

温暖亲密的关系是美好生活最重要的开场



好好



相爱



完美亲密关系修炼手册

有效沟通

努力经营

共同维系

助你收获真正的幸福


李志军

著

中国纺织出版社有限公司 | 国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

好好相爱： 完美亲密关系修炼手册

李志军 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

亲密关系是人一生中最为重要的关系之一，尤其在构建高质量生活的今天，更是不可或缺的重要内容。虽然现在物质生活提高了，但很多人，特别是年轻人，却不知如何营造优质的亲密关系，因为原生家庭无法给予，社会教育也不曾教导。本书从大量的实际案例中提取素材，对亲密关系从构建到维系再到解体进行了全过程的检视和思考，并结合当下国人关心的热点话题，从关系管理及沟通管理的全新视角予以解读，给出了具有实际效果的技巧和方法。

图书在版编目（CIP）数据

好好相爱：完美亲密关系修炼手册 / 李志军著. —
北京：中国纺织出版社有限公司，2021. 7
ISBN 978-7-5180-8547-7

I. ①好… II. ①李… III. ①婚姻—家庭关系—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2021）第086873号

责任编辑：顾文卓 特约编辑：徐 洪
责任校对：高 涵 责任印制：何 建

中国纺织出版社有限公司出版发行
地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124
销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

三河市宏盛印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2021年7月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：15.5

字数：189千字 定价：49.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



前言

Preface

写这本书的初衷源于我在某公众平台的问答栏目中回答了很多网友提出的有关情感方面的问题，恰巧自己研究的领域在关系管理和沟通管理，这块的确可以跟大家一起来聊聊。

情感话题涉及的内容十分丰富，覆盖的人群也是形色不同。但是你会发现很多人都受到了各种各样的困扰，由此降低了生活质量。他们要么逆来顺受，要么决绝地抗争，但无论怎样还是给自己的生活带来诸多遗憾。

近十多年来，我国的离婚率持续攀升。民政部公布的数据显示，从2003年起，离婚率连续15年上涨，由1987年的0.55%上升为2017年的3.2%，2018年离婚率继续保持在3.2%。

究其原因，是很多人缺乏在情感生活中构建亲密关系这项重要的能力，无论是认知层面，还是具体的行为层面，都缺乏有效的指导。虽然之前类似的著述并不少，但我们希望能够再下沉一些，从关系的构建、从有效地沟通方面给大家一些更为直接的建议和启发。

因为，在对美好生活的追求中，亲密关系质量的高低绝对是一个关键指标。所以，不能不了解，更不能忽视。



● 亲密关系是人类不可或缺的技能

什么是亲密关系？本意是指不限性别年龄的两人之间和谐融洽的关系，现在多指夫妻关系、伴侣关系、恋人关系、两性关系以及更加友好亲密的朋友关系等。亲密关系不是说就男女关系那点事，而是要讨论情感关系的构建。亲密关系实际上是一种良好的生存能力，可以感受到自己的感觉、了解自己的需求，感受到自己的身体以及时刻知道自己内部正在发生什么的能力。如果没有这个能力，就很难和他人真正沟通。即使是单身状态，也不是说就不需要拥有构建亲密关系的能力了。

但是很遗憾，大多数人在这方面是缺失的，即使受过高等教育也是如此，因为原生家庭里不讲，学校里更不会讲。很多人的经历是这样的：上学时父母要求一心学习，工作后就要结婚成家。很多人为此苦恼，情感、婚姻受挫折，却没有更好的办法解决，所以才出现那么多的宅男、剩女，除了外界环境的影响，在亲密关系面前的无所适从也是重要的原因。

● 亲密关系是一切家庭关系的基石

亲密关系告诉我们，所有的家庭关系都是围绕着以配偶为核心的亲密关系构建的，如果意识不到这个根基，就会地动山摇而不自知。比如配偶之间彼此与对方家庭成员的关系，比如与自己孩子的关系，都看得到亲密关系的影子。像典型的婆媳关系，早恋问题、性教育问题，以及养出的孩子是“妈宝男”还是“公主病”，甚至“丧偶式”教育，这些都是亲密关系不佳的折射，都可以在亲密关系中找到原因。所以抓住了这个核心，一切问题都可以迎刃而解。

● 亲密关系的基础在有效沟通

在我以往回答的情感问题中，会发现这样比较典型的思维方式：出现矛

盾后，都是在问“要不要离”，几乎没有人问应该怎么挽回、如何沟通。其实不管是亲密关系的发起还是维护，乃至出现矛盾的解决，都离不开有效的沟通。都知道恋爱的时候要谈，为什么建立起关系后反而就不谈了？很多人觉得这些事情都是无师自通的，其实表现很差的人大有人在。

