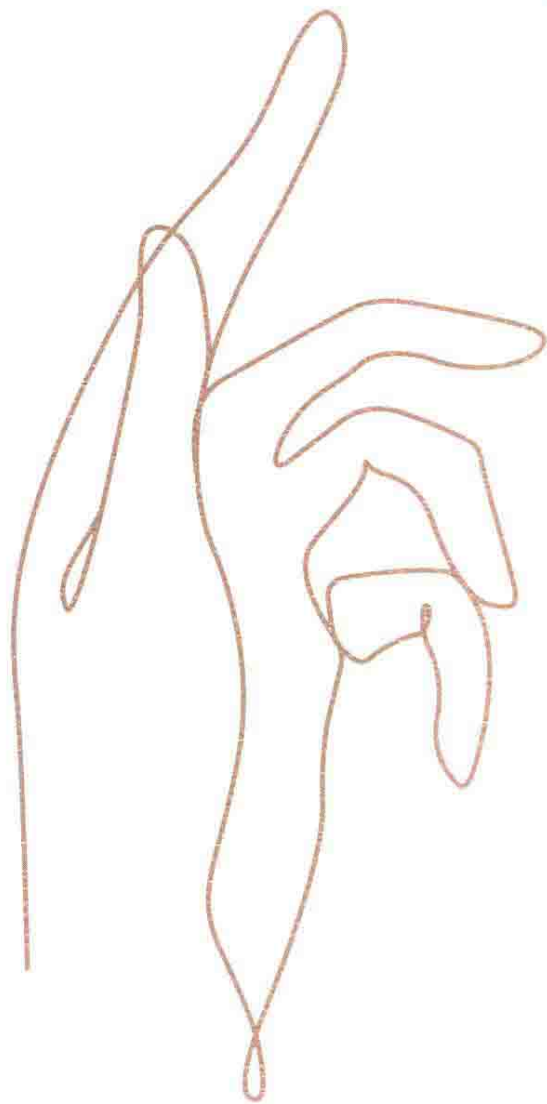


胡慎之的心理课 2



重建 亲密关系

胡慎之——著

找到从心改变的勇气



天地出版社 | TIANDI PRESS

胡慎之的心理课 2

重建 亲密关系



胡慎之——著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

重建亲密关系 / 胡慎之著. — 成都: 天地出版社,
2022.7
(胡慎之的心理课)
ISBN 978-7-5455-7060-1

I . ①重… II . ①胡… III . ①人际关系学—通俗读物
IV . ①C912.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 064921 号

CHONGJIAN QINMI GUANXI

重建亲密关系

出品人 杨政
作者 胡慎之
责任编辑 霍春霞
封面设计 仙境设计
内文排版 冉冉
责任印制 王学锋

出版发行 天地出版社
(成都市锦江区三色路 238 号 邮政编码: 610023)
(北京市方庄芳群园 3 区 3 号 邮政编码: 100078)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
电子邮箱 tianditg@163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 天津融正印刷有限公司
版 次 2022 年 7 月第 1 版
印 次 2022 年 7 月第 1 次印刷
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 8.25
字 数 180 千字
定 价 59.80 元
书 号 ISBN 978-7-5455-7060-1

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 86361282 (总编室)
购书热线: (010) 67693207 (营销中心)

如有印装错误, 请与本社联系调换

序言

P R E F A C E

亲密关系，要爱，更要投入

我听过这样一个故事：在一个寂静的夜晚，一对老夫妻在睡觉。忽然，老头咳嗽了两声。老太太听到后立即起身，到外面柜子上拿了水和药，递给老头。老头起身，接过杯子服下药，接着睡下。其间，全程没有开灯。这种默契可能正是很多人特别想要的，这就是真正的亲密关系的表现。

我们所指的亲密关系，大部分来自母爱。母爱是亲密关系的范本，其中有两个很重要的因素：第一，我不说，妈妈也知道我需要什么；第二，在我有需要的时候，她会及时给予回应。这就是亲密关系带给我们的感觉。

