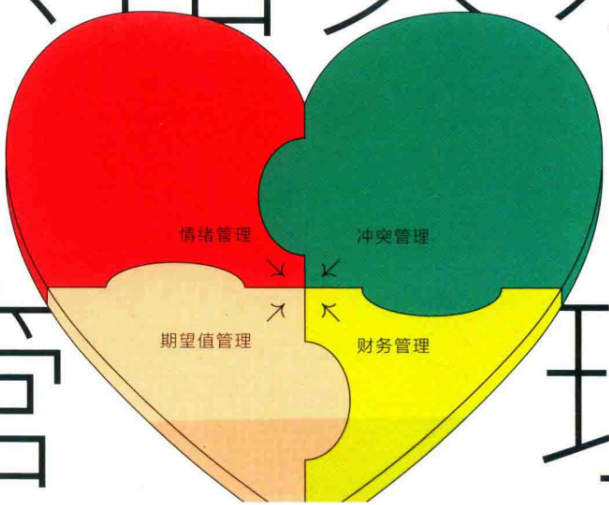
亲密关系管理



如何理性应对亲密关系中的冲突

陈历杰 / 著

知名亲密关系咨询师、前婚姻案件法官、冲突调解师

专为中国式婚恋关系量身定制的
深度亲密关系养成手册

30个简单易用方法，
助你轻松掌握经营亲密关系的智慧

中信出版集团

需要全本请访问 www.ertongbook.co

图书在版编目（CIP）数据

亲密关系管理：如何理性应对亲密关系中的冲突 /
陈历杰著. -- 北京：中信出版社，2021.3
ISBN 978-7-5217-2305-2

Ⅰ. ①亲… Ⅱ. ①陈… 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（2020）第188333号

亲密关系管理——如何理性应对亲密关系中的冲突

著　　者：陈历杰
出版发行：中信出版集团股份有限公司（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座　邮编　100029）
承 印 者：北京诚信伟业印刷有限公司

开　　本：880mm×1230mm　1/32　　印　　张：9.25　　字　　数：170千字
版　　次：2021年3月第1版　　印　　次：2021年3月第1次印刷
书　　号：ISBN 978-7-5217-2305-2
定　　价：56.00元

版权所有·侵权必究
如有印刷、装订问题，本公司负责调换。
服务热线：400-600-8099
投稿邮箱：author@citicpub.com

前言

成为懂爱会爱被爱的人

作为曾经的法官，我在法庭上见过太多的悲欢离合，也真切地感受到，很多夫妻闹到要对簿公堂，其实并不是双方真的没了爱情，而是缺少管理亲密关系的智慧与经验，相爱，却无法相守。很多婚姻都终结在结婚后的 2~3 年，留下的往往是破碎的家庭、杀红眼的双方和无辜的孩子……

如果亲密关系能够管理，如果婚姻懂得经营，我们是不是能够改写结局？带着这份疑惑，我踏上了去海外名校读 MBA（工商管理硕士）的求学之路。管理学的课堂上，在系统地学习了有效沟通、理性谈判、冲突管理、风险控制等领导力课程之后，我发

现自己正在接近答案——爱情也好，婚姻也罢，确实和公司一样，不仅需要管理和经营，还需要通过实际的案例，不断提炼管理的方法与智慧。

遵循内心的渴望，我成了一名亲密关系咨询师，也开启了情感咨询与培训的职业生涯。在对情感咨询案例的深入研究中，结合管理学、心理学和法学的视角，我发现了某些潜藏在情感问题中的经营风险，也总结了一系列因为管理混乱带来的冲突和危机。对于亲密关系，要懂得居安思危，危中见机。

在全国性的亲密关系工作坊的推广实践中，通过不断地演练和完善，我总结了一整套亲密关系风险管理、冲突管理和情绪管理的方法，并通过情景演练与步骤分解，让这些方法落实到具体的生活细节中，很多情侣和夫妻得到了真正的帮助。尤其是对很多经历爱情幻灭与伤害的伴侣，帮助他们在面对伤害时重建信任与亲密，让脱轨的爱情列车重回正轨。虽然这个过程很艰难，但是好的经营会让我们的亲密关系之路更加顺畅，同时也能防患于未然，所以，学会亲密关系管理，用心经营，才能让爱情列车始终行驶在正确的方向上。正如“婚姻教皇”约翰·戈特曼在《获得幸福婚姻的 7 法则》（*The Seven Principles for Making Marriage Work*）中建议的那样，我们需要像管理我们的存款一样管理我们的婚姻，让爱情的储蓄账户始终余额充足，永不透支。

我自己也从优质的亲密关系中获得了太多滋养。将近 10 年的

婚姻中，我和妻子 Emma 始终相爱如初，无话不谈，亲密关系成了我们通往彼此灵魂的桥梁。

因为爱情，我成了更好的自己，疗愈了幼年丧母的创伤，摆脱了原生家庭带来的脾气急、攻击性强的局限，学会了与自己和解。

因为亲密关系，我拥有了冒险的勇气，敢于放弃体制内的优越工作，真正追随内心的使命感去选择海外求学和自由职业，让自己变得更开放，也学会了拥抱生活的不确定。

更因为在亲密关系中的管理历练，我学会了包容的智慧，懂得了妥协的艺术，进退有度。我们并不回避冲突，但因为有了管理冲突的智慧，我们越吵越亲密，让爱情这朵玫瑰因为我们的用心浇灌，成了独一无二的存在。

