

HZ BOOKS
华章经管

世界顶级心理学大师欧文·亚隆鼎力推荐

我和你

人际关系的解析

[美] 朱瑟琳·乔塞尔森 (Ruthellen Josselson) 著

鲁小华 孙大强 译 柏晓利 审校

The Space Between Us

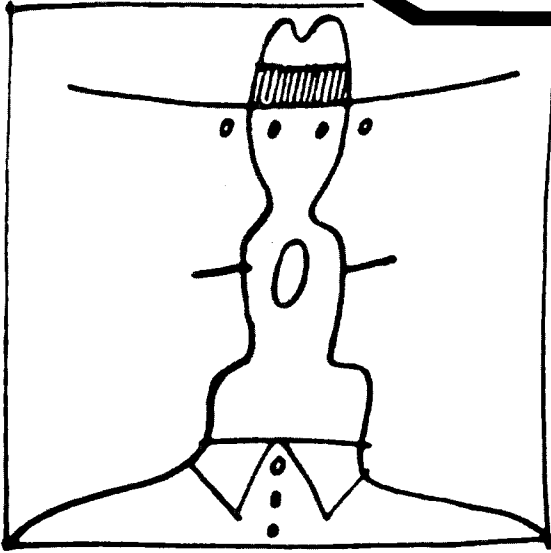
Exploring the Dimensions Of Human Relationships



机械工业出版社
China Machine Press

C912. 1/182

2009



我和你

人际关系的解析

〔美〕朱瑟琳·乔塞尔森 (Ruthellen Josselson) 著

鲁小华 孙大强 译 柏晓利 审校

The Space Between Us
Exploring the Dimensions Of Human Relationships



机械工业出版社
China Machine Press

Ruthellen Josselson. The Space Between Us: Exploring The Dimensions of Human Relationships.

Copyright © 1996 by Sage Publications, Inc.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2009 by China Machine Press.

No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage or retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由Sage Publications, Inc. 授权机械工业出版社在中国大陆独家出版发行。未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有，侵权必究

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号：图字：01-2008-3282

图书在版编目（CIP）数据

我和你：人际关系的解析/（美）乔塞尔森（Josselson, R.）著；鲁小华，孙大强译. —北京：机械工业出版社，2009.1

书名原文：The Space Between Us: Exploring The Dimensions of Human Relationships

ISBN 978-7-111-25338-9

I. 我… II. ①乔… ②鲁… ③孙… III. 人际关系学 IV. C912.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2008）第158762号

机械工业出版社（北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037）

责任编辑：石美华 李秀玲 版式设计：刘永青

北京京北印刷有限公司印刷 · 新华书店北京发行所发行

2009年1月第1版第1次印刷

170mm × 242mm · 19印张

标准书号：ISBN 978-7-111-25338-9

定价：38.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

本社购书热线：(010) 68326294

投稿热线：(010) 88379007

推荐序一

The Space Between Us

男女有别，自古有之；人性各异，亘古长存。在由鲁小华、孙大强两位年轻心理学者所翻译的朱瑟琳·乔塞森森的《你我之间：人际关系的解析》一书中，深入浅出、体用兼备地探讨了人际关系这一常谈常新的话题。

作者在其深厚的文本叙事和现象学基础上，采用深度访谈和绘制人际关系空间图的方法，试图探索、命名和描述人类联系的基本维度。她提出了一个在情感上对于他人建立紧密联系非常重要的由八个维度构成的关系模型：抱持、依恋、激情体验、坦诚相见的确认、理想化与认同、共同性与共鸣、嵌入、照料。由于本书成书于20世纪90年代中期，书中所述及的这些关系维度几乎已经是我们生活中，或者至少在我们专业领域中公认的、不言自明的核心要素，但是也正因如此，才更凸显出这些维度的重要性与现实意义。

