



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

亲密关系 (博集外国文学书榜系列)

作者：孟(Moon C.)、张德芬、余惠玲

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/iaX9eLR>

195 条标注

标注（黄） | 位置 50

男女之间的亲密关系是能量最大、张力最强的，因此冲突也最大，也最让人

标注（黄） | 位置 55

我们通常会把自己从小到大得不到的、未满足的需求，全部投射在那个爱我们、让我们觉得特殊的人身上，觉得有了他（她），这些需求都会得到满足

标注（黄） | 位置 58

在恋爱初期我们最欣赏的对方的优点，可能到了后期正是我们想离开他的

标注（黄） | 位置 88

从人性上来说，我们倾向于保护自我最脆弱的部分，然而这也是造成关系冲突的

标注（黄） | 位置 103

绝对的爱是无条件的：通常我们在亲密关系中所谓的爱，事实上是由于伴侣的行为所带来的满足感，或对于重要感与归属感的需求。真正的爱是无条件的，完全与任何情境和情势无关，无法从他人那儿获取，也非由他人的行为而触发，而是因为你就是你！一段关系的目的是给予与接受彼此的爱，而是帮助你了解你自己就是一直以来所寻找的

标注（黄） | 位置 108

这时你的伴侣将会依所需而扮演这三种角色之一：一面镜子，让你看见引发你关注的不舒服感；一名老师，在你探寻真实自我的时候，激励与启发你；一名“玩伴”，开启并陪伴你一段生命的

标注（黄） | 第 1 页

“寻找真挚永恒的亲密关系，其实就是寻找自我。”——克里斯

标注（黄） | 第3页

当开始寻觅人生伴侣时，我们通常不会察觉，其实我们真正在追寻的事物，伟大得超乎想象——要比两个灵魂之间可能发生的事伟大得多。我称之为“从亲密关系中体验到的真理”。在“灵魂关系”的路途上，我们不单是在寻觅爱情，还是在寻找一种能让我们一再陷入热恋的

标注（黄） | 第3页

我们需要的是能鼓励我们超越自我的伴侣；我们在追寻的是能激发人生意义与方向，并在我们受到考验时，给予我们帮助的人际关系。这也就是“灵魂

标注（黄） | 第3页

当我们真正沉浸于爱中时，我们会很快乐，而快乐时就自然地想要付出。我们希望无条件地付出，因为在我们心灵深处觉得这是

标注（黄） | 第5页

这是因为我爱她吗？还是我想控制她，让自己不会孤单或吃醋？我还记得分手时说的话：“我再也受不了这种折磨了。”她是一个很好的女人，给人温暖、关怀，又有幽默感，但是当她的男友却令我抓狂！这与爱无关，而是我无法维持这段亲密关系。但我却清楚地知道，一开始发展这段亲密关系的动机是为了寻找

标注（黄） | 第6页

如果关系出了问题，你并不需要寻求外力的帮助——你自己就有足够的能力来处理问题，并成长、体验到高层级的、真正的灵魂

标注（黄） | 第8页

写下初遇时，你在伴侣身上发现的所有优点，相处至今新发现的优点也加上去。然后，另外拿一张纸，把你现在在对方身上看到的缺点写下。把两张表放在一起，第一张表上列的每一项得十分，第二张表上列的则扣十分，看看你的亲密关系是正分还是负

标注（黄） | 第14页

然而，无数亲身经验与常年对亲密关系的研究却让我明白，人们恋爱的真正原因，往往不是他们自己所想的那回事。开始和维持一段亲密关系背后的真正动机，其实在于

标注（黄） | 第15页

孩童的两大主要需求是归属感和确认自己的重要性。在我看来，这两项需求来自相同的根源，那就是人类共同的“爱与被爱”的

标注（黄） | 第 16 页

“想要变得特别”的欲望，正是激发我们浪漫情怀的主

标注（黄） | 第 22 页

“通往地狱之路，是用期望铺成

标注（黄） | 第 22 页

暗示的方式应用十分广泛，主要原因有二：一、你希望伴侣满足你的需求，但又不想表现出软弱且需求不满的样子；二、你幻想你的理想情人会读心术，能够知道你的每个

标注（黄） | 第 23 页

很多人都具有相当高的可塑性，只要给他们足够的时间和耐心，他们绝对可以转变成你需要的理想情人。（但是，要知道这个过程需要的时间，有时候要以百年为计算

标注（黄） | 第 24 页

摇滚歌手密特·劳弗唱出了恋爱的真理：“我要你，我需要你，但我却绝不会爱你……”期望就是通往地狱之路。因为期望会把接受和让人自由等充满爱意的感觉挡在门外。如果我不能接受别人现在的样子，或不让他们自由地走自己的路，那么我就不是真的爱他们。我只是想从他们身上得到满足，与他们建立亲密关系的目的并不是为了爱，而是为了满足我小小的自私