而要做到有效沟通，前提是想把日子过下去，能够一如既往充满爱意地对待对方。有了这个基础，你才不会以自我为中心，不顾及对方情绪地乱讲话，才不会出口伤人，才不会把关系逼入绝境还浑然不觉。

有了认知层面的觉悟，其实方法技巧层面就很简单了。书里有很多方法可以供你参考。

最后以主持哈佛大学著名的“格兰特研究”(主题是“什么样的人最可能成为人生赢家”)整整三十二年的心理学者乔治·瓦利恩特的一句话作为前言的结尾、正文的开始吧：

“温暖亲密的关系是美好生活最重要的开场。”



目录 Contents

Part 1 认识亲密关系

理解亲密关系	002
亲密关系的表现	007
爱情要独占	012

Part 2 亲密关系确立

关系的感知	018
如果别人喜欢你	018
这可能不是亲密关系	021
关系的选择	026
还是要讲门当户对	026
爱我的人和我爱的人	030
男人不坏，女人不爱吗	034
好看的皮囊 VS 有趣的灵魂	038
初恋也是结婚的对象	042



Part 3 构建亲密关系的挑战

选择的困惑	048
喜欢的对象有了伴侣	048
同时爱上两个人	053
感情和游戏	057
没有亲密关系	062
构建的干扰	068
一边是父母，一边是爱人	068
妈宝男	073
公主病	077
准备婚事日，分手最近时	080

Part 4 亲密关系沟通

有效沟通方式	086
恋爱期女生的沟通密码	086
学会消除嫉妒心	090
非语言沟通	095
进攻型的追求方式	099
克服沟通障碍	104
高年龄差的沟通	104
男生女生的差异	108
走出没有话讲	112

Part 5 亲密关系维护

日常相处	118
男主外，女主内	118
他 / 她的话可能是对的	122
要有共同语言	125
婚姻也有保质期	129
你是你的，我是我的	133
例外状况	138
婚前同居	138
维护不稳定的关系	143
两地分居异地恋	147
信任危机	151
爱人的异性“闺蜜”	155
关系失控	159
聊天还是“撩骚”	159
职场暧昧	163
关于出轨	167
非婚生子女	171





Part 6 亲密关系冲突处理

核心关系冲突	176
情感危机早知道	176
避免祸从口出	180
有关冷战	185
平息争吵	189
非核心关系冲突	195
婆媳关系	195
和长辈生活	199
与对方家人相处	203
他的朋友们	207
关于早恋	211
性教育	215
丧偶式教育	220

Part 7 亲密关系解除

体面的分手	226
分手后	229
关于前任	234



Part 1

认识亲密关系

什么是亲密关系？它并非男女关系、情感关系那么简单，
但却是打造美好生活的重要能力。



理解亲密关系

哈佛大学有一个历时 76 年的著名实验——“格兰特研究（The Grant Study）”，其主题是“什么样的人最可能成为人生赢家”，结论是：**真爱 = 人生繁荣**。该研究表明：只要能在 30 岁前找到“真爱”——无论是爱情、友情还是亲情，就能大大增加“人生繁盛”的几率。而主持这项研究整整 32 年的心理学者乔治·瓦利恩特说：“温暖亲密的关系是美好生活最重要的开场。”

弗吉尼亚大学的神经科学家詹姆斯·科恩（James Coan）早于 2006 年就用一个电击实验证明：带着关爱的触碰能够改变一切。那些在受到电击时握住心上人手的实验者，其焦虑和疼痛水平会明显降低。而对处于混乱关系或非爱关系中的实验者，这种保护效果并未出现。也就是说，让一个人处在一段健康关系里，握住伴侣的手，就足以控制血压，减轻对压力的反应，改善健康状况并缓解生理疼痛，可见一段健康的亲密关系是何等重要。

但是对于如何维系这种人生最富有意义的关系，却没有多少人真正有所准备。在生活中常常发生的情形是——无论我们的意愿多么诚恳，行动多么努力，亲密关系的现状和结果却还是愈发成为问题，甚至令人不安。我们经历着混乱、沟通不畅、相互怨恨、情感疏离、缺乏相互支持，最终和最坏的结果则是导致关系的破裂和分离。

