深爱着对方。临终前，父亲为母亲留下真情的眼泪，虽然那时他们已经分开 20 多年了。

我父母的痛苦婚姻影响了我，所以我发誓绝对不结婚。我认定，浪漫的爱情只是一种假象和陷阱，我依靠自己会过得更好，自由自在、无拘无束。但后来，我还是陷入爱河并步入婚姻。当我越是要把爱推开的时候，爱却越发把我拉了进去。

这个击垮我父母的、既神秘又强大的感情到底是什么？它不仅使我的 人生变得复杂，而且似乎对很多人来说都是快乐与痛苦的主要来源。有没有一条路指引我们走出爱的迷雾，迎来持久的爱情？

由于对“爱”与“情感联结”课题十分着迷，我进入了咨询与心理学

的领域。而观察诗人与科学家们所描的、充满戏剧性的情感，则是该领域受训内容的一部分。我指导过因被剥夺爱而心理失常的孩童；咨询过失去爱而陷入挣扎的成人；帮助过一些彼此相爱，却无法友好相处而又无法分开生活的家庭成员。但，爱依然是个谜。

接着，在争取温哥华英属哥伦比亚大学咨询心理学博士学位的最后阶段，我开始从事伴侣咨询。伴侣之间挣扎的激烈程度和他们以生死谈论彼此关系的方式立刻吸引了我的注意。

我曾在许多个体与家庭咨询方面获得成功，然而却对彼此敌对的伴侣束手无策。图书馆里的书籍和我曾学过的技术似乎都无用武之地。前来咨询的伴侣并不关心他们童年的情感关系对现在的影响，也不愿意理智地进行协商，更不想被教导那些如何有效争吵的原则。

爱情，一直以来，似乎都不是谈判。你无法通过讨价还价而博取同情、获得联结，因为这不是要靠理智，而是要靠情感去回应的。于是，我开始单纯地倾听来访者诉说，了解在这场“爱情之舞”中他们的情绪节奏和舞步，并录下伴侣咨询的过程，不断重复播放。

看着伴侣们吼叫、流泪、争吵或封闭，我开始了解，这当中存在着能界定两人关系的一些关键的积极和消极的情绪时刻。在我的指导教授莱斯·格林伯格的协助下，我开始发展出一套以这些情绪时刻为基础的、全新的伴侣治疗方法，我们称之为情绪取向疗法（Emotionally Focused Therapy, EFT）。

我们做了一个研究项目：对第一组伴侣们运用正在研发中的 EFT 疗法；对第二组伴侣们进行行为疗法，教导他们沟通与协商技巧；而对第三组伴侣们则不以任何疗法干预。结果，EFT 带来惊人的正面效果，远胜于不实施任何疗法或实施行为疗法的对照组，伴侣不但吵架的次数减少，彼此间更亲密，而且两人对于彼此关系的满意度也大幅提升。这个研究项目的成功促使我去争取渥太华大学的一项学术工作，多年来，我在那里针对

许多不同的伴侣，在咨询室、训练中心及医疗研究所中进行了更多研究，成果依然出奇地好。

尽管结果很成功，但我发现自己仍然不了解那些将来访者卷进去的情绪起伏。我在爱情的迷雾中导航，却仍然没有抵达爱的归宿，我的心中充满了疑惑。例如，在咨询的过程中，为什么那些关系紧张的伴侣会有如此激动的情绪？为什么人们会如此努力地要得到爱人的回应？为什么 EFT 会有效？我们如何能够使它更有效？

在酒吧这个我最初开始学习人类情感联结的地方，我和同事讨论为何有那么多治疗师认为健康的爱情关系只是一种理性交易，以及为何人们总是朝“可以利用最少的代价获取最多的利益”的方向思考。讨论中，我忽然产生了那种书中描写的灵感与领悟的体验。我说，据我所知，在伴侣咨询的过程中，内容不仅是如此而已，我的同事反问道：“如果爱情关系不是交易，那是什么？”然后我便说了一句：“爱情是情感的联结，它和人们对安全感的内在需求有关。就像英国精神病学家约翰·鲍比（John Bowlby）在他的依恋理论中谈到母亲与孩子的关系一样，相同的情况也会发生在成人身上。”

我像着了火似的，兴奋地离开那场讨论。霎时之间，我明白了所有来访者的激烈抱怨及迫切防卫背后的精妙逻辑，也理解了他们的需要以及 EFT 为何能转化关系。爱情的意义就在于情感的依恋与联结，当我们需要时，可以从我们的爱人那里得到依赖。所谓爱人，就是一个能够提供可靠情感联结与安慰的人。

我相信我已经发现（或重新发现）了爱的意义以及如何修复并延续它的方法。一旦我开始运用情感依恋与联结的架构，我就更能厘清关系紧张的伴侣之间上演的那些剧情，同时更加了解自己的婚姻状态。我也理解了，在这些戏剧化的互动中我们所陷入的情绪是人类生存机制的一部分，且已历经数百万年的演化，当人想要避开这些情绪和需求时，便会造成自我的