标注（黄） | 第 24 页

不开心的原因，往往是沉睡多年的需求。在以下的例子中，我和妻子亲近的程度，足以唤醒我心中沉睡的

标注（黄） | 第 25 页

如果我感到失望、愤恨，一定是因为我对妻子有所期望，而在她做到之前，我无法快乐起来。在这样的亲密关系互动中，最悲哀的是，在“小小的我”得到满足之前，我们不愿意去爱我们的伴侣。紧抱着需求不肯放手，又不让自己去爱，就这样，我们把自己推向亲密关系的

标注（黄） | 第 25 页

我们都必须明白一件事：我们真正需要的，没有人能给，也没有人能让我们

标注（黄） | 第 25 页

第一，我们感到内心缺乏爱（如果我们需要某样东西，一定是因为我们自己没有）；第二，如果没有某个人（例如父母）来满足我们的需求，我们就会觉得这个世界没有足够的

标注（黄） | 第 27 页

“期望=愤恨的

标注（黄） | 第 27 页

压力分为两方面：一方面，你希望伴侣让你快乐，而让对方感到压力；另一方面，你自己也承受着压力，因为你也必须做对方要做的 “

标注（黄） | 第 27 页

两个人都对彼此做过度的情绪索求，会在脆弱的亲密关系互动上，施加极大的

标注（黄） | 第 27 页

当把梦想寄托在别人身上时，我们会因为梦想即将成真而感到兴奋。但当现实的因素出现时，我们原本飞上云霄的心情，就一下子跌至

标注（黄） | 第 28 页

愤恨是悲苦、不满足和失去信任感的组合。有趣的是，不管小孩或大人，需求不被满足时的反应都是一样的。他们会觉得悲苦，受到不平等对待，并决定再也不相信那个应该爱他们、照顾他们的

标注（黄） | 第 28 页

生活中都反复地得到验证，那就是：期望=愤恨的前身。换句话说，期望终究会转变成愤恨。在一起一段时间之后，你就会觉得她走进房间时不再令人感到仙乐飘飘、心旷神怡；或你不再觉得他的微笑像烟火一般

标注（黄） | 第 28 页

你即将进入亲密关系的第二阶段，也就是我称为“幻灭”的

标注（黄） | 第 28 页

在你对亲密关系有不满意时，先问问自己：“此时此刻，我希望从伴侣身上得到的

标注（黄） | 第 29 页

答案应该很清楚——你所需要的，往往是情绪上的事物，但从表面上看来可能像是实质

标注（黄） | 第 29 页

我真正想要她给我的是什么？”我才发现，我希望她让我觉得自己很重

标注（黄） | 第 29 页

我们希望伴侣做或说一些事，但不会意识到我们希望他们这么做，其实是为了满足自己某些情绪上的

标注（黄） | 第 29 页

我们要的是他们证明我们的价值。我们希望确认我们值得

标注（黄） | 第 29 页

人类的三大利器：想象力、意向和直觉。想象力能让我们突破界限，看到更多的可能性；意向是向某个方向前进的意愿；至于直觉，则必须比较小心地定义，因为这个词往往会让人联想到某种超