我遇到过一位女性。她是一个非常漂亮、身材非常好的女孩，但她总是和不同的陌生异性发生性关系。她不一定能记住和她发生过性关系的男性的外貌，有时候甚至连他们的名字都不记得。她不觉得有

人会真正喜欢她，但她想证明有人理解她，她就这样陷入恶性循环。她说：“我已经和那么多男人发生性关系了，再也没有一个人会真正喜欢我、爱我了。”但是，当有人和她讨论她跟别人发生性关系那一刻的感觉时，她又说：“我很享受。他会全身心地关注我，回应我说的话，有种你中有我、我中有你的感觉。”有时候，人们称这种亲密关系为“爱情”，但亲密关系和爱情是有区别的。我们经常说的灵魂伴侣就是一种亲密关系，而爱情是另一种感觉。

我在心理咨询过程中遇到过另一个案例。一位男性三十多岁，英俊潇洒，事业有成。他不断地换女朋友，一两个月就要换一个，以至于被别人称为渣男。当他说他换了很多女朋友的时候，我没有感觉到他很开心，相反，感觉他极度失落。我对他说了一句“你其实很孤独”，他就蹲在那里说：“我渴望能和一位女性建立起真正的亲密关系，把我的很多东西分享给她。我希望有一个人能够看穿我内心的孤独，真正懂我。但是我越来越发现，她们并不是喜欢我这个人。她们不是喜欢我的外貌，就是喜欢我的钱。我没办法对她们展现我的脆弱。”

我们需要一段亲密关系，实际上是为了应对孤独。现代人不缺朋友，不缺社交，可以认识各式各样的人，但似乎越来越孤独。这是因为，我们有了更多的选择，不愿意花时间去真正看见别人，或者说我们太在意自己的感受，更希望别人能够看见自己。我们都不完美。我们觉得自己不完美时，就容易认为我们无法拥有一段真正的亲密关系。这就是现代很多人无法建立亲密关系的根本原因。它违背了建立亲密

关系的主要原则：展现真实性、完整性。

也许有人对亲密关系感到非常困惑。我在这本书里回答了一些问题：亲密关系是什么？亲密关系有哪些形式？我们如何更好地表达自己？家人之间能不能更亲密？是不是人和人之间即使再亲密，也应该有边界？

此外，我还会讲如何重建亲密关系。亲密关系是我们幸福生活的主要来源。《追风筝的人》的封面上有这么一句话：“为你，千千万万遍。”在亲密关系中，如果我们能为对方千千万万遍，那么我们一定会感到特别幸福。

当你真正关注一个人、真正看见一个人，感受到那个人心里有你时，亲密关系就建立了。这本书可能会颠覆你对亲密关系的认知，你能从中学习到更多简单有效的重建亲密关系的方法。我们需要知道的是：任何亲密关系的建立都需要我们用心和投入。

2021年11月18日

目录

CONTENTS

第一章 亲密关系：你的家在滋养你，还是在损耗你

- 你的家是垃圾场，还是蓄水池 003
- 谁是家里最需要照顾的人 008
- 为什么你的家人经常生病 013
- 为什么你离不开伤害你的人 018
- 家庭中的核心恐惧 023
- 家庭中的三角关系 028
- 未能出生的孩子对家庭的影响 033
- 美好的家庭不需要争权夺利 038
- 怎么和控制欲强的家人相处 043
- 为什么你总是想攻击他人 048
- 与父母同处一个屋檐下该怎么生活 052

第二章 情绪表达：家人间的影响与共情

- 对待家人时，为什么你的情商为零 059
- 你是在表达情绪，还是情绪式表达 065
- 适度吵架能拉近双方距离 070
- 多注意家人的隐性情绪 076
- 长期不表达情绪，会令亲密关系更疏远 081
- 遇到一个没有笑脸的家人，你辛苦了 086
- 你在同情家人，同时也在嫌弃他 091
- 情绪的相互影响与共情 096
- 阻断家庭成员的负面情绪蔓延 101