本书的一大特点在于对人际之间相互的联系与共生共存的强调。正如作者开篇所言：“在我们高度强调个人主义精神的时代，人们变得羞于需要他人。构成我们这个时代精神核心的治疗信息已经变成了独行其是，关注自我。心理学理解自我胜似理解人与人之间的联结。”多数西方传统文化都是相当奉行个人主义的。这种个人主义文化传统颠覆了神权及政教合一对于人性思想的禁锢，极大解放了人的内在创造力，迅猛推动社会发展前进；但是另一方面，极

端的个人主义使得我们远离了人的本质，因为“人是一切社会关系的总和”，远离他人实际上是在使我们“去人性化”。古希腊哲人亚里士多德曾说过：“人在本质上是社会性动物，……不能在社会中生活的个体，或者因为自我满足而无需参与社会生活的个体，不是野兽就是上帝。”第二次世界大战中纳粹的惨绝人寰使得我们痛定思痛，重新审视人性。我们发现“谁都不是一座岛屿，自成一体；……任何人的死亡使我有缺损，因为我与人类难解难分。”总而言之，人类曾经的光辉与磨难使得我们更清醒地意识到，人，正如汉字中的结构，是需要另一个人的支撑。因此，人际关系无论过去、现在和未来都是非常重要的话题。

当历史的车轮滚滚向前驶入21世纪，我们所处的时代也在朝后现代语境转型，一切都在被重新解构和结构，传统的饮食男女也不例外。从前，我们可能会片面认为，依恋他人是一种丧失尊严和独立的表现，我们可能会认为激情只是男人的特权，我们可能由于种种原因而无法坦诚相见地去确认他人，我们可能把理想化的事物或人当成现实的可能性来加以认同，结果陷入迷失自我的暗沼，我们可能误以为只有女人才会寻求他人的回应与共鸣，大丈夫应独断其是，我们有可能自以为在做我们自己，却不知道我们已经深深嵌入一个大背景之中，“身在此山中”却不自知，我们人类也都具有照料他人的天性却羞于承认这一点。而这些正是本书作者所关注的问题。通过作者的一一点拨，会有一种光风霁月、拨云见日的感觉。作者清晰的思路、深刻的领悟、精准的概念、贴切的叙事、翔实的案例、丰富的语言，使得我们深深沉浸在人际关系的奥妙之中。在通读译稿的时候，就有了和案主同呼吸共命运的感受，也许这就是作者所说的“共同性”吧！为什么有这种共同性？因为我，还有我们，都是深深“嵌入”在这个充满人性的世界之中。

本书的另一大特色是专注于女性。作者用细腻的笔触、独特的视角，结合坚实的临床经验、研究背景，带领我们畅游于女性心理的世界。没有任何人会否认男女之间的差异。男女两性尽管同样具备大体相似的躯体，但是内心世界却相差悬殊。正如作者所言，男性要通过“doing”来

证实自身，而女性只要“being”即可不证自明。长期以来，女性是作为社会的附属性别而存在。但是在本书中，我们看到各种女性的心理及其对女性自身乃至人类的重要性的描写。从初尝激情的少女到渴望认同的成年女性，从“足够好”的母亲到在缤纷大千世界中确认自我的职场白领，从爱的朦胧到爱的渴望、爱的缱绻、爱的失落，书中的女性，一如女人的衣服，众彩纷呈且各具特色，都让我们这个男性气息颇重的世界为之慨叹、为之讶异、为之喝彩、为之感动。当然，这并不意味着我们否定了男性在关系领域中的重要地位。

从本书中可以隐约感受到作者对人类最美好的事物——人际关系的关注与身在其中的享受。在人际关系方面，充满了玄妙与不确定性，“道可道，非常道；名可名，非常名”，正是人际关系的这种朦胧，使得它成为人类永恒的话题，从蒙昧到野蛮再到文明，这一话题从未中断，也永无休止。希望所有愿意探索人际奥秘的人都能看看这本书，不要浅尝辄止。我希望你们能做好思想准备，因为这不是一个你可以当观众、可以随时退席的领域；你也是人际中的演员，当你站在这个人生大舞台上，也许你不再能分清哪是真，哪是幻，书中的她或他，或许就是别处的你。