标注（黄） | 第 30 页

答案。如果答案是希望伴侣开始做或不再做某些事之类的，那就请你先理清自己的意向，然后再问一遍同样的问题。希望伴侣改变或做些什么是一种期望，而不是你自身的

标注（黄） | 第 30 页

我愿不愿意放弃这项期望呢？”换句话说，我愿不愿意不再把满足这项需求当作伴侣的职责？我愿不愿意寻求自己内在的力量来满足我的所有需求

标注（黄） | 第 30 页

一切都取决于你的意向。如果你愿意放手，就有机会发现，你所需要的一切，其实都存在于你的心里，不假外求。如果你不愿意放手，那就请做好心理准备来面对更糟的

标注（黄） | 第 31 页

如果你有精神上的信仰，那么在你不再用期望来束缚伴侣之后，你可以想象自己已把需求交付给内心的那种较高层次的力量，这会很

标注（黄） | 第 31 页

希望自己的需求不再成为伴侣的重担，你的直觉就会让想象力得到目的及

标注（黄） | 第 31 页

当放弃一项需求时，我们便把心中原本被需求占据的空间释放出来；而宇宙中是不容许有空洞存在的，所以我们心中的空间将会被爱所

标注（黄） | 第 31 页

每一段刚开始的亲密关系，都蕴藏着无限的可能性：一开始的心动可能转为真正的热情；一开始的欢乐可能成为真正的

标注（黄） | 第 32 页

但由灵魂所引导的亲密关系，远比那光彩还要更美更动人。这才是我们心中真正向往

标注（黄） | 第 33 页

亲密关系通关指南 1.最初你被某人吸引，通常是由于情绪上的需求。2.这些需求大都源自孩提时代未被满足的需要。幼儿的两大主要需求是归属感和确认自己的

标注（黄） | 第 33 页

3.幼时的需求便是构筑梦中情人蓝图的骨架。你相信这个梦中情人会满足你所有的需求，尤其是想当特别的人的

标注（黄） | 第 33 页

4.你会以梦中情人所拥有的特质作为寻觅伴侣的

标注（黄） | 第 33 页

5.接着你便借由明说或暗示的期望与要求，着手将选中的人改造成你的理想

标注（黄） | 第 33 页

你不断地向情人提出要求，心想如果他/她“真的爱我”，就一定会顺从。6.你终究会发现，需求并不能完全得到满足，因而感到失望，甚至愤恨。如果你感到愤恨，这就代表月晕现象的第一阶段已经结束了，你进入了亲密关系的第二阶段——

标注（黄） | 第 33 页

7.想要安全度过“月晕现象”阶段，你就要学习放手和接受。如果你能不把自己的需求强加在伴侣身上，你就能在自己内心找到你真正需要的事物。摆脱了需求的束缚，你就能感受到纯粹的

标注（黄） | 第 34 页

学着接纳你的伴侣（但并不是滥用忍耐力），也能让你学习到接纳本来的自我，而不再认为你需要些什么来让自己变得

标注（黄） | 第 37 页

人类是尊重并渴求真相的。如果无法赶走错觉，就看不到真相，那我们就像是被禁锢的囚徒，永远得不到真正的平静与

标注（黄） | 第 38 页

每个孩子感到沮丧的程度不同，但都会导致他们做出某种偏差

标注（黄） | 第 38 页

行为不端的孩子并不是坏孩子，只不过是沮丧的

标注（黄） | 第 38 页

四种主要的偏差行为：——引起注意（看看我！看看我！）——权力斗争（我不想做，你不能逼我！）——报复心理（你伤害了我多少我也要伤害你多少。）——自我放逐（努力有什么用呢？反正我一点也不

标注（黄） | 第 39 页

去的。前两种行为的目的是满足孩子的两大需求，而后两种则是孩子在觉得需求永远不会被满足时，被深刻的沮丧、痛苦驱使而做出的毁灭性行为（通常是

标注（黄） | 第 39 页

偏差行为的目的往往是要控制伴侣，并借此避免梦想幻灭。如果对方不愿意主动满足我们，那我们可以耍点小伎俩来诱使他们这么

标注（黄） | 第 39 页

你还有最后一招，就是干脆放弃，把自己缩进冷漠忧郁的壳里。你可能仍会不满，但至少不必感受真正的痛苦。如果你从偏差行为的角度来观察一对如何企图控制对方的夫妻，你就会发现罗伊·哈柏说的一点也没错：“大人其实也只是幼稚的

标注（黄） | 第 39 页

然而，没有一种吸引注意力的法子能够一直不被识破。你的伴侣早晚会厌烦，而且会感觉到这种行为背后的期望所带来的

标注（黄） | 第 40 页

很快他们就习以为常而不再注意了。当你发现自己不再被注意或赞赏，你会变得更加沮丧。很快你就会开始做出第二种偏差行为——权力

标注（黄） | 第 41 页

权力斗争慢慢演变成双方争夺亲密关系主控权的战斗，双方都努力地想要改变对方的想法、话语和

标注（黄） | 第 41 页

在某种程度上，你们已经开始让彼此心烦。这个时候，你似乎只有以下几种选择：一、用蛮力或恐吓强迫伴侣改变生活习惯、说话方式、穿衣风格、头发长度等；二、学习圣人般的忍耐力；三、甩掉现任情人另觅新