第三章 相处界限：守好自己与家人间的边界

- 爸妈，你们吵架不要再拉上我了 109
- 爸妈感情很好，我却妒忌妈妈抢了爸爸 115
- “若要好，老敬小”是一种自我负责 120
- 太负责任，是在剥夺家人独立与成长的权利 125
- 纠缠是一个相互消耗的过程 131

● 建立个人的边界意识	136
● 有些亲戚不要也罢	141
● 你渴望别人尊重你的边界，却开着门	146
● 家庭中的边界与自尊	152

第四章 两性：夫妻关系是家庭关系的核心

● 在家庭中，夫妻关系居于第一位	159
● 性的模式，就是关系的模式	164
● 你是爱的勒索者或操控者吗	169
● 婚姻中的讨好与指责	174
● 男人、女人分别在追求什么	180
● 怎样摆脱“凤凰男”与“樊胜美”的角色	184
● 遇到妈宝男，你该怎么办	190
● “男孩丈夫”如何成为男人	194
● “女孩妻子”如何成为女人	199
● 成为对方的欣赏者，让爱情常鲜	204
● 屡遭背叛，可以果断离开	209
● 如何面对离婚	213

第五章 稳固重建：收获持续的幸福

- 亲密关系就是你的内在关系模式 221
- 亲密关系的三个阶段及其挑战 225
- 好好谈一次恋爱，建立真实、良好的关系 230
- 减少过分期待，让亲密关系更牢固 236
- 告别消耗式的关系 240
- 家人的爱是接纳、看见和联结 244
- 用仪式感稳固家庭关系 249

第一章

亲密关系：
你的家在滋养你，还是在损耗你

你的家是垃圾场，还是蓄水池

垃圾场和蓄水池，一个会损耗我们，一个会滋养我们。这是我们对两种完全不同的家庭氛围的感受和体会，同时也是我们价值观的一种表达。

电视剧《都挺好》里的苏家，对女主角苏明玉来说就是一个垃圾场。家里的每一个人，从父母到兄长，都没有给过她该有的关爱。她想报强化班考清华，父母不愿意出钱；她工作不顺，没人问候一句；她受伤住院，家里都没人来看她。她很讨厌这个家，甚至不想回去。她感觉她和家里人都格格不入，无法融在一起。

蓄水池则相反。水是万物之源，地球上大部分生物都需要水的滋养。如果家对于我们来说是一个蓄水池的话，这就意味着我们在里面能感受到爱意的流动，我们跟其他家庭成员的关系是和谐的，我们对这个家是有价值的。每次回家，都是对我们身心的

滋养。我们可以很放松、很惬意地休息，不需要担心会有麻烦事来打扰自己。

我们都不希望自己生活在垃圾场里，都希望自己的家是个蓄水池。那么，什么原因令我们把家看成垃圾场呢？

一种情况是，我们在心理上把家里的其他成员都看成累赘，认为他们没有自理能力，一切都需要依靠我们的帮助。

一位女性来访者曾经和我分享说，她感觉在生活中，很多时候只有自己一个人，身边没有一个帮手。虽然家里有妈妈、丈夫和孩子，但每次遇到问题时，她只能一个人处理。我问她：“为什么你会这么认为？”她回答我，她的妈妈经常会因为一些小事埋怨她，丈夫每天回到家只会坐在沙发上玩手机，根本不理她，孩子经常把家里搞得一团乱。回家对于她来说并不是一件值得高兴的事，反而让她觉得很沉重，很抗拒。遇到困难，想寻求帮助时，她不仅没有人可以依靠，还要去安抚妈妈、鼓励丈夫和教导孩子。

很显然，她身边并不是没有人帮忙，她有三个亲人，只是她把他们都看成生命中的累赘。她自己就像个保姆，每天回家还要为他们善后。后来，我问她：“难道他们对你没有一丝贡献，没有为你的生活提供一点儿便利吗？”