我非常高兴将本书推荐给所有读者，让我们一起探索人际的奥秘，努力构筑和谐的关系，共同创造美好的生活！

樊富珉

清华大学心理学系教授

中国心理学会临床与咨询心理学专业委员会副主任委员

2008年9月27日

推荐序二

The Space Between Us

现有幸为乔塞尔森所著，鲁小华、孙大强两位年轻心理学者所译《我与你：人际关系的解析》一书作序，殷切希望此书能为国内精神分析与客体关系学界和大众再添薪火。

莎翁云：人乃万物之灵长，宇宙之精华。人的高贵，人的卓而不群，并非仅仅因为人类具有复杂的思维，更因为人类具有崇高的情感。无论亲情、友情、爱情，抑或是国仇家恨，事事总关情。而感情是需要有投注对象的，这便形成了我们的人际关系。本书作者乔塞尔森女士师从著名团体心理咨询大师欧文·亚隆，而亚隆又曾师从后精神分析代表人物沙利文。沙利文认为，人类的精神疾患皆源于人际关系的不良运作。

本书正是引领我们探索人际关系的奥秘及其病理机制的。人际关系错综复杂，尤其在我们这样一个非常重视人际关系、人情、面子、礼数的国家。但是，万变不离其宗，真正影响、塑造乃至决定我们今日人际关系面貌的因素，是屈指可数的。乔塞尔森女士以其深厚的现象学与叙事功底，为我们深刻剖析了人际关系的最细致入微之处，由表及里，由现象到本质寻根溯源，让我们领略到最早期的客体关系是如何伴随我们长大成人的。我们一生要经历在数量上甚至可以说没有上限的客体，在每个人成长的过程中，通过人际互动，个体不断地把他人内化在自己心中，成为

自我心理构建的原材料，成为自我心理发展的前提和基础；同时，借助人际关系，每个人又逐渐形成一个完整、稳定而独立的自我。每一个客体都会或强或弱地在我们的成长面貌中投下他们的影子——可能是柳暗花明的影子，也可能是阴云密布的影子。我们可能穿透这些重重叠叠的影子看到了我们的羽复之路，也可能就此迷失。正因如此，人际关系才不堪琢磨，客体关系才让我们爱恨有之。

本书所描述的抱持、依恋、激情体验、坦诚相见的确认、理想化与认同、共同性与共鸣、嵌入、照料等八个维度无一不是源自人生早期的客体关系投射，无一不是人际关系的重要因素。在浏览本书时，一方面非常佩服作者能够匠心独具，把这八个维度融为一体，编织成我们人生的大网，有人间万象尽在其中之感；另一方面，也更加景仰沙利文、鲍比、费尔贝恩、克莱因、温尼科特、科胡特等这些弗洛伊德身后的超卓之辈，他们或许没有弗洛伊德那样犀利与宽阔的视野，但他们都通过自己在某一个方面的精耕细作作为精神分析的百年发展做出了不可磨灭的贡献。

本书的一大特色在于其采用了等距事件取样的案例叙述，由此让我们可以一窥案主人生之概，更为清晰地看到某种因素在人的一生之中的流变与兴衰，有一个完整的呈现，而不至于对某个因素断章取义，妄加评判其是非功过。这对于我们了解一个人的心路全貌也是大有裨益的。

本书的第二特色在于，作者的行文渗透了其深厚而真挚的对人及人性的关怀与尊重，能够体会到作者是带着专业的严谨态度和真诚的敏锐心灵与受访对象一起走完一段心路历程的。书中多次提到，一些受访者在深度访谈中倾诉出很多他们自己从未对他人讲述或难以对他人讲述的往事与情感，但却令人难以置信地很自然地都对作者“坦白”了。抛开学术与专业技术不论，单说这种境界已是令人叹服了。而技术背后，必然是深厚的、无所不在的对人类的体谅与宽容。作者对人性的领悟与洞察，其咨询功底之深厚由此可见一斑。

