



在亲密关系中成长

[美] 卡洛琳·戴奇 (Carolyn Daitch) [美] 丽萨·罗伯邦 (Lissah Lorberbaum) ◎著 李楠◎译

如何摆脱亲密关系中的
焦虑、痛苦与不安全感

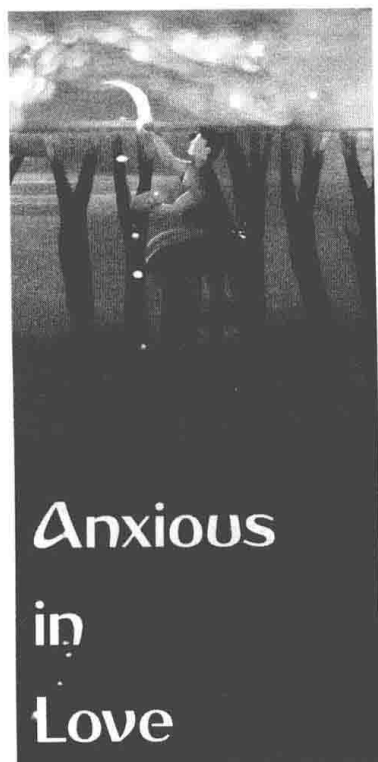
全美知名情感导师的私密情感课

一段感情最美好的样子，就是双方都学会在探索中成长

中国友谊出版公司

Anxious
in
Love





在亲密关系中成长

[美] 卡洛琳·戴奇 (Carolyn Datch) [美] 丽萨·罗伯邦 (Lissah Lorberbaum) 著
李楠 译

图书在版编目 (CIP) 数据

在亲密关系中成长 / (美) 卡洛琳·戴奇, (美) 丽萨·罗伯邦著; 李楠译. -- 北京: 中国友谊出版公司, 2019.6

书名原文: Anxious in Love: How to Manage Your Anxiety, Reduce Conflict, and Reconnect with Your Partner
ISBN 978-7-5057-4632-9

I. ①在… II. ①卡… ②丽… ③李… III. ①婚姻—
社会心理学 IV. ① C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 039344 号

ANXIOUS IN LOVE: HOW TO MANAGE YOUR ANXIETY, REDUCE CONFLICT,
AND RECONNECT WITH YOUR PARTNER

Copyright © 2012 by Carolyn Daitch and Lissah Lorberbaum
This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through
BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.
Simplified Chinese edition copyright:
2019 Beijing Standway Books Co., Ltd
All rights reserved.

- | | |
|----|-----------------------------------|
| 书名 | 在亲密关系中成长 |
| 作者 | [美] 卡洛琳·戴奇 [美] 丽萨·罗伯邦 |
| 译者 | 李楠 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 天津中印联印务有限公司 |
| 规格 | 880 × 1230 毫米 32 开
7 印张 143 千字 |
| 版次 | 2019 年 6 月第 1 版 |
| 印次 | 2019 年 6 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-4632-9 |
| 定价 | 45.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010) 64678009 |

赞 誉

“毫无疑问，焦虑是伴侣面临的一个劲敌，管理焦虑则是实现婚姻幸福最为艰巨的挑战和最为重要的成就。作者用深刻而明晰的语言描述了这一关键困境，并且提出了简明扼要的建议和练习。每对夫妇如果照此前进，终将会走进幸福婚姻的殿堂。正如作者所说：熟能持久。我建议，不仅是夫妇，所有的婚姻治疗师也都应该阅读这本书，这会让他们在工作中少些焦虑！”

——《得到你想要的爱》（*Getting the Love You Want*）作者、
《感受爱》（*Receiving Love*）联合作者
哈维尔·亨德瑞克斯（Harville Hendrix）博士

“本书将焦虑症的研究带入了一个崭新的领域，它揭示了焦虑将会对夫妻双方产生怎样的影响以及如何危及他们的幸福感。它教人以一种富有同情心的、有条不紊的策略，首先管理焦虑，随后用一系列行为和心理学的方法来掌控焦虑。最终这些技巧都可以整合入一个有效的程序中，伴侣双方都可以使用。

这种程序能让双方都平静下来，从而保持一种有质量的连接。
本书是一个有价值的宝藏，为那些患有焦虑的人以及与患焦虑症的人一起生活的伴侣，都提供了宝贵的指南。”

