

心/理/沫/沫/茶

Healthy Dependence:



Leaning on Others
Without Losing Yourself

爱的最佳距离

[美] 罗伯特·F·伯恩斯坦 玛丽·A·朗古兰德 著

欧阳敏 石孟磊 译

塑造完美关系的黄金法则
如何依赖他人而不失去自我



化学工业出版社
米立方出版机构

心/理/沐/沫/茶

Healthy Dependency:



Learning on Others
Without Losing Yourself

爱的最佳距离

[美] 罗伯特·F·伯恩斯坦 玛丽·A·朗古兰德 著

欧阳敏 石孟磊 译

塑造完美关系的黄金法则
如何依赖他人而不失去自我

定价: 29.80元



化学工业出版社

米立方出版机构

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

爱的最佳距离 / [美]伯恩斯坦 (Bornstein, R. F.), [美]朗古兰德 (Languirand, M. A.)
著; 欧阳敏, 石孟磊译. —北京: 化学工业出版社, 2009.8

书名原文: Healthy Dependency: Leaning on Others Without Losing Yourself

ISBN 978-7-122-05974-1

I. 爱… II. ①伯…②朗…③欧…④石… III. 人际关系—通俗读物
IV. C912.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第100679号

Healthy Dependency: Leaning on Others Without Losing Yourself

ISBN 1-55704-536-4

Copyright ©2003 by Robert F. Bornstein and Mary A., Ph.D. Languirand

All rights reserved.

Authorized translation from the English edition arranged with Joëlle Delbourgo
Associates, Inc. through Andrew Nurnberg Associates International Limited

责任编辑: 邹 丹

装帧设计: 黑羽平面工作室

责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社 米立方出版机构

(北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 刷: 北京云浩印刷有限责任公司

装 订: 三河市前程装订厂

720mm × 1000mm 1/16 印张 15 字数174千字 2009年9月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究

没有谁能像一座孤岛
在大海里独踞
每个人都像一块小小的泥土
连接成整个陆地

——约翰·邓恩（John Donne）
（1572—1631），沉思第17篇

致谢

我们要感谢所有为这本书做出过贡献的人们，没有他们我们不可能写出这本书。葛底斯堡大学图书馆的工作人员为我们提供了许多关于健康与不健康依赖的专项研究和临床病例的信息，为我们的研究提供了巨大的帮助。他们一如既往地对我们的要求视为一个机会——而不是一种负担——并且，他们查到了我们想要的每一条信息，甚至是一些不引人注意的问题。

我们很感激卡罗林·塔奇（Carolyn Tuckey）为我们制作的简明扼要、易于理解的表格和图片，没有她极富创造性的工作，我们的想法不可能这么好地、清晰地呈现出来。

我们也很感激艾斯特·马戈利斯（Esther Margolis）、Newmarket出版社的主任，他及时地意识到了我们健康依赖项目的价值。她赞同我们的理念，并且相信我们有这个能力去论证清楚我们的想法，她的这种信任，使得这项艰难的工作变得没那么可怕了。

其他许多Newmarket出版社的工作人员也对这个项目做出了非常重要的贡献，这一路上教会我们很多东西。基思·霍洛曼（Keith Hollaman）、香农·伯尼（Shannon Berning）和米歇尔·霍瑞（Michelle

Howry)都是非常专业的编辑,我们感谢他们对待此书的耐心以及他们表现出的专业能力。他们深刻的评论帮助我们理清了思路。他们帮助我们一起把只言片语汇成了精彩的文章。哈里·伯顿(Harry Burton)、海蒂·萨弛乐(Heidi Sachner)、朱莉娅·莫伯格(Julia Moberg)也为我们的书做了极大的贡献,确保这本书能够被最广泛的读者所接受。安吉拉·布朗(Andrea Brown)和阿德瑞娜·黛拉·波尔塔(Adriana della Porta)在特价和连续刊登版权方面的杰出工作使我们的想法能够为更多人所知。我们要特别感谢玛丽·简·迪马斯(Mary Jane Dimassi),她为这本书设计了一个极富创造性的封面,配合并支撑了我们想传达给读者的信息。她的努力使得这本书浑然一体。