扭曲；我同时也了解到，伴侣治疗与教育一直以来所缺乏的，就是一种明确的、科学的、爱的观点。

然而，当我试着发表这一观点时，大多数同事都不赞同。他们认为，情绪是成人应该学习控制的东西，过度情绪化甚至是大多数婚姻关系的基本问题，因而情绪应该被克制，而不应该被倾听或放纵。但最主要的质疑是，他们认为健康的成人都能够自给自足，只有不正常的人才需要这种爱或依赖他人，所以我们称这些人有情感纠结（Enmeshed）、相互依存（Codependent）、合并（Merged）、融合（Fused）情结。换句话说，他们的婚姻关系破裂是因为伴侣都过度依赖对方！

我的同事们宣称，治疗师应该鼓励人们独立自主。这就犹如史巴克医生（Dr.Spock）在育儿方面对家长的警告：把一个哭闹的孩子抱起来，等于准备培养一个懦弱无能的人。问题是，谈到孩子，史巴克医生的观点是完全错误的；谈到成人，我的同事们同样如此。

EFT 的内容其实十分简单：它不需处理如何提升争辩的技巧，也不需要分析你的童年经历，甚至也不需要为创造浪漫而大费周折抑或尝试新的做爱姿势，等等；你只要厘清并承认自己和伴侣在情感上是相互依恋与依赖的，就如同一个孩子仰赖父母的养育、抚慰与保护一般。虽然成人的情感依恋比较对等互惠，也较少着重于身体的抚触，但其情感联结的实质却是相同的。EFT 通过识别及转化那些“能促进成人爱情关系”的关键时刻^①，聚焦于创建并强化伴侣间的这种情感联结^②，以培养出彼此能敞开心扉、懂得互相理解与回应^③的爱情关系。

当今，EFT 为伴侣疗法带来彻底性的革命。过去 15 年来的严谨研究表明，接受过 EFT 治疗的伴侣中 75% 的人都会从痛苦中复原，而且婚姻很

① 伴侣互动中所呈现的依恋信息。

② 通过 EFT 技术介入——加强技术强化伴侣间脆弱无助的依恋情绪。

③ 通过 EFT 技术介入——现场演练帮助伴侣回应彼此。

美满；即使治疗对象是那些处于离婚边缘的伴侣，其治疗成果也是持久有效的。EFT 已经得到美国心理学会（APA）的资质认可，是一项经实验证明有效的伴侣治疗方法。

北美洲已有数千名治疗师接受过 EFT 训练，在欧洲、澳大利亚及新西兰也有数百名这样的治疗师。中国、韩国、东南亚等亚洲各地也有教授 EFT 课程。最近，诸如美国与加拿大的军队、纽约市消防队这样的机构也寻求我的协助，将 EFT 疗法引介给陷入痛苦的队员及其配偶。

由于 EFT 的被接纳度越来越高，应用越来越普遍，社会大众也逐渐知道了这个方法，因此有越来越多的人要求我提供一个简单且大众化的 EFT 版本，让大众也可以自行阅读和应用。本书的作用就在于此。

《依恋与亲密关系：伴侣沟通的七种 EFT 对话》一书是为了所有的情侣而设计的，不论是年轻的、年长的、订婚的、同居的、幸福的、痛苦的、异性的或同性的伴侣；总之，这本书适用于所有追寻终生不渝的爱情的伴侣。本书既是为女人也是为男人而写，适合各行各业及各种文化背景的读者阅读，因为每一个人生来都有对情感联结的需求。但本书不适合两人关系中出现虐待与暴力情况的读者，也不适合有严重成瘾状况或长期外遇的人；以上情况都会破坏与伴侣良性互动的能力，对于这些情况，治疗师才是最好的资源。

本书结构

第一部分（第 1~3 章）^① 回答了一个古老的问题：爱是什么？这个部分说明人们为何经常陷入情感脱节、失去爱人的情形，即使他拥有良好的出发点以及优秀的见解。本部分同时也记录并综合了近来陡增的、针对亲密关系所做的研究。正如丹佛大学婚姻与家庭研究中心的霍华德·马克蒙博士（Howard Markman）所言：“伴侣治疗与教育的黄金时代已经到来。”

^① 第 1~3 章：关于 EFT 的基本概念。

最终，我们要构建一门有关亲密关系的科学，呈现出人们的对话与行为如何反映其最深层的需求与恐惧，如何建立或拆毁我们与他人之间最宝贵的联结。本书将带领相爱的人进入一个全新的世界，也为如何去爱且好好去爱提供一个新的见解。

第二部分（第4~10章）^①是EFT的精简版，它以七种对话呈现，这些对话捕捉了爱情关系中的关键情绪时刻，并且引导读者如何重现这些时刻，以创造安全与持久的联结，每一种对话中的来访者经历及练习题都能将EFT的课题带入读者个人的实际情感关系中。