此外，客体关系理论在国外，从萌芽到发展壮大至今已有半个世纪的历史，可见其生命力之旺盛，而在国内，对客体关系的重视只是最近

十年间的事情。目前国内关于客体关系的译作大体上有《现代精神分析圣经——客体关系与自体心理学》、《客体关系心理治疗——理论实务与案例》、《弗洛伊德及其后继者》。第一本较为侧重概念辨析，第二本侧重客体关系理论在咨询实务中的应用，第三本侧重思想发展史，而这本即将出版的译作主要是以个人成长史为脉络和背景，对客体关系中的核心概念予以结构化的呈现，在理论性、实践性与可读性方面都别具价值。

全文文笔自然流畅，作者将女性特有的细腻、心理学的敏锐、对人生的洞察以及哲学的高屋建瓴融在一起，却毫无堆砌造作之感，可读性很强。

总体上，本书是心理学专业学生、咨询师、医师的度藏之书，也是希望了解自己、了解他人、珍惜生命中的偶然、掌握生命中的必然的人的床头案边之书。

谨以此文献给即将读到本书的人，共勉。

丛 中

于北京大学第六医院

2008年10月18日

译者序

The Space Between Us

终于翻译完了，长吁一口气，一狠心关上电脑，闭上眼睛，一幕幕情境便浮上脑海。

自从欧文·亚隆的著作进入中国后，国内“龙粉”日益增多，很多人都渴望着有朝一日能亲眼看到他老人家，在北京友谊医院柏晓利医生的努力下，亚隆先生终于通过视频和我们这些“龙粉”们见面了。好东西没有人会嫌多，而是越多越好，于是人们又想能否请亚隆先生到中国来给我们做培训？可是这个要求近乎百分之百地无法实现，因为亚隆先生年事已高，不能长途奔波来大洋彼岸的中国了。但是，他推荐了他很欣赏的女弟子：朱瑟琳女士，希望她能代他前来和中国朋友交流。

作为译者，我们有幸先看到了这本书。

真是先睹为快，手难释卷。从一开始，我们便迷上了这本书，不只因为我们对精神分析和客体关系理论感兴趣，而本书的理论基础恰好正是新精神分析和客体关系理论，而且因为作者的叙述清晰而生动，理论与案例相结合，通过案例将深奥的理论解释得非常清楚，一个个具体的、活灵活现的人物以编年史的形式出现在我们面前，不由得让我们在翻译的时候浮想联翩，遥想当年……原本是“此情可待成追忆，只是当时已惘然”，但是看了此书，顿然发现“山重水复疑无路，柳暗花明又一村”，真的是给我们这些译者在醍醐灌顶，指明前世今生。

作者主要解释了关系的八个维度：抱持、依恋、激情体验、坦诚相见的确认、理想化与认同、共同性与共鸣、嵌入和照料。每一部分都有案例相对应，将我们与他人建立联系、形成关系的过程淋漓尽致地表现出来，读完本书，能够使我们更好地理解我们自己以及他人在关系中的表现，从而更好地经营我们的关系。在翻译的时候，既感到作者深厚的理论功底、生动的叙事能力及精湛的语言驾驭能力，也感到了我们学养与笔力的欠缺，深感遗憾，生怕我们的笔端不能传作者之情意给读者。我们经常会为了一个词的理解、一句话的含义而探讨乃至争论。尽管任务艰巨，但是我们深深感谢作者和放手让我们翻译的出版社，因为这是给予我们一次非常好的专业学习机会和加深我们同行间彼此了解的机会。起码，我们遵循了心理咨询与治疗的一个基本的原则：对事不对人，也时时注意内容反馈与情感反馈的澄清。事后回想，感觉真的很棒！

我们受益匪浅，但是岂敢怀璧独享？我们更希望这本书能让更多的中国学者与临床实践者获益。我们学习心理咨询与治疗的人，更多听到的是咨访关系，但本书作者向我们说明，要理解个体生命中的所有关系，咨访或治疗关系并不是充分的指导；相反，会妨碍关系理论的发展，“因为治疗关系不可避免地是非相互的，非对等的。我们更多的是明白个体如何体验这种非对等非相互的关系。”而作者在本书中向我们呈现了人们一生当中在很多维度上是如何与他人产生联系并建立关系的。