——《绿野仙踪和其他自恋者》（*The Wizard of Oz and Other Narcissists*）
作者埃莉诺·佩森（Eleanor Payson）

“焦虑症、惊恐障碍、强迫症和社交回避症等，可以侵蚀乃至摧毁一段关系。这本书给你提供了一些方法，让你可以减少、管理甚至消除你过多的焦虑（或是能帮你理解伴侣的焦虑）。在读过这些简单但却行之有效的方法之后，我相信你会迫不及待地将其付诸实践，并且你们的关系会有立竿见影的转变。”

——《改变你生活的书》（*The Change Your Life Book*）、
《重写的爱情故事》（*Rewriting Love Stories*）
作者比尔·奥汉隆（Bill O' Hanlon）

“首先，在为患者进行心理治疗的同时，治疗师可以把本书作为工作簿。在这本书的指导下，患者能够从治疗中受益更多，可以提升他们的自我意识和自我依赖，同时还可以扩展自我关爱，能获得稳定感、发展界限感和影响管理技巧。”

——《内心力量和分裂自我的疗愈》
（*Inner Strengths and Healing the Divided Self*）联合作者、
医学博士克莱尔·弗雷德里克（Clarie Frederick）

“这本书首先是写给备受焦虑折磨的人以及他们的伴侣的……这里面准备了多种练习可供读者尝试，所以他们可以从中找出最适合自己的部分，用这些练习降低自己的焦虑、识别情绪和生理焦虑体验，这样就能避免焦虑反应。或者更重要的是，学着平静下来，而不仅仅是避免焦虑……两位作者从她们几十年的临床经验中撷取了一些人物案例，做了简单评估，还提供了一些操作性强的实践练习。她们本着真诚疗愈的态度，创造出了一种轻快和谐的氛围……在认真阅读本书，并将其积极付诸实践之后，任何正遭受焦虑之苦的人，都能获得明显裨益。”

——临床医学学士、塔斯马尼亚州密尔顿·H. 艾瑞克森
研究院主任罗伯特·麦克内尔 (Robert B. McNeilly)

前 言

“我不知道该怎么办了，”珍妮（Jenny）向姐姐倾诉，“昨晚斯科特（Scott）又和我大吵一架。这一次他很生气，就因为我不想去参加他的大学同学聚会。即使他知道我受不了和陌生人共处一室，我也对飞行有恐惧，可现在斯科特根本就不理解我。”

妮可（Nicole）放下咖啡杯，握住妹妹的手。“你知道吗？简，你总是过于担心。很多次，你担心的事情我压根儿都不会多想。这也是有时我对你不耐烦的一个主要原因。你觉得你在这种担心给你的婚姻造成伤害了吗？”

“我不知道，也许吧。就像我说的，他只是不了解我，”珍妮回答说，“现在我经常不禁会回想，我们当初是怎么在一起的呢？我俩的意见永远无法统一。每次我在焦虑中想去寻求他的支持的时候，他就会说，我只是喜欢夸大事实，我的担心太多余了。他说我应该放松下来。我知道他认为他这样说是在帮我，但实际上并没有作用；这样说只会让我觉得自己不可理喻、走投无路，觉得他不在乎我。我无法摆脱这些忧虑，也无法放松下来。没那么简单。”

多年来，我们在治疗慢性焦虑症（chronic anxiety）患者的过程中，曾目睹了很多案例，明白慢性焦虑能够给亲密关系中的伴侣带来怎样的伤害和挫折。所有的关系都具有挑战性，但是如果其中一方患有严重焦虑障碍，这种挑战则会变得尤为艰巨。随着时间的推移，即使是最恩爱的关系都可能会因为焦虑而变得紧张，使信任和亲密消磨殆尽。双方开始觉得对方“无法理解我”。可能真是这样——因为**如果一方焦虑而另一方没有焦虑的话，那两个人的生活体验是完全不同的，这些不同的体验会使两人中间产生一条日益加深的鸿沟。**

如果你患有焦虑障碍，你就会明白这种感受非常孤独：焦虑无时无刻不在你的脑海中浮现，而且几乎毫无间断。你会反复思忖每一个决定，每一刻都活得胆战心惊，害怕灾难即将到来；或者你可能会感到无比惊惶和恐慌，这种感觉如此来势汹汹，你和伴侣都无法打消这种念头。你可能无法想象，对你的伴侣来说，你的焦虑一样会让对方产生痛苦——但这是真的。焦虑可以伤害你的伴侣，也会损害你们的亲密关系——就像对你本人造成的伤害一样深重。