所以首先要知道什么才是真正的亲密关系。

■ 界定亲密关系

亲密关系本意是指不限性别年龄的两人之间和谐融洽的关系，现在多指夫妻关系、伴侣关系、恋人关系、两性关系以及更加友好亲密的朋友关系等。心理学家凯利（Kelly）认为，关系是指两个人彼此能互相影响对方，并且可以互相依赖。也就是说，只有当两个人之间互相影响与依赖时，才能认定彼此之间存在关系。亲密关系的特点有三个：长时间频繁互动；在这种关系中包含许多不同种类的活动或事件，共享很多共同的活动及兴趣；彼此的相互影响力很大。

布雷姆认为：“亲密关系开始的第一大步总是一样的：人与人之间的吸引，接近某人的渴望，吸引开启了发展爱情的可能性。而且吸引受到相像的、强烈的影响，有着相似背景、个性、外表吸引力和态度的人们更有可能彼此吸引”。

麦基卓与黄焕祥合著的《懂得爱：在亲密关系中成长》一书也就亲密关系进行了深入探索，并提出亲密关系环形发展的五个阶段，分别是浪漫期、权力争夺期、稳定期、承诺期和共同创造期。亲密关系的建立让我们看到：关系里除了交换和控制，更应该是灵魂的彼此懂得和陪伴。

亲密关系实际上是一种良好的能力，可以感受到自己的感觉，了解自己的需求，感受到自己的身体以及时刻知道自己内部正在发生什么的能力。如果没有这个能力，就很难和他人真正沟通。可悲的是，在亲密关系中，不只是一个人在挣扎着寻找与自己的连接，另一个人也是一样。对亲密关系的需求是要以健康的方式去感受自己的情绪，需要能被感受，并可以用能够处理的方式对待自己的情绪。

■ 获得理想的亲密关系

俗话说，求人不如求己。做好自己才是在亲密关系中保持不败的关键。



亲密关系是生活中最重要的部分之一，但不是全部。一个健全的自我应当建立在几个不同的支点上，例如家庭、朋友、工作、兴趣爱好等。只有一个支点的生活注定会失衡，所以要警惕成为恋爱脑。这不是从经济学上“不要将鸡蛋放在一个篮子里”的分散风险角度考虑，而是基本上用力过猛的事情都将不得善终，情深不寿就是这个道理。

不孤注一掷，心态放松，反倒可以给关系发展更多的韧劲。抛开亲密关系不说，成为自己、实现自我价值，本就是一个人最重要的使命，是一个人生生命力的终极体现。亲密关系应当成为两个独立的人朝着共同目标努力的动力和保护伞，它给我们以力量和慰藉，而不应当成为懒惰和放弃自我发展的温床。这也成为检视亲密关系的一个重要标准：好的关系让一个人的自我得以伸展，坏的关系让人失去自我。

不仅要成就自己，还要把关系建立在坚实的基础上才可靠。老话讲，“贫贱夫妻百事哀”，不要让关系飘在空中，应该让关系建立在坚实的基础上。亲密关系作为一种人际关系，是会受到外部环境很大影响的，不良的外部环境会让亲密关系经受考验。在面对挑战时，所有关系都会变得比平时更加困难。比如学业不顺、失业、健康堪忧、人际关系紧张等，都会给亲密关系造成压力，使人的行为异化，导致关系变差。

不仅如此，这种不满会慢慢变成指向对方，怀疑是亲密关系本身出了问题。社会心理学把这种现象称为“基本归因错误”。人是非常容易受到环境影响的，在大多数情况下，我们对于环境作用的感知非常微弱，甚至有些人几乎没有。于是在判断他人的行为时，倾向于把其归因到该人人格或其自身的问题上，而忽略了他所处的环境。因此要提醒自己，外部环境才是亲密关系的威胁所在，而非对方。所以，如果真想好好维护一段关系，最好的办法就是：不要让它暴露在这种恶劣环境下。尽可能地提高自身能力，改善物质条件，丰富社会资源，以此来增加关系对风险的对冲能力。

做自己，也意味着直面真实的自己，哪怕是不那么好的自己，也不要伪

装。亲密关系是个隐藏人格的照妖镜，会激发出普通人际交往不会出现的性格阴暗面，逼着重新认识自己。这是个反思自己过往经历的好机会，特别是对于有原生家庭缺陷的人来说。因为很多时候我们无视自己，以为关系的失败只是因为没找到“对的人”，但如果不把非健康的模式从自己身上拔除，类似的问题只会反复出现。