最重要的是,我们要感谢我们的经纪人——约爱乐·德博格(Joelle Delbourgo)。她坚定的支持和持久的热情促使我们把我们的想法转变成一些实际的东西——你手里现在正拿着的这本书。没有她的精力、耐心、能力和鼓励,就没有本书的完成。

前言

没有谁能像一座孤岛
在大海里独踞
每个人都像一块小小的泥土
连接成整个陆地

——约翰·邓恩（John Donne）（1572—1631），沉思第17篇

学会求助，可以让你变得更加强大。

我们的社会认为依赖他人是不好的。“成熟的”大人能够在这个复杂、充满挑战的世界上独自处理好每件事情。这种认为是错误的。

健康依赖是本书的主旨。

健康的依赖？这个词听起来如此生疏。我们已经很难去依赖别人，而不觉得自己就像个没用的六岁孩子。

治疗师告诉我们，为了让自己更快乐，我们必须长大，变强。我们必须学会自力更生，永远独立自主。我们被告知，成熟意味着保护和照料自己——我们自己的战斗不需要任何人施以援手。依赖是不好的——

这个错误的观念来自精神健康领域。他们本该教我们如何让人与人之间更加亲近，结果反而使我们远离了彼此。

近20年前刚成为心理学家的时候，我们也被给予了同样的教导。然而在研究和临床工作中，我们越深入地探索这个问题，就越肯定这样一条简单的真理：为了生活的幸福，我们每个人都必须重新掌握原本存在于我们身上的健康依赖。学会平衡亲密和自主，请求帮助而不感到无能，与其他人建立联系，而不在这过程中丧失自我。

重建健康依赖包括改变你看待自己和他人的方式。当你的思考模式改变时，感受也会随之改变。你的人际关系目标也会随之改变——你将发现自己可以请求帮助，同时仍然充满自信和力量。

但是一切都要从改变你的想法开始。

我们已经在教学和临床工作中将健康依赖的原则应用多年，也将这些原则运用在事业上、友谊、家庭和婚姻中。我们知道哪些策略起作用，哪些不起作用。我们设计了健康依赖的改变方案，这样你可以按自己的步调前进。基于现有的优势，探索新的领域。我们的健康依赖改变方案包括以下四个步骤：

1) 了解你的关系模式，以及它是怎样形成的。

你必须从这里开始，因为诚实地看待自己是通向个人成长和更健康、更令人满意的人际关系的第一步。

2) 学会如何应对其他人的过度依赖和疏离。

即使你想改变，其他人未必跟你一样。你需要知道其他人是如何挑起你的情绪，使你作出自己不喜欢的反应。

3) 在生活的各个领域引入健康依赖。

一旦掌握了基本原则，你就能够将健康依赖的技巧应用到爱情、友谊、家庭、子女养育和工作中。

4) 用健康依赖来应对生活中的挑战。

你无法预测生活会给你带来何种挑战，但无论如何，健康依赖会帮助你渡过难关。

在正式开始之前我们还要提请你注意：当你应用健康依赖改变方案来学习和成长时，记住变化是一个不可预测的过程，充满了意料之外的收获和令人沮丧的倒退。如果你犯了错或者进步得不如想象中快，别因此惩罚自己。真正的改变——深层的改变——是一个艰难的过程，从来不会一帆风顺。只要坚持下去，你就能到达。