她说：“有的。妈妈在的话，能帮我照顾孩子，我可以放心去工作或和朋友聚会。老公可以帮家里赚钱，天气冷了有个人睡在

身边，可以取暖。孩子虽然有时很调皮，但看到我累了，会帮我按按肩。”听到她的回答，我对她说：“从这个角度来思考，感觉无论是妈妈、丈夫，还是孩子，都对你有贡献。为什么你把他们当成累赘呢？或许你可以尝试换一种方式去看待他们，他们对你的生活是有贡献的，而不是单纯的拖累。”

当她尝试这么做后，她惊奇地发现，原来妈妈的唠叨可以给自己带来一种温暖的感觉，丈夫坐在一旁用手机处理事务可以给自己带来踏实的感觉，而孩子的捣蛋可以给家庭带来生气。这个家其实很有温度，它并不是垃圾场。

另一种情况是，把自己看成别人的累赘，自己把家里变成垃圾场。

新闻经常报道，有些老人喜欢把垃圾堆在自己的房子里，甚至放在过道上，妨碍了他人的通行。如果叫他们把垃圾处理一下，丢掉不需要的东西，他们会勃然大怒，指责物业管理人员的不是，甚至把已经清除的垃圾找回来放在原处。很多年轻人不明白他们为什么要这样做。这些老人可能把自己看成垃圾了。他们在潜意识中觉得自己年纪越来越大了，对别人来说没有价值了，就跟垃圾一样。把他们家里的垃圾扔出去，就等于把他们扔出去，他们会很害怕。

还有一种情况是，家里的环境或卫生状况堪忧，我们把家看

成垃圾场。

人是环境动物，周遭的一切摆设都会引起我们情绪的变化。如果我们的家非常漂亮，采光很好，地板没有脏东西，我们的心情就会变得很愉悦。如果家里脏乱不堪，到处是垃圾、蜘蛛网，我们的心情就会受到影响，我们会觉得这个家令人讨厌。

我有位来访者，她跟丈夫有个很有趣的比赛——看谁忍不住先收拾家。我问她：“为什么你们会想到进行这样一个比赛？”她说因为丈夫的一句话。她的丈夫说：“你是女人，为什么不去收拾家？”她很生气，反驳他说：“凭什么要女人收拾！我也要上班，我也有自己要做的事，我跟你挣的钱差不多，而且家是我们两个人的，凭什么就我一个人收拾，你不收拾！”两个人因为这件事产生了激烈的争吵。

我问她：“你家现在是什么样子的？你进门第一眼看到的是什么？那时候你的第一反应是什么？”她说：“我一进门就会看到地上乱七八糟的鞋子，感觉很烦躁、很嫌弃。我越往里走，这种情绪越强烈。特别是当我走进洗手间，看到脏兮兮的洗手台上全是丈夫刮胡子的泡沫时，我再也绷不住了。我会直接去指责丈夫，问他为什么不收拾一下。”

听到她这么说，我又问她：“那你什么时候觉得心情比较愉悦？”她认为是在办公室的时候。因为办公室里有绿植，氛围不错，每个人的办公桌都是干净整洁的，所以她每次走进办公室都感到心情愉悦，甚至有时宁愿待在公司，也不想回家。我提议：

“你更喜欢干净整洁的地方，这跟你现在家里的情况有很大区别。你们两个人能否共同为这个家做些改变呢？”

后来有一天，她终于忍不住对丈夫说：“我们这样争下去没有意义。要不我们约法三章，一起花两个周末的时间收拾一下家？”在收拾家的过程中，他们一边聊着往事，一边整理房间，两个人的关系慢慢变好了，争吵少了，彼此相处更融洽了。

总的来说，家是在损耗我们，还是在滋养我们，更多取决于我们自己对家的定义。同时，在一个家中，家庭成员是联结在一起的，每个人对家的认知都有可能影响其他家庭成员的情绪。如果我们从心底里认为家是一个不好的或者让我们厌恶的地方，这种想法会反映在我们的一言一行上，家庭成员之间就容易出现消极和对抗式的沟通，家庭氛围会跟着进一步恶化。如果反过来，当我们对家重新定义的时候，也许家就会从垃圾场变成蓄水池，我们就可以在里面得到滋养，家庭成员之间的互动会是良性的、充满爱意的，家庭氛围会跟着变好。