想一想，人生在世，谁能终生离群索居，自成一类？作为芸芸众生，我们总在“人际”中生活，烦恼痛苦也皆由“人际”而生，因为人的本质属性正是其社会性。正如作者所言：“人们之所以有症状或困难，是因为他们与他人建立关系的方式发生了扭曲偏离。”而某种程度上说，人类幸福愉悦的根源也在于“人际”之中。读罢此书，将会使你明白痛苦烦恼的根源所在，也会帮你发掘到快乐的慧根，对于人可以如何经营自己的关系有很大启示意义和指导作用。

本书不仅对学习心理咨询与治疗的人士有帮助，对为人父母者也有启示，对初入爱河之人有指导，对于身处某种人际困境或者人际陷阱的人也大有裨益。总而言之，本书对所有处于“关系”之中的人都会有帮助。

另外，我们中国人说“三岁看小，七岁看老”，人生后来的景象皆源于生命最初阶段的蓝图。本书浓墨重彩地向我们展示了人生早期生活环境和人际关系的建立与长大成人后状态的关联。从这个意义上讲，本书对于我们有“他山之石，可以攻玉”的功效，会帮助我们更好地去体谅那些与我们不同的人。

本书的通篇写作是基于作者深厚的叙事与现象学功底的。本书引领我们更多地去关注存在本身，存在本身即是意义，而意义因存在的情境而变化。当我们蓦然回首，不要傲气冲天，不要黯然无言，生命中的每时每刻对我们都有意义，而且是无法替代的、贯穿一生的意义，只是有多少还和现在的我们如影随形，有多少已经消散在人生的风雨中，有多少驻足在我们曾经的人生道路上，那只有我们每个人自己的内心知道了。是我们的，就是我们的，不必试图如作者所言，去“disown”它们。

一句话，我们近半年来没日没夜的辛苦，没有白费，只要我们的翻译工作能够给大家带来心灵的启示与收获，就心满意足了。

人与人之间，你和我之间，距离是永恒的，依恋是永存的，我们因为某种共同性而永远追求着理想化的境界，也可能以至于如庄生梦蝶，他人与我们，世界与我们，都深深地彼此嵌入了，难分彼此。

最后，衷心感谢清华大学樊富珉教授和北京大学第六医院丛中教授在百忙之中抽出时间为本书写序；感谢丛中教授在翻译过程中给予我们的悉心指点；感谢心理素质教育中心的同事田宝伟、牛勇、张驰、吴磊在翻译期间为我们分担了部分工作任务，减轻了我们的时间压力也保证了我们的精力；也感谢李军素、张梅燕、朱宁三位女士对初译稿提出的宝贵意见及张小平、张致宁先生对自己宝贵时间的让渡。

所有翻译不当之处，皆由我们二人承担，孔子说，益者三友，友直、友谅、友多闻。希望这种幸运降临我们头上。敬请指教！

鲁小华 孙大强
于北京交通大学
2008年9月26日

前言

The Space Between Us

在我们高度强调个人主义精神的时代，人们变得羞于需要他人。构成我们这个时代精神核心的治疗信息已经变成了独行其事、关注自我。心理学理解自我胜似理解人与人之间的联结。

患者们经常会问我：“可是，我能对丈夫有何期待呢？对朋友又能有何期待呢？是不是我变得太贪得无厌、期待太多？我所需要的是否是其他人也都需要的呢？或者，我的失望就是‘生活本貌’，我只能接受它？”作为治疗师，我们已经学会对这些问题闪烁其词。我们不回答，因为我们不知道答案。如果我们确实回答了，我们的回答也是出于我们自己的生活体验，而不是出于可能给我们以指导的任何科学。但是，作为关系方面的理论学家和专家，我们应该能够做得更好。

然而，越来越多前来求助的患者不是因症状而来，而是因“生之痛苦”而来（Yalom, 1989）；而且这种痛苦很多都可以追溯到他们对与他人的联系的失望上。当我们拥有一个关于我们内心生活的可行的理论时，则仅仅通过使用心理病理学语言就可以描述人们之间的关系。需要他人的支持被定义为“依赖性”；为他人的幸福忧心忡忡被视为“共同依赖”的征兆。作为一种文化现象，我们现在可以轻松地谈论性，我们也能直截了当地谈及金钱。但是我们却羞于张口谈及爱。