希望每一个和我一起学习的朋友都能收获以下几个方面的能力：

一是明确亲密关系的目标，认清自我的真正需要，帮助你找到真正适合自己的伴侣。同时还会帮你理清亲密关系在不同阶段面临的主要问题，以及教你如何更好地去解决这些问题，达成你渴望实现的目标。

二是了解并规避亲密关系的风险。我们爱上一个人的时候，往往就会奋不顾身，完全不会想到，其实恋爱和婚姻也有许多看得见和看不见的风险。我会从专业的视角带你看清潜藏的风险，

需要全本请访问 www.ertongbook.co

让你有效避免各种亲密关系陷阱和婚姻暗礁。

三是学习冲突管理的方法。冲突管理是我最为擅长的领域之一，我在这方面受过非常专业的培训，而且也积累了很多经验。我会把我从国外顶级名校中学到的冲突调解技巧教给你，通过有效的冲突管理帮你化解各种冲突难题，让你们越吵越亲密。

四是收获情绪管理的智慧，让你从根本上了解自己情绪背后的需要，帮助你调整内在状态。让你不再被情绪所困，认知变得更理性，温柔坚定，从而赢得伴侣长久的喜爱与欣赏，让爱情永远保鲜。

同时，本书将和大家分享很多真实的情感咨询案例，让大家在他人的故事中看到自己，就像参与一场超值、深入的情感疗愈体验。

还在犹豫什么呢？让我们一起踏上征程，全心投入，去收获亲密关系管理的智慧吧！

目录

前言　成为懂爱会爱被爱的人 _ XI

第一部分
亲密关系中的管理学工具

第 1 讲　目标四象限法
如何看清自己的核心需求，少走爱情弯路？ _ 003

划分亲密关系中的核心需求 _ 004
认清自己的核心需求，才能真正实现它 _ 008

第 2 讲　SWOT 分析
如何让你喜欢的人也喜欢你？ _ 012

正确评估优缺点，让你喜欢的人也喜欢你 _ 013
扬长补短，转危为机 _ 015

第 3 讲　期望值管理
如何让爱情保鲜？ _ 021

如何管理好自己的期望值？ _ 022
如何管理好对方的期望值？ _ 024

第 4 讲 目标清单
怎样判断一个人是不是合适的结婚对象？ _ 029
一个目标清单，助力准确判断 _ 029
如何准备目标清单？ _ 031

第 5 讲 亲密关系四阶段
闪婚可能存在什么风险？恋爱多久结婚才合适？ _ 040
闪婚有风险，态度需谨慎 _ 041
亲密关系发展的四个不同阶段及潜在风险 _ 043
如何规避闪婚风险？ _ 046

第 6 讲 细节管理
婚前该不该同居，会有哪些风险？ _ 049
婚前同居，利大于弊 _ 049
如何有策略地进行婚前同居？ _ 054

第 7 讲 最佳博弈策略
如何应对伴侣出轨的风险？ _ 058
出轨，当代婚姻不可承受之痛 _ 058
如何有效应对出轨的风险？ _ 060

第 8 讲　底线管理
如何应对被家暴的风险？　_ 068
讨好型人格，更容易遭遇家暴　_ 069
如何辨别与预防家暴？　_ 070

第 9 讲　利益相关人意见管理
父母不赞同的感情，坚持下去会有什么风险？　_ 077
不被父母看好的感情，会面临更大的风险　_ 077
父母的反对意见，要不要听？　_ 080

第 10 讲　亲密三要素
如何不让爱情输给距离？　_ 086
爱情与距离的天然冲突　_ 086
如何克服异地的困扰？　_ 090

第 11 讲　房产管理
婚前要不要买房，房产登记需要注意哪些风险？　_ 095
婚前买房，见仁见智　_ 095
出资、登记：婚前房产的一些问题　_ 100

第 12 讲 契约精神

如何善用协议？ _ 104

婚前协议，为婚姻保驾护航 _ 104
如何签订公平有效的婚前协议？ _ 109

第 13 讲 财务管理

家里的钱应该怎么管？ _ 113

工资卡，交还是不交？ _ 114
家里的钱如何管才能和谐稳定？ _ 117

第二部分
亲密关系中的冲突管理

第 14 讲 立场与需要

总为鸡毛蒜皮的小事争吵怎么办？ _ 123

冲突中要学会区分立场和需要 _ 125
如何处理情绪激动时钻牛角尖的情况？ _ 128

第 15 讲 简明对话
如何与另一半好好聊天？ _ 133
好好聊天不是一件难事 _ 133
如何用好简明对话？ _ 136

第 16 讲 积极倾听
对方死不认错怎么办？ _ 141
对亲密关系的另一种伤害——不承认错误 _ 141
积极倾听，卸下对方的防备和抵抗 _ 144

第 17 讲 情绪抽离
你想解决问题，对方却总是冷战怎么办？ _ 150
冷战，也是一种攻击 _ 150
为什么会打冷战以及如何应对？ _ 154

第 18 讲 末日四骑士
关系中总被另一半贬低怎么办？ _ 159
鄙视，婚姻中的“头号杀手” _ 159
面对婚姻中的鄙视该怎么办？ _ 163
面对鄙视的伤害，如何进行情感修复？ _ 166