第三部分（第11~12章）^②主要讲述爱的力量。爱有极大的力量，能够帮助我们治愈人生中遭遇的严重创伤，也能够加强我们与周边世界的联结。对爱的回应是一个真正具有同情心的文明社会的基础。

为了帮助你阅读本书，我在书本附录中对重要的专有名词进行了解释。

我将EFT的发展归功于多年来接受我咨询服务的伴侣，我在书中大量使用了他们的故事，但为了保护他们的隐私，所有的名字与经历的细节都已经做了适当修改。此外，我综合了各类型伴侣的故事，经过简化，只反映出他们身上的普遍事实。他们的经历会启发你，就像他们曾经启发我一样；本书正是为传递这些知识所做的努力。

我从20世纪80年代初期开始从事伴侣治疗，令我惊讶的是，25年后，当我每次在咨询室坐下准备与某对伴侣进行咨询时，我依然能感受到自己的热情与兴奋。当伴侣突然由衷地理解彼此且冒险向对方靠近时，我仍旧感到振奋。他们的努力与决心，每天都在启发我、激励我去维系自己和他人之间的宝贵关系，使之充满活力。

我们都生活在与人联结和分离的人生剧场中，如今我们终于能理解个

① 第4-8章：EFT治疗中第一阶段和第二阶段第一步到第七步；第9章：EFT与性；第10章：EFT疗程第三阶段第八步和第九步。

② 第11章：EFT的创伤治疗；第12章：EFT的未来使命。

中曲折且能坦然面对这样的生活。我希望本书能帮助你改进伴侣关系，使之成为一场华美的爱情探险之旅。而书中所描绘的历程，于我便正是如此。

美国知名女权主义者艾莉卡·琼恩（Erica Jong）曾经写道：“爱情是一切——这句话似乎一点都不夸张……它真的值得我们去争取，也值得我们为之勇敢，为之冒险，为之放弃一切。而且真正的问题在于，如果不愿意冒任何风险，那么你其实是在冒更大的险。”我个人完全赞同她的话。

第一部分 “爱情”新亮光

第1章 “爱”的真相到底是什么 3

一些新的观念正在改变 3

成年人之间的“爱” 11

儿童与成人之间的“爱” 13

第2章 如何爱得恰到好处 17

怎样才算爱 17

爱是怎样开始的 20

怎样爱得恰到好处 27

第3章 爱情的秘密——教你如何爱上别人 29

怎样吸引别人对你的注意 29

怎样让别人爱上你 35

怎样让别人爱上你 37

第一部分 “爱情” 新亮光

第1章 “爱” 的革命性新见解 3

全新的依恋理论 // 5

成年人之间的“爱” // 10

大量的医学实证 // 13

第2章 为何爱情会失去联结 17

原始的恐慌 // 19

魔鬼式对话 // 20

情感联结与脱节的关键时机 // 24

第3章 情感的回应——情系终生的秘诀 29

EFT 情绪取向疗法的起缘 // 31

EFT 的七种对话 // 39

探索你的情感联结 // 47

第二部分 情系终生的七种对话

第4章 辨识魔鬼式对话 51

魔鬼式对话一：揪出坏蛋 // 54

魔鬼式对话二：抗议之舞 // 59

男女大不同 // 67

魔鬼式对话三：冻结与逃离 // 73

第5章 寻找伤痛之处 81

识别触到痛处的时刻 // 86

与你的伴侣分享 // 92

第6章 重返崎岖处 101

减缓消极互动的步骤 // 103

认识你对伴侣的影响 // 108

看清恐惧如何驾驭你的伴侣 // 114

第7章 请抱紧我——情感的投入与联结 121

对话四包含了两部分 // 123

从神经科学的角度探讨和谐的关系 // 138

第8章 创伤与宽恕 143

小事件，大麻烦 // 144

宽恕的六个步骤 // 150

第9章 借由性爱与抚触联结 161

情感封闭式性爱 // 163

安抚慰藉式性爱 // 165

深情欢合式性爱（或称同步式性爱）// 168

解决性的问题 // 171

第10章 让爱情充满活力 179

前面危险——设立改道标志 // 181

纪念心灵相通的时刻 // 182

重视离与聚的依恋仪式与默契 // 184

首先要感觉到安全 // 188

创作一个关系复和的爱情故事 // 190

创作一个未来式的爱情故事 // 194

把握每个良机——创作新的示范 // 196

第三部分 “请抱紧我” 的力量

第11章 爱的力量能疗愈创伤 203

情感的封闭 // 205

向至爱寻求安慰 // 208

创伤经历的重复映现 // 211

独处与隔离 // 212

第12章 爱——终极的联结与待开发的领域 219

爱是如何运作的 // 221

更宽广的人际范围 // 225

情侣之爱与家庭之爱 // 226

社会群体 // 228

专有名词 233

致 谢 239

第一部分

“爱情”新亮光