要客观，但有点滤镜也很有必要。两个人在一起是为了开心，有时潜在的意思是：希望你能让我开心。这差不多快成为判断对方是否是“对的人”的标准线了。可是，就像激情会随着时间的推移慢慢退去，对方给你的开心久而久之也会变得习以为常而失去感觉。如果想同一个人一直开心下去，首先得自己开心，而不是反过来，所以影响两人关系质量的，除了对方的行为，还有自己对对方行为的解读。本身就不开心的人，通常会在解读上偏向负面思维，比如对方没有洗碗，可以解读为忘记了，也可以解读为就是想偷懒、不上心。当持续用一种思维方式来看待问题时，就会出现一个人有了积怨，而另一个人感觉自己总是被误解的局面。慢慢地，两个人就会越来越不开心。

亲密关系需要持续经营，遇到合适的人才只是开始。在亲密关系当中的冲突、对理想伴侣期待的不满，多半都是因为企图把自己的自我功能嫁给伴侣失败，而造成爱无能。其实这就是人在成长的过程中需求没有被满足，长大后便会进入另一种强迫性重复当中的结果。

❶ 不要陷入假性亲密关系

为什么身在关系中却感受不到亲密？为什么无法在内心中感受到爱？也许这种亲密关系是假的！心理学上对于假性亲密关系的定义是，一种很浅层的、不作为的关系状态，比如两个人可能因为关系维持不得不在同一屋檐下，不得不产生交集，其实两个人之间并没有真正的感情，这是一种不真实的亲密关系。



在真正的亲密关系中，双方一定会有深层次的交流和友好的互动，彼此是坦诚的、互相理解的。但是假性亲密关系却更多的是为了逃避而诞生的一种关系，在形式上是亲密无间的，但双方却都心照不宣地逃避了心甘情愿的付出以及坦诚和接纳对方。

心理学家认为，选择假性亲密关系就会使彼此陷入“情感禁闭”（Brainlock）的状态，这就意味着双方“默契”地认同了这种状态——共同保持情感上的麻木。这种麻木的状态实际上是一种防御机制，感受不到真挚的情感交流以及付出的快乐，同时也保护了免受感情可能引发的一系列伤害，因为从未付出，所以也不必承受失去的痛苦。

这样的关系看起来是长期且稳定的，因为彼此都不会向对方暴露自己真实的情绪，所以也没有办法去磨合两个人可能会出现的冲突，也意味着这段亲密关系只能停留在一个平和的、有距离的状态中。

真正的亲密关系是需要双方付出努力、共同维系的，也许彼此会经历冲突和争吵，但每一次冲突都是让彼此更进一步的机会，因为只有撕下那层层的面具才能感受到更加真挚的感情。

当一个人习惯了假性亲密关系的状态后，一定是非常孤独的，这种状态也可能会同样应用到其他人际关系中，比如朋友、亲人之间，并且习惯了这种固定的相处模式后，会无意识地按照自己的剧本扮演好每一段关系里需要的角色，或许是一个孝顺的女儿、一个贤惠的妻子。只是，那些都不是最真实的自己。

我们知道，假性亲密关系实际上是一种自我防御的机制，但是需要认清的一点是，你的担心和焦虑不会因为逃避或者隐藏了这些可能出现的问题就消失不见，正确地处理焦虑的方法是直视它。

亲密关系的表现

人的一生中几乎都要涉及亲密关系，但是很多人还是处在误打误撞的状态。对于亲密关系的理解不仅是浅显的，甚至并不知道什么样的表现才是应该肯定和追求的，哪些是要摒弃和注意的。

糟糕的亲密关系

首先应该知道糟糕的亲密关系的表现是什么，因为很多人身处其中而不自知，下面这些表现可以提醒你。

觉得伴侣总是让自己失望。我们有可能因为期待而忽略了对方真实的样子，并因此频频感到失望，比如你一直期待一个温柔体贴的伴侣或者希望自己的伴侣朝这个方向努力，但事实上对方可能木讷或过于理性，虽然很爱你，但不太会用温柔体贴的方式来表达。由此你的伴侣总是存在负罪感，觉得自己不够好，而你因此也感到失望，觉得对方不够努力，但或许是这种期待不够合理。

总是对伴侣的表现感到坐立不安。总是期待对方“做得更多”，说明你心中对于关系应该如何发展、爱应该如何表达是有一个预设的，而这个预设未必符合关系的实际。感到不安，并非因为关系真的不稳，只是因为它没有按照你想象的样子发展。

在关系中有很多“待解决事项”。有很多“待解决事项”意味着你在用