这种相互连接的感觉，加上互相理解和关怀，是构建亲密关系的一个基本要素。而你的焦虑会削弱这种连接感，让它大打折扣。随着时间的流逝，你的沮丧、疏离和孤独感也会与日俱增。同时，因为苦于无法减轻你的焦虑，你的伴侣也会变得越来越沮丧。一旦你们之间的冲突加剧，你们的连接也会逐渐“断开”。你们双方可能都会觉得，虽然确实是在说话，但是却并没有真正

地交流。更糟的是，你可能会觉得，你们只能坐困愁城而无法冲出绝望的包围。就像珍妮一样，你可能会记起曾被彼此珍视的那些相互关心和连接，但是也会感到担心，害怕这种连接感已经一去不复返了。

在刚开始感到焦虑的时候，你会向伴侣寻求帮助，希望对方帮你“处理”，而一旦对方没有帮到你，你又会感到失望——当然，这都是人之常情——但实质上，你才是唯一有能力克服焦虑的那个人。这样说你可能会很难接受，但是你才是有权利、有义务去做这项重要工作的人。好在，一路行来，你并不孤单。这本书的目的就在于为你提供各种各样的方法和技巧，以帮你减缓焦虑，减少冲突，巩固你与伴侣之间的连接感。它能帮你更好地理解你们关系中的嫌隙，掌握一些特殊的技巧和方法，从而帮你提升彼此之间的连接感，并开始学习以更有效的方式来管理自己的焦虑。

第一部分“是什么在威胁你的亲密关系”的练习就为你提供了一些平复焦虑的方法，这样那些看似无法控制的恐惧就会开始消退。一旦你能够调节自己的焦虑程度，你就可以把注意力转移到你的关系上面。在第二部分和第三部分中，你将会学到如何改进沟通方式，增进与伴侣之间的连接感。第一步就是弄明白如果伴侣中的一方患有焦虑障碍，这种关系的动态是怎样的；然后你将学到交流和行为的可识别模式，随着时间的推进，这种模式会破坏信任和亲密关系。第二部分和第三部分为你提供了一些方法来打破这些旧的模式，并且创建新的互动方式，这些必将促进你们双方都渴望建立的深切的连接感。

如何使用这本书

如果你是在亲密关系中患有焦虑的那个人，这本书主要是写给你的。每一章都能帮你深入了解焦虑，并提供具体的管理方法。由于所有章节和方法都是相辅相成的，所以你最好按顺序依次阅读，这样才能获得最大程度的收益。并且，你不仅仅只是在阅读，这也是一个参与治疗和改变的过程，你需要抽出足够的时间去熟悉每一章附后的练习，一目十行、走马观花地浏览本书，对你来说并无任何益处。

很显然，虽然实践之初会很困难，但仍要对每一章中所提到的技巧都加以练习，这一点非常重要。这有点像学吉他，你不能指望在一天之内学会所有的和弦。你一次只能学会一个和弦，随着时间的推移，通过反复练习才能掌握所有技巧。所以每个练习不要只做一次，每一章提到的技巧都要勤加练习。通过这种方式，你可以学会和掌握一系列减少焦虑的技巧和技术。在阅读完全书之后，你可以将其随身携带，以备在需要温故知新的时候，可以任意参考书中的方法练习。

如果你是不焦虑的那一方，这本书可以帮你更好地理解对方的焦虑，同时教你一些方法，以便你在亲密关系中改进你们的沟通模式。当然了，你可以在阅读本书的整个过程中获得最大收益。由于焦虑障碍，你的伴侣势必会在生活中面临种种具体挑战，第一部分会让你对这些挑战有一些更为深切的理解；同时详细描述了一些新方法和新技巧，这正是你的伴侣用来缓解他/她的焦虑

的方法和技巧。尤其重要的是，你还会了解到你的伴侣可能将会用到的缓解焦虑的“暂停法”（time-out technique），这个将会在第二章谈到。“暂停法”是所有减缓焦虑的基础练习，你的伴侣将来会大量运用以减缓自身焦虑。如果你能理解这个方法的目的和益处，你就可以鼓励对方的点滴进步，这一点很重要。这种技巧也会缓和关系中的冲突，所以你也可以从练习“暂停法”中受益。