记住：不论你的进展有多快，健康依赖是一个毕生的过程，因此首先享受它吧。

目录

第一章 健康的依赖：改变你的人际关系类型 1

什么是健康的依赖？ 2

健康的依赖和不健康的依赖有什么区别？ 4

有害的关系模式 5

我们能够学会健康的依赖吗？ 7

关系类型测试 9

约翰的故事：在恋爱关系中过度依赖，在工作中健康依赖 15

健康依赖改变方案 19

第二章 不满的根源：我们是如何隔绝了彼此 21

与生俱来的依赖：生命中最初的联结 23

从健康的依赖到消极的过度依赖 26

从健康的依赖到障碍性疏离 31

障碍性疏离的模式 33

安妮：自信外表上的瑕疵 35

下一章：你应该如何应对过度依赖和疏离 37

第三章 关系游戏和关系陷阱 39

健康人际关系的三个关键特征 41

关系游戏和关系陷阱 42

识别并应对过度依赖 44

布莱恩：一个抵制依赖的治疗师 49

识别并应对疏离 51

下一章：各种情况下的健康依赖 56

第四章 爱情中的健康依赖 59

爱情的独特挑战 62

过度依赖的爱情 64

疏离的爱情 69

朱迪和班尼特：停止对抗性的依赖 75

下一章：朋友间的健康依赖 78

第五章 朋友间的健康依赖 79

四种友谊，四种挑战 82

南希和崔娜：一种不寻常的断续的友谊 90

跟过度依赖的朋友重建关系 91

跟疏离的朋友重建关系 96

下一章：从爱情和友谊到父母手足 101

第六章 家庭中的健康依赖 103

家庭系统：角色、联盟和权力中心 106

亲子关系中的健康依赖 109

手足间的健康依赖 117

莎朗：手足间对抗造成的自我认同扭曲 124

下一章：健康依赖的父母 126

第七章 成为健康依赖的父母 127

你与孩子的关系淡漠吗？ 130

促进过度依赖的儿童健康成长 136

与疏离的儿童和谐相处 141

卡拉：青春期的疏离与负面的自我认同感 147

下一章：工作中的健康依赖 149

第八章 工作中的健康依赖 153

企业就像家庭 156

工作中健康依赖的四种类型 157

领导关系 163

下属关系 165

同事关系 168

指导关系 171

阿瑟：模范员工，可怕的退休者 173

下一章：困境中的健康依赖 174

第九章 困境中的健康依赖 177

人生变迁 180

应对的三个阶段 182

本杰明和萨拉：一对夫妻的两种应对方式 186

过度依赖者面临的困境 187

疏离者面临的困境 190

健康依赖的优势 192

下一章：健康依赖和成功老龄化 195

第十章 健康依赖与成功老龄化 197

失败的老龄化：旧问题重现 200

威尔玛和艾尔：破坏性的祖孙羁绊——从顺从到愤怒
再到虐待 205

成功的老龄化：优势和适应 208

老年期健康依赖：将可能性变为现实 214

结语 健康依赖每一天 217



健康的依赖： 改变你的人际关系类型

埃伦（Ellen）和迈克尔（Michael）是姐弟，但是他们之间真是大相径庭。埃伦更强势——什么事都是她说了算。高中毕业的时候，她代表毕业生致辞；现在，二十年过去了，她有了自己的网络媒体服务公司，自任总经理，手下有30个员工，拥有俯瞰曼哈顿中心区的两面临窗的拐角办公室^❶。事业就是埃伦的生命，其他的事情——包括她的婚姻——都被远远地甩在脑后。在过去的二十年里，很多事都变了。但是有两件事从来没变。每个人都钦佩埃伦，尊重她的能力和洞察力。但是没有一个人觉得自己真正了解她。埃伦遥不可及，无法接近。

埃伦知道有多少人在仰视她，并从这种仰视中获得了满足。但是，当一天的工作结束、夜深人静，卸下心防的时候，她有时候会觉得失落，甚至是空虚。好像莫名地丢了什么东西一样。但是她从来没有流露过这种感觉，哪怕是对她的丈夫。相反，她总是设法摆脱这些感觉，控制住它们，用强大的意志力来击碎它们。等她埋头在第二天早上的工作

❶ 拐角办公室：最好的办公室，通常是公司高层才能拥有的办公室。——译者注

的时候，那些难受的感觉就都消失了，她又成为那个大家都敬仰的埃伦了——坚强、能干、专注、掌控一切。

这么多年来，迈克尔已经习惯了他姐姐的孤僻，但是他希望自己不要像姐姐那样。跟埃伦一样，迈克尔也有成功的事业，但是对于迈克尔来说，他工作中最重要的部分是人。他大多数时间都在想别人是怎么看他的，而且他花很多时间去计划要做的事情，好让他的上司沃斯（Worth）先生印象深刻。不幸的是，不管计划得多么精细、做得多么好，迈克尔从来没有真正地觉得踏实过——任何一点微不足道的小事都会让他惊慌失措。有一天，沃斯先生从他身边走过而没有跟他说“早上好”，这件事让迈克尔失眠了两天——在这两个不眠之夜，他在床上辗转反侧、冥思苦想，最后他肯定老板一定是讨厌他了。