标注（黄） | 第 43 页

当他们凝视对方的时候，眼神总是充满爱意。一旦梦想开始幻灭，微笑就变成了皱眉，眼中的爱意也转变为怒火甚至恨意。到底发生了什么事呢？为什么我们把伴侣当作大敌般

标注（黄） | 第 43 页

都有小时候被强迫吃不喜欢的食物的负面回忆。以我来说，最讨厌的食物是煮过的

标注（黄） | 第 44 页

我母亲说了一句小孩子最爱听的话：“如果不够的话，还有

标注（黄） | 第 45 页

尽管不愉快的经验是不可避免的，人类仍会挣扎着去闪躲或拖延。就像我，宁愿在硬邦邦的椅子上坐好几个小时，幻想着盘子里的胡萝卜会奇迹般地

标注（黄） | 第 45 页

孩童的两大需求是归属感和确认自己的重要性。若是这两大需求不能得到满足，我们会很痛苦，甚至严重到心碎的

标注（黄） | 第 45 页

为了把自己从伤痛中拯救出来，我们必须远离造成痛苦的人或

标注（黄） | 第 45 页

必须注意：在分享过一段特别亲密的时光之后，情侣们往往最容易吵架。当两人觉得特别亲近，一切都特别美好，幽默感和温柔也比平时要多的时候，好像这些亲密时刻经历到的爱，让我们有力量去不自觉地唤醒过去的伤痛，好让它们现在得到当时无法得到的爱的关注。但是，想要疗伤的企图却往往导致激烈争执或变成亲密关系危机的导因。在明白这个道理之前，我曾认为自己和女友争吵的原因分为以下

标注（黄） | 第 46 页

解释一：我们的争吵是你起的

标注（黄） | 第 46 页

解释二：我们这次吵架，看起来好像是我起头的，但我只不过是指出你做得不好的地方，又顺带提到你还有别的行为也需要改进——比如你来月经时的

标注（黄） | 第 46 页

解释三：我们会吵架，是因为你明明是错的，却又打死也不承认我才是对

标注（黄） | 第 46 页

解释四：我们会吵架，不是因为我受到伤害。我只是有点不高兴

标注（黄） | 第 47 页

对一个七岁的孩子来说，就算一个普通的西瓜看起来也像是庞然大物。随着年龄增长，他记忆中的西瓜也跟着

标注（黄） | 第 48 页

信念：想法的果实 “种下想法，就得到行动；种下行动，就得到习惯；种下习惯，就得到人格；种下人格，就得到命运。” ——

标注（黄） | 第 48 页

想法在你心中酝酿，就会产生一连串的连锁反应，造成深远的

标注（黄） | 第 48 页

如果小时候你有过不愉快的经验，比如爸爸答应带你去露营，你很想去，但爸爸却爽约

标注（黄） | 第 49 页

也许其中一个想法是这样的：“爸爸不爱我！”也许从这个想法又衍生出另一个：“没有人爱我。”如果这样，会发生什么事呢？如果你一再失望，这些想法就会变成一种信念，让你相信自己真的

标注（黄） | 第 49 页

过去的创伤并不会随时间逝去。每个自我局限的信念，都来自过去的

标注（黄） | 第 50 页

“过去的事虽然已被我们抛在身后，却如同魅影一般，如影随形，挥之不去。” ——克里斯多福·

标注（黄） | 第 50 页

结婚时，我和妻子的结婚誓词都是自己亲自执笔，并在众人之前宣读。我们的誓词满溢着承诺、诗意与爱。当我诚心诚意地发誓将会无条件地爱着妻子，不论顺利或是艰难的时刻，都会尊重并仰慕她，不让痛苦阻挠我们的爱时，我感动得流下

标注（黄） | 第 50 页

这些承诺虽美，却不实际。换句话说，这些是我不可能做到的承诺。如果我希望做到自己的承诺，那我的誓词将会变成：“我发誓，在学习无条件爱你的过程中，我会带给你难以想象的痛苦，导致你对我说出连纽约的出租车司机听了都会吓到的话，而且让你后悔遇见了我。而当你对我做出相同的事时，我会用一个三岁小孩的成熟度来响应，而且用急性子和坏脾气来当作我的两大武器。我永远也不会记得，我们只是两个尽力想做到最好的普通人。我会把你当作我唯一的快乐源泉。最后我才终于成长并了解到亲密关系的真正

标注（黄） | 第 51 页

我知道我从小到大处理伤痛的方法和大多数人没有什么不同。我们都经历过令人心碎的痛，而如果不处理它，可能会对我们的生活造成

标注（黄） | 第 51 页

潜意识——并把所有压抑的痛苦都丢进去锁起来，然后忘记有过这

标注（黄） | 第 52 页

过去的创伤如果没有愈合，我们就会对自己产生负面的想法；但如果我们用健康的方式把伤痛处理好，我们的信念也会随之

标注（黄） | 第 53 页

如果你真心相信自己是成功的人，那么你的失败也会帮助你迈向成功之路；如果你相信自己是个失败者，那么再大的成功在你眼中看来也像是

标注（黄） | 第 54 页

“如果离开家的时候，你并不感到平静，那么你其实并没有离开。” ——克里斯多福·

标注（黄） | 第 55 页

很会照顾人、有爱心的女人。只不过在这个阶段，他们也像其他深陷于权力斗争中的夫妻一样，从对方身上引出最糟糕的

标注（黄） | 第 55 页

只有在彼此熟悉之后，他们才发现对方不怎么吸引人的一面。一个旁观者可能会觉得晚餐那一幕十分不堪，但事实上，那就是荣恩的第二次机会。小时候他不知道该如何响应母亲的不满，所以只能任她批评而产生自卑的想法。现在和贝蒂在一起，他得到了找出较好应对方式的机会——能够治好自己和妻子的旧伤的机会。所有亲密关系都蕴含着这样的机会，要看当事人能不能好好把握。谁说过去的事就不能挽回