我们如何思考爱的问题对于我们的同一性和我们对自身生命意义的探询具有重要地位。然而，每个人（以及每种文化）对于爱的思考是千差万别的，对于爱这种现象思考的重点也千人千面。因此，即使我们能够克服我们的羞涩去谈论爱，我们也将发现我们对爱的理解是不同的。当我们竭力弄清楚这些差异时，我们很快就会发现自已穷于表达这些意义。在我们急于去理解这些症候的构成时，我们在对那些给予生命意义和活力的事物加以概括化的方面就没有投入充分的注意。表达成人关系的言语在哪儿呢？在我们成长的过程中，当我们长大成人，我们是如何需要他人的呢？

本书试图开发一种反映人们彼此相互联系的具有一致性的模式，我描述了人们实际上是如何去做的、他们在关系中是如何感受的以及他们在关系中的需求随着时间的流逝是如何发展的。

在与很多人谈论在他们生命里程中的关系时，我发现人们与他人联系的方式具有令人惊讶的多样性，一些人会看重特定种类的关系，而另一些人则更看重不同的关系体验。我的使命是勾勒出一幅关于人际之间联系方式的探索性的地图，这样我们就能够更方便地思考这些关系并更好地去理解我们与他人相互之间的需要。

工作的来龙去脉

在研究女性的同一性过程中，我越发为关系在人类发展中的核心作用所触动，同时我也发现要使这种摆在我面前的关系现象变得有意义，我所能借用的理论工具是少之又少。于是，我开始阅读我们伟大的思想家在关系方面的论述，同时对一些人进行访谈，谈论那些在他们自己的关系中对他们影响最大的事情。本书就是这样一种尝试，试图整合现象和理论，用现象说明理论，用理论解释现象。如果高度、宽度和深度是事物的三个维度，那么当关系从内部呈现出来，它的维度是什么呢？在我们自己的发展过程中，我们是如何与他人相处的呢？

我所凭借的理论主要来源于精神分析的客体关系理论和自体心理学方法，也包括发展心理学家的一些工作以及其他一些作者的工作，这些作者的工作能够推动我的模型的发展。由于空间的限制，我的关系模型与社会心理学文献中关于人际吸引和家庭治疗文献之间可能的交叉问题留待他人来思考。在这里我没有介绍这两方面的研究工作。

就这一方案的现象学方面来说，我使用了深度访谈法来帮助我更清晰地思考“存活体验”。我的方法并不是正规的研究方法，而更像是一种试图能够更好地倾听人们描述自己的人际关系感受的方法。在就人际关系进行访谈的过程中，我所做的第一步是让访谈者画“关系空间”图，在图上圈出在他们的生活中最为重要的人。开始的时候，我询问他们在5岁的时候，他们的关系空间看起来应该是怎样的，然后以5年为一间隔递增直到现在的年龄。这些图画构成了深度访谈的基础，这种深度访谈是关于每个图表中的每个人对被访谈人曾经的重要性。什么是关系氛围？什么是重要时刻？随着被访谈人的年岁增长，每个人的重要性是如何变化的？（有关这些访谈的更详细信息或关系空间图的具体形状，请参阅本书后面的附录A。）

大多数访谈持续3~5个小时。访谈本身也是在关系的背景之下发生的，我的目的是将自己作为一个不带偏见，并（对被访谈者）感兴趣的第三方提供给被访谈者。因为这些人是被访者而不是病人，因此我可以更为自由地进行多焦点地倾听。我并不是作为一个专家来倾听，而是一个学生，我的目的是了解人们如何使他人变成对自己来讲很重要的人。