在家里，情况也差不多。迈克尔的妻子凯瑟琳（Kathleen）有一次说，迈克尔怕女儿甚于女儿怕他。凯瑟琳说得对，这一点迈克尔也承认。通常情况下这也没什么：凯瑟琳在家唱黑脸，迈克尔唱红脸，倒也相安无事。但是两个星期以前，有一天凯瑟琳加班回家晚了，迈克尔经不住女儿金佰利（Kimberly）的恳求，同意让她去一个朋友家玩，到了该睡觉的时间金佰利还没回家，而且那个朋友家离得还挺远的，在城市的另一头。等金佰利回家的时候，已经是凌晨一点了，迈克尔和凯瑟琳都觉得，肯定是发生什么事了——车坏了甚至可能是一些更糟糕的事情。那一次凯瑟琳大发雷霆，迈克尔也觉得很羞愧，他俩都意识到，他们需要做出一些改变了。

什么是健康的依赖？

无数人向我们询问过这个问题——学生、病人、搞研究的同事、科学专栏作家、记者……第一次听到“健康的依赖”这个说法的时候，人们都觉得很奇怪。“健康的”和“依赖”？这两个词根本搭不起来。绝



健康的依赖

健康的依赖是这样一种能力，让你融合亲密和自主，在依靠他人的同时仍保有强大的自我意识，并且在需要时乐于请求别人的帮助（而不觉得自责）。

大多数人都避免去依赖别人。我们宁愿自力更生，自己的事情自己做。我们一直受到这样的教育：独立是好的，依靠别人的帮助是不好的。

真的是这样吗？

研究结果很清楚：在我们的人际关系中，太多的依赖会造成问题，但是太少的依赖也照样不好。为了在这个竞争激烈的社会上争得一席之地、体现自身的价值，我们中的许多人走得太远了。像埃伦一样变得太独立，以致失去了跟其他人建立关系的能力。或者像迈克尔一样，一味地顺从别人，以致变得过分地依赖。像我们前面看到的一样，这种过度依赖也是要付出代价的。

在僵化的独立和有害的过度依赖之间，确实存在一个健康的中间地带。健康的依赖是这样一种能力，让你融合亲密和自主，在依靠他人的同时仍保有强大的自我意识，并且在需要时乐于请求别人的帮助（而不觉得自责）。健康的依赖意味着依靠别人而不依赖他们。这意味着充分地信任别人，敞开心扉展示自己脆弱的一面，同时有足够的自信去处理关系中的冲突，这种冲突是每个人都会经历的。

运用健康依赖的方式与周围的人相处时，你会发现，你拥有自己从未意识到的潜能。友情和爱情都会加深，你将更加懂得如何为人父母，职场上的能力也会得到提升，你的身体变得更健康，人也变得更快乐。

健康的依赖和不健康的依赖有什么区别？

几年前，我们对一组年轻人实施了一系列的性格测验和其他心理测试，主要涉及他们在爱情、友情和家庭关系方面的情况。调查内容包括他们的心境、对未来的信念、对生活的总体满意度、遇到困难时向他人倾诉的欲望。据此我们总结出了每个人的依赖类型。

研究结果非常明确：最快乐、对生活满意度最高、适应性最好的就是那些表现出健康依赖特点的人——在亲密和自主之间达到平衡，自信同时也信任他人。最重要的是，这些适应性良好，能够做到健康依赖的人，可以向他人寻求帮助而不会自责、羞愧或者觉得自己无能。

偶尔想要依赖并没有什么错。这是稀松平常的事情。之所以产生问题，是因为人们缺乏一些关键的健康依赖技巧，从而他们会以一种不健康的方式来表达正常的健康依赖需求——一种适得其反的方式。他们的人际关系变得不平衡、不能带来满足感，生活也失去了重心，变得不尽如人意。

看完这本书之后，你将能够很好地掌握四个关键的健康依赖技巧，并重新建立健康依赖的关系。你需要做到的是：

- 把你所做的事情和你的人本身区分开来。

每一个人都需要帮助，但是在不健康的依赖模式下，我们把寻求帮助和无能搞混了。记住：寻求帮助是你在做的一件事情而不是你这个人本身。当你开始将人的行为和人本身区分开来，那么在需要帮助的时候寻求别人的帮助就会变得简单一点——而且当别人拒绝帮助你的时候，也会比较好接受了。我们把这个叫做对关系的理解。这是健康依赖的一个关键技巧。

- 打破刻板印象。