标注（黄） | 第 56 页

“每个人都会伤害他所爱的事物……” ——奥斯卡·王尔

标注（黄） | 第 56 页

伴侣之间愈亲密，分享就愈多，我们就愈可能发现平时不易察觉的旧伤。举个例子来说：一个女银行职员生我的气，骂我是浑蛋，和我妻子生我的气，骂我是浑蛋，哪一个较

标注（黄） | 第 56 页

但我对妻子的感情，几乎和我小时候对母亲的感情一样强烈。所以，妻子骂我浑蛋，会比较容易唤醒我潜意识中的记忆，让我想起小时候母亲对我失去耐性，而说了伤我心的

标注（黄） | 第 56 页

不直接面对旧伤，只会让自己过得更惨，而由于我坚持我的痛苦是妻子的错，也让她很不好过。我们不正视问题，却情愿为了一些鸡毛蒜皮的小事吵架，例如我认为沙发应该摆六十度角，她却顽固地坚持四十五度

标注（黄） | 第 57 页

我生气的原因，不是我自己想的那

标注（黄） | 第 57 页

在我看来，让权力斗争更痛苦的原因是，争执的两方往往是期望与对方分享爱。只要找出解决痛苦的方法，我们就会发现自己其实是多么好的人，而让过去的创伤决定我们怎么看自己，又是一个多大的

标注（黄） | 第 59 页

亲密关系能治愈我们的旧伤，使其不再影响我们的智慧、创造力、人格、金钱、人生方向、自我表达和热情。但在过程中，我们必须先体验对我们造成影响的旧

标注（黄） | 第 61 页

只要两个人稍微妥协一下就皆大欢喜了。但我发现有一个问题，妥协也有两面：其一，妥协并不能完全满足任何一方，因为两个人都觉得没有得到真正想要的。其二，更严重的是，问题真正的原因没有得到

标注（黄） | 第 61 页

事实是，约翰和玛莉不高兴的真正原因，并不是他们自己想的那样。想要了解真正的原因，我们就得看看约翰和玛莉有些什么样的生活经历。玛莉是在严格的家教下长大的，她的双亲命令小孩子必须“隐形”。如果爸爸发现玩具没有收好，就会把它丢进垃圾桶，而且没收她所有的玩具，一个月都不准她玩。如果她不把衣服收好，就会被妈妈处罚。如果她没有把牙膏盖好，父亲和母亲都会生气地唠叨

标注（黄） | 第 61 页

很快玛莉就相信，父母希望她死掉，或至少当隐形人。于是，在一年亲密的同居生活之后，不知不觉地，玛莉又再次感受到小时候被要求做隐形人的痛苦——她觉得自己的存在，对父母来说是个

标注（黄） | 第 62 页

提到盖牙膏的事就像是揭开她的旧

标注（黄） | 第 62 页

那约翰的童年又如何呢？他小时候经常觉得父母及兄弟姐妹都忽视他的

标注（黄） | 第 62 页

在约翰记忆中，不论是发脾气、耍赖，甚至生重病，他再怎么努力想引起人注意，家人总是嫌他烦，要不就是根本不理

标注（黄） | 第 62 页

现在，和玛莉在一起，约翰再一次感觉到，他想要什么，别人根本就不在乎。他一再对玛莉说他希望浴室干净整洁，但玛莉还是不收拾好，这就等于说他想要什么并不重要，换句话说，他这个人也