需要全本请访问 www.ertongbook.co

第 19 讲 性别差异管理

为什么你想求抱抱，他却秒变唐僧讲道理？ _ 168

金星与火星：男女双方存在典型差异 _ 169
如何应对男女性别差异产生的冲突？ _ 172

第 20 讲 影响力管理

被说花钱大手大脚，关系中的金钱观该怎么调和？ _ 176

调节金钱观和消费观，需要好的影响力 _ 176
求同存异，更好地影响对方的消费习惯 _ 178

第 21 讲 代际沟通

婆媳矛盾，有法可解 _ 185

两代人的观念冲突，亲密关系管理中的重要问题 _ 185
代际问题，有法可解 _ 187

第 22 讲 三角关系

老公总替婆婆说话怎么办？ _ 194

特殊的“第三者”——婆婆 _ 194
不一样的三角关系如何破解？ _ 199

第三部分
亲密关系中的情绪管理

第 23 讲 情绪 ABC 管理法

总是因为一点小事忍不住生气怎么办？ _ 207

情绪管理，决定我们如何与伴侣相处 _ 207
ABC 管理法，情绪管理有理可依 _ 209
如何应对小事引发的各种负面情绪？ _ 212

第 24 讲 爱情调节器

忍不住吃醋怎么办？ _ 215

对方爱吃醋，是福还是祸？ _ 215
如何让吃醋成为亲密关系的调节剂？ _ 220

第 25 讲 自我赋能

感情中感觉自己变得很卑微怎么办？ _ 223

表现太卑微，往往很难获得真正幸福 _ 223
改变卑微心态，获得更多价值感 _ 226

第 26 讲 积极错觉
总看到对方的缺点，影响感情怎么办？ _ 232
为什么要做关系中的优点感知者？ _ 234
如何成为一个优点感知者？ _ 238

第 27 讲 安全感
亲密关系中有一方过于黏人怎么办？ _ 241
安全感，依恋的几种不同模式 _ 241
改变内在模式，成为安全型恋人 _ 245

第 28 讲 依赖与控制
另一半控制欲太强怎么办？ _ 250
“受害者监牢”，控制与依赖关系的困局 _ 251
摆脱习得性无助，走出受害者监牢 _ 254

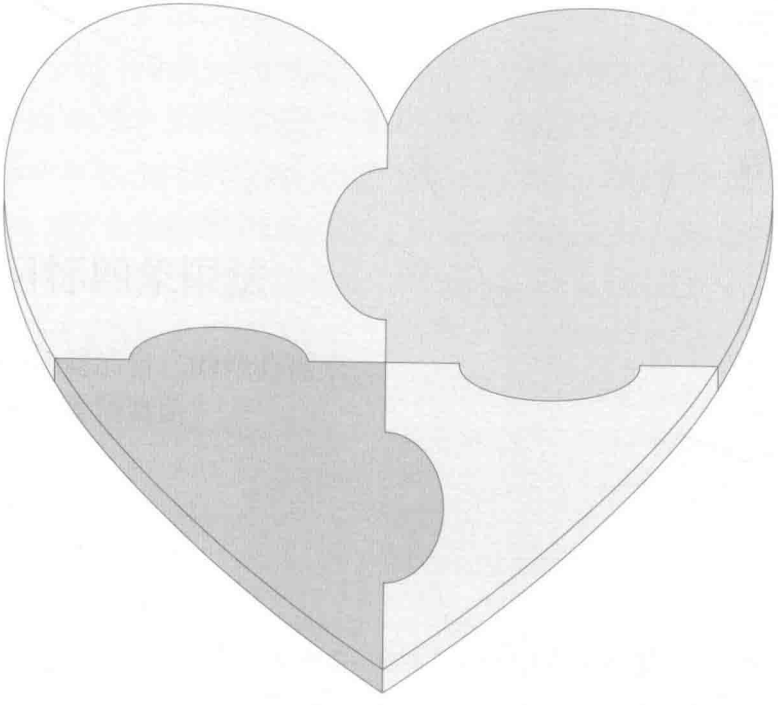
第 29 讲 爱的五种语言
如何让彼此在感情中的付出有价值？ _ 259
爱的五种语言，原来他是爱我的 _ 259
读懂对方的爱意表达，让爱的语言效果最大化 _ 263

第 30 讲 三件好事

如何应对感情上的重大挫折？ _ 269

情感疗愈的终极武器——每日打卡记录三件好事 _ 271

如何运用好“三件好事”，走出感情上的重大挫折？ _ 276



第一部分

亲密关系中的管理学工具

代號一號

的中杀关密亲
具工学野管

需要全本请访问 www.ertongbook.co