很多人发现这种访谈经历很有趣、很有价值，甚至很感人。很多人在访谈过程中哭出来——被感激之情或回忆起来的爱所深深触动而哭，因为丧失或失望的尚未愈合的伤口而哭。同样，在访谈结束时，我感到我与被访谈者之间非常亲近，但同时也感到有些失落和失控。很多受访者在访谈之后与我至少有一次联系——通常是告诉我访谈经历对他们是多么有意义，也可能是想知道这次访谈是否对我也有意义。

我访谈了那些我认为可能会让我有所受益的人，但是我没有试图正

式地将我们的样本分层或组合。我访谈了55个人，我的学生还对另外12人进行了访谈。受访者的年龄从11岁到93岁不等，在种族和文化背景上有很大差异。大多数受访者的年龄在30到50岁之间。（需要特别指出，我发现这些人的联系面最广，并且在变异性方面可以提供给我最多的信息。）我尽量找到非常善于表达的人作为访谈对象，这是因为谈论“关系是怎样的”是非常困难的一件事：我希望人们可以将他们的感受转化成语言的可能性提至最大。

出于保密性的考虑，我拼凑和虚构了一些故事，但是所有的病史在情感层面都是真实的（虽然在事实层面上不是真实的）。

内容概要

在本书的第1章，我将介绍一个关于关系的八维度的研究，这是本书的核心。在第2章，我将详细讨论关系这种现象在心理学与社会学中是如何被对待的，同时我批判了自我在心理学理论中的主导地位。这一章提出“渴望的男男女女”（*Yearning (Wo) Man*）模型，与弗洛伊德的“罪恶之人”（*Guilty Man*）模型形成对比，该模型成为一种基于对关系核心地位的理解而建立起来的发展理论的原型。通过这种方法建构了我的关系模型后，我在随后的章节中逐一介绍每一个维度。每一章都整合了一些关系的研究与理论，包括这一维度在人们的生活中是如何被表达出来的。在本书末尾，我探索了男女在建立关系途径方面的差异，我用关于爱情的整合性章节来作为全书的结束。

对于每一个维度，我都会呈现一个个体的详细的关系传记，而这个人的生活聚焦在人际交换模式上。我决定在每章呈现一个“完整的生活”，换言之，就是呈现一个人的完整故事，从而展示关系的模式，丰富多彩的画面对于理解一个人的发展历程是很重要的。

我尽量避免“病理化”他人，我的评论方式也尽量避免使得他们的需要被推断出是神经症性的需要。记住：我们拥有一种发展理论，在这

一理论中，所有对于他人的需要（除了性欲的满足）都可能被视为神经症性需要，甚至是更糟糕的需要。我尽我所能地避免使用“依赖”这个词，因为我们一直以来都是被这样告知的：所有的关系都是这样的。当人们接受治疗时，我会研究相应的影响过程及影响结果。当我需要他们描述要点的时候，我会根据我个人的临床经验随手画出一些小插图来。当我发现无论是被访者还是我的病人都没有可讲述的例子时，我会转向文学作品，实在没办法后我会转向我自己的经历。我的方法是假设人们彼此相互需要是健康的而且是必要的；摆在我们眼前的问题是我们如何把它表达出来。

读者

本书是为那些愿意更好地理解人类关系的产生和体验的人而写的，即为那些学习心理学、社会学、咨询和人际沟通的学生而写。这本书也是为那些从事心理治疗、社会工作、咨询的实践者以及那些在工作中不可避免地会遇到诸如此类事件的发展心理学家而写。在写作本书的过程中，我带着一种期望，希望读者也能够更好地理解人类与关系的抗争以及源于关系的满足。我希望这一图式对研究和治疗都有所帮助。我认为，治疗情景在开始和过程中，本质上都是有关系的。本书提供了一个新的框架，指导我们倾听和思考我们的病人及访谈者与我们的关系和与他人的关系。

总之，本书的读者是所有对人际需要感兴趣的人。我们必须能够既不夸张也不贬低地谈论这些话题，并且谈论时不会变得伤感或尴尬。我认为真正的人类心理学学习必须从此开始。

致谢

本书是很多人进行思考的媒介，也是我与他们关系的产物。有很多人通过口头或书面交流的方式和我分享他们的人际关系心得。对这些人，我