标注（黄） | 第 62 页

当他们相遇而恋爱时，约翰和玛莉都以为自己早就把过去抛诸脑后，但那天早上，两人都觉得自己再一次为了表达自身的重要性而受到

标注（黄） | 第 63 页

事情的真相是，约翰和玛莉都在试图控制对方的行为，借以控制过去的

标注（黄） | 第 63 页

许多夫妻也是如此，情愿忍受不愉快的权力斗争，也不愿面对争吵背后的痛苦。身为咨询顾问，我发现亲密关系中最大的问题便是我们面对痛苦的

标注（黄） | 第 63 页

而每个问题的背后，都伴随着某种情绪的

标注（黄） | 第 63 页

如果我们遇到困难却纵容自己任意发怒，这将会让两人的感情渐行渐

标注（黄） | 第 63 页

但这样的平静，代价却是很大的，因为我们把伴侣拒于千里之外，深怕与他们亲近会造成更多

标注（黄） | 第 63 页

和心爱的人吵架并不能解决任何事，而只会让我们愈来愈不信任对方，也愈不信任我们的爱。我们原本应该让爱来疗伤并拉近彼此的距离，但我们却让怒气将彼此的距离

标注（黄） | 第 63 页

把自己想象成一个高玻璃杯，里面装满了水。当你刚认识某个人时，他/她只是轻掠过水面；彼此熟悉之后，对方就开始浸入水面之下，并慢慢下沉。你们彼此愈亲近，对方就潜得愈深。点头之交通常是停留在水面附近，好朋友则往下潜深一些，但亲密的伴侣则会一直下潜到你所能容许的深度。潜得愈深的人，就愈能看透你的面具和外在形象而发现真正的你。然而，当你们都深潜入对方的领域时，可能会发现，真正的你和他/她也许并不怎么

标注（黄） | 第 64 页

亲密关系比喻成克林特·伊斯特伍德的一部有名的电影：《好的，不好的，和丑陋的》（也被翻译成《黄金三镖客》）。不过我会在最后面再加上一个“神圣的”。当你与伴侣初遇时，你们所分享的大多是“好的”。到了幻灭的阶段，你们便会开始发现所谓的对方“不好的”一面。在这个阶段快要结束，而内省的阶段即将开始时，事情多半会变得“

标注（黄） | 第 64 页

内省的阶段将会让你领悟到亲密关系事实上是多么“神圣”。然而，一开始的时候，我们对“不好的”往往会反应过度，而无法只是去“回应”它。要去了解、接受或宽恕，毕竟不是那么容易，相比较起来，发怒就简单得

标注（黄） | 第 65 页

“愤怒是短暂的疯狂。” ——何瑞

标注（黄） | 第 65 页

任意发怒或刻意压抑怒气都是可笑又无用的行为。愤怒既不具创造性、启发性、智慧或美感，也不能鼓舞人或使生活变好。怒气往往让人以排斥来取代包容，而且从来不能解决纷争。此外，愤怒会让人无法感受到自己内心的爱与

标注（黄） | 第 65 页

据我看来，我们对伴侣发怒的原因有两个：第一，怒气能够麻痹我们心中的痛，压过所有的情绪，甚至能够麻痹身体的感觉。我朋友的例子可以说明愤怒是多么有效的止痛剂：有一次他跟人打架，被人用木板打中头，但他当时处在狂怒状态，只顾着打人，一点感觉都没

标注（黄） | 第 66 页

生气的第二个好处，是能让对方有罪恶感，这样一来，就能有效地控制对方的行为。当有罪恶感时，人会很自然地因为可能被处罚而感到恐惧；我们都知道人在恐惧时是多么容易被

标注（黄） | 第 66 页

他们的愤怒让他们忽略了一件很重要的事，那就是两人所经历的，其实是相同的痛苦：不被重视的

标注（黄） | 第 67 页

用愤怒来保护自己，永远比面对痛苦要容易得多。在权力斗争中，愤怒有三种表达方式：攻击，情绪抽离，被动

标注（黄） | 第 68 页

我们只是用言语来伤人，同时替自己的行为找个符合逻辑的借口而已。但是，言语攻击本身就是不合逻辑的，而只是用暴力来保护自己。所有攻击都是出于

标注（黄） | 第 68 页

沉默和大呼小叫其实可以同样

标注（黄） | 第 68 页

我也可以抽离情绪，然后摆出冷冷的、生气的脸，借以告诉对方我很生气，但她不值得我浪费口水。我的言外之意是：“滚开，去死吧。”我还可以摆出一副冷冰冰的表情，好像完全无视她的