患有焦虑症的另一半的成长和变化，只是解决方案的一半。第二部分和第三部分所附的练习是经过特别设计的，目的在于深化你们的亲密关系，其特点是信任、尊重和健康的相互倚赖。通过做这些与你情况相契合的练习，你可以推进伴侣的康复进程，并且收获令人满意的关系。请注意，附录 A 和 B 是专门写给你这种不焦虑的伴侣的；如果对方患有焦虑症，在你们沟通的过程中可能会出现一些误会，附录中提供了一些建议和策略来帮你解决这些问题。

焦虑会对生活的方方面面产生影响，成就感和满足感会被痛苦取代。然而，焦虑也可以是促进你成长的催化剂。在下面的内容中，蕴涵了促进你成长和改善亲密关系的种子。我们希望，在你踏上恢复和转变之旅时，你可以早日摆脱焦虑的困扰。你的一切努力不会白费，并将产生无比丰厚的成果：所以请从今日开始努力吧。

目 录

第一部分 是什么在威胁你的亲密关系

第1章 亲密关系的头号杀手——焦虑情绪 / 003

亲密关系从热烈到冷淡，很多时候是从双方的情绪波动开始的。而对亲密关系伤害最大的情绪，就是焦虑。某一方的焦虑不仅会影响另一方的情绪，而且还会加剧相处的负担，让亲密关系出现裂痕。

第2章 掌控自己的情绪有多重要 / 039

如果关系中的一方能够清楚地了解自己的情绪触发点，同时也清楚这种情绪波动给亲密关系带来的影响，那么他/她就有能力打破自己的习惯性情绪反应，及时阻止负面情绪的爆发和伤害的蔓延。

第3章 学会调整情绪，让你的亲密关系更舒适 / 067

亲密关系的经营，体现在每日的相处之中。如果你想拥有更舒适的亲密关系，就需要习惯性地预防日常压力，降低情绪波动的基准。这样你才能展现出更良好的一面，让相处变得轻松！

第二部分 构建和谐亲密关系的完美指南

第4章 了解对方性格——拉近关系的第一步 / 091

我们都知道，亲密并不意味着相互了解。但是要想建立长久的关系，却不得不了解对方的性格。只有了解了对方的性格，才能够理解对方的反应和表达，产生一种特殊的默契。

第5章 改善沟通方式——关系逐渐升温的秘诀 / 111

越是会沟通的人，关系就能处得越好。良好的沟通方式包括积极倾听、准确理解和建设性表达几个方面。只要掌握了这些沟通技巧，就能让亲密关系迅速升温！

第6章 学会相互理解——建立稳定关系的核心 / 131

在亲密关系中，真正的连接是建立在相互理解之上的。学会用同理心交流，不仅能够让自己的心柔软下来，而且能让对方感受到关怀、温暖，从而让亲密关系变得坚固、稳定。

第三部分 在亲密关系中收获成长

第7章 从互有好感到相互依存 / 153

建立良好的依存关系能够给双方带来持续的情谊和安全感。健康的依存方式是既不过分依赖，也不过分独立，这样的相处方式才能美好、

持久。你可以通过训练自己的身份灵活性，来发展出健康的相互依存关系。

第 8 章 从感性多变到理性稳定 / 169

亲密只有从感性阶段步入理性阶段，才能够真正变得有益、充实、稳定，达到亲密关系的顶峰。理性关系中充满了相互欣赏和感恩，你可以通过培养自己的感激之情，来发展出理性的亲密关系。

第 9 章 从朝夕相处到长久陪伴 / 181

亲密关系是需要经营的，只要不断地耕耘，你最终会收获一段美好的关系。本书已经将亲密关系的技巧倾囊传授，相信你一定能够利用它开启美好的人生！

附录

附录 A：给你和伴侣的一些建议 / 189

附录 B：如何应对焦虑的伴侣 / 193

附录 C：60 秒掌握本书重点 / 196

附录 D：资源 / 197

图书资料

第一部分

是什么在威胁你的亲密关系



第 9 章

亲密关系的头号杀手——焦虑情绪

亲密关系从热烈到冷淡，很多时候是从双方的情绪波动开始的。而对亲密关系伤害最大的情绪，就是焦虑。某一方的焦虑不仅会影响另一方的情绪，而且还会加剧相处的负担，让亲密关系出现裂痕。