标注（黄） | 第 68 页

情绪抽离的各种形式、效果都是一致的：一言不发地让自己远离造成痛苦的

标注（黄） | 第 68 页

被动攻击就比较像是零星的战火，你假装不太介意对方的行为，但你的言语间却充斥着隐隐约约的批评、讽刺、批判、嘲弄或

标注（黄） | 第 70 页

而她只不过是用最和气的方式让他知道而已。这也正是“被动攻击”的

标注（黄） | 第 71 页

当旧痛以争执的形式浮现时，愤怒提供给我们一个美妙的机会去感觉自己是“

标注（黄） | 第 73 页

如果你愿意，理直气壮的怒气可以让你死到临头都保持无知的

标注（黄） | 第 74 页

我的亲身经历告诉我，不管多大的痛苦，只要集中全部精神来面对它，我就能有效地减轻痛苦，并让它转变成正面的

标注（黄） | 第 75 页

爱意“爱会找到出路。”——

标注（黄） | 第 76 页

现在的亲密关系是治疗旧友的情绪伤痛的最佳环境。有很多笑话都是以亲密关系的严酷考验为主题的。（问：“为什么单身的人比结了婚的人活得久？”答：“因为他们有生存的

标注（黄） | 第 76 页

亲密关系其实是真正的疗伤之路，而不是自虐

标注（黄） | 第 76 页

借着权力斗争，我企图让我的痛苦成为对方的责任，因为我觉得潜意识中的痛苦超出我所能承受的

标注（黄） | 第 77 页

人必须经过痛苦，才能

标注（黄） | 第 77 页

现在的亲密关系给了我机会去察觉过去和现在的痛苦，面对它们并做出更高层级的选择，让我能够成长并了解真正的

标注（黄） | 第 78 页

“必须经过漫长的旅程，两颗心才能

标注（黄） | 第 79 页

在桌子的正中间，摆着一顶帽子。从你的角度看，帽子是红色的。从你的伴侣的角度看去，帽子则是蓝色的。你看不到蓝色的部分，对方也看不到红色的部分。如果要你们描述自己看到的東西，那么你的说法就会和你的伴侣

标注（黄） | 第 79 页

但一旦痛苦浮现，潜意识中的警报就响了，警告他们如果不和对方保持距离，就要受痛苦的折磨。于是他们就在一个无关紧要的问题上持相反意见，借着吵架来逃避真正的

标注（黄） | 第 80 页

亲密关系中也必定要有一方是正方，一方是反

标注（黄） | 第 81 页

反方给人的印象总是很糟糕，这实在太惨了，因为他们在这个世界上其实有很大的价值。正方是盖工厂的人，但反方才会让我们注意到污染、不良工作环境以及工作场所的安全

标注（黄） | 第 81 页

方。没有了反方，人类就失去了进步的动力。而另一方面，如果没有了正方，我们将会发现自己无法

标注（黄） | 第 81 页

在亲密关系中，反方会先察觉到问题的征兆，有时候在问题发生的几天之前就能感觉到。身为对情绪较敏感的人，反方能感觉到旧痛即将浮现，但不一定能了解它的

标注（黄） | 第 81 页

反方或许能略微感受到危机已经逼近，但不一定愿意面对，因为他们也和正方一样害怕痛苦。反方虽然能感受到多样的情绪，却不见得会感受到最重要的

标注（黄） | 第 81 页

这是因为正方希望不计代价地避免不愉快的场面，即使心里明知无法逃避。他们响应反方伴侣不快的方式，就是把造成不快的刺激移除，希望这样就能让问题奇迹般地消失。如果正反方一起身处战场中央，而反方告诉正方他害怕炸弹，正方会这样回答：“炸弹？什么炸弹？亲爱的，只要假装它们不存在，它们就会自己走开

标注（黄） | 第 82 页

反方会发现问题，并把它提出来讨论，正方则会在聆听之后，想出解决的

标注（黄） | 第 82 页

正方则在修正后提出可行性更高的方案。两人会不断重复这些步骤，直到找出最佳的解决方案

标注（黄） | 第 82 页

你会发现反方变得愈来愈乐观，而正方也变得愈来愈实际。这样，亲密关系便取得了和谐的

标注（黄） | 第 82 页

当旧伤浮现，而争吵的诱惑性愈来愈大时，两极之间的差异性会扩大，想要逃避痛苦的欲望会使得两人离对方愈来愈远。这种过程可能早在实际争吵前几周就会开始。在和妻子共度格外美好的数周之后，我会发现我们缓缓地、不着痕迹地远离对方，而两人都不知道美好的感觉是何时开始消退

标注（黄） | 第 83 页

简而言之，正方逃避痛苦的方式，就是否认问题的存在；而反方逃避的方式，则是专注在恼人的事情上，并将其夸大，借此分散自己的

标注（黄） | 第 83 页

人类有一个倾向，就是对事情的反应往往过于急躁，所以人们很难了解其实所有的状况都是没有好坏之分的。妻子忘了去拿你的干洗衣物，不是好事，也不是坏事，不是做对，也不是做错。你的男友花太多时间在朋友身上，并不代表什么。状况本身并没有好坏，好坏是由你来决定

标注（黄） | 第 84 页

整个过程，就是从一开始的快乐，到否认问题存在，到大战爆发，解决问题之后，又回到快乐的

标注（黄） | 第 86 页

一方会放纵自己的焦虑、愤怒、不满的情绪，而另一方则会压抑这些情绪，选择逃跑，否认问题的

标注（黄） | 第 87 页

正方会试图找出解决之道。反方会找出这些方案不可行的地方。正方会试着逗伴侣开心。反方不接受，而且会觉得正方这种故示恩惠的举动很让人

标注（黄） | 第 87 页

在此隐藏了一个重要的信息：在一段亲密关系中，别人怎么待你，取决于你采取的立场。在权力斗争中，只要你采取了一个立场，你就会自然地让对方采取相反的立场，这也决定了对对方会怎么响应你的

标注（黄） | 第 88 页

你只要放下立场，去寻求和谐就可以了。在一般情形下，你的伴侣也会跟着

标注（黄） | 第 88 页

只要你肯放下立场，不管结果是怎样，对你永远是只有好处没有坏处的，因为坚持立场所得到的，只有理直气壮和骄傲所带来的不真实的安全感。放了手，就能得到自由，让自己在智慧和成熟中

标注（黄） | 第 90 页

如果玛莉和约翰能为自己的旧痛负责，而不怪罪对方，将痛苦表达出来，使其浮上台面，借由这样的方式，他们其实可以选择爱他们

标注（黄） | 第 90 页

用爱来支持彼此，一起度过。要做到这样，最简单的方式就是

标注（黄） | 第 90 页

但是如果约翰和玛莉都坚信对方对问题的看法是错的，那他们就只会专注于证明自己是错的，而让冲突升级甚至爆发大战。这一定会阻碍他们接近自己的灵魂。最后，约翰和玛莉会被怒气所控制，指控对方造成问题，因而争吵不休。他们可能会气得七窍生烟，或者大吵好几天。他们的亲密关系甚至会产生破裂，导致

标注（黄） | 第 91 页

两人都让心中的痛浮上台面，然后用健康的方式来处理它。但是，既然我们从来没有学过处理方法，不知道该怎么做，相比之下，逃避问题似乎容易得多。然而，在所有人际关系中，放下自己的立场去寻求和谐，还是有可能

标注（黄） | 第 93 页

只要其中一个人愿意放下立场，就可以有这么大的改变。在这个例子中，约翰决定不再当超人，并且开始关心伴侣的感觉。因为他是真心诚意的，没有耍什么把戏，所以玛莉也不再放纵自己的负面情绪，而表达出了真正困扰她的那些不自在的感觉。除非反方这么做，否则纵然他们能感受到许多事，却永远不会感受到真正重要的

标注（黄） | 第 94 页

即使我事实上真的是对的！只有放下自己的立场，接近对方，诚心希望好好沟通，我才能得到

标注（黄） | 第 94 页

我们来看看有效沟通的八个纲要

标注（黄） | 第 94 页

1.我想要什么？ 2.有没有什么误会要先澄清的？ 3.我所表达的情绪，有哪些是绝对真实的？ 4.我或我伴侣的情绪，是不是似曾相识？ 5.这种情绪是怎么来的？ 6.我该怎么回应这种情绪？ 7.情绪背后有哪些感觉？ 8.我能不能用爱来回应这种

标注（黄） | 第 96 页

所以，我会自问：我想要什么？我希望自己是对的，还是希望自己快乐？我要冲突还是和谐？自卫还是互信？孤立还是亲密？我想要单赢还是双赢？我想要妥协，还是完善的解决

标注（黄） | 第 96 页

在争论中赢过了伴侣，你的心情会很好吗？你以为这样就结束了吗？对方也许在等着机会报复呢。反过来，双赢的策略却能让两个人的亲密关系更美好、更快乐，因为你们知道彼此都在为对方

标注（黄） | 第 96 页

不管是情侣、朋友，还是合伙人之间的冲突，其实双方都为了快乐与归属感而在尽力做到最好。在我做过的许多心理咨询中，我常听到一方对另一方有非常不好的观感。他们曾经深爱的人，现在成了全世界最卑鄙的

标注（黄） | 第 98 页

要知道，会指控对方往往是由于太多的假设。一旦所有的事实都公开了，你就能开始处理让事情恶化的真正原因，例如：是什么让我们以为对方不再关心

标注（黄） | 第 99 页

每次亲密关系发生了危机，我们都会自然而然地以为问题是外在的，但我发现所有亲密关系的冲突，其实都代表我自己内心的

标注（黄） | 第 99 页

如果在我的内心深刻地感受到被遗弃和寂寞——这是人类很常有的经验——那么我就会自然地认为身边的人都是冷冰冰的，一点都不关心

标注（黄） | 第 102 页

一般来说，不论何种情绪，在你身上停留的时间都不会超过六分钟，除非你为它建造了一个家，让它在你心中长住下来。如果你否认自己的情绪，为情绪找借口，害怕或放纵自己的情绪，那它们就会在你心中生根

标注（黄） | 第 102 页

一个很好的处理方式是，心里有什么感觉就说出来，尽量不做保留，也不抗拒。除了说出情绪的由来之外，你还必须说出情绪的强度、组成和它所造成的效应，但要小心不要在过程中放纵了

标注（黄） | 第 102 页

我该怎么回应这种情绪？如果你的答案不是充满了爱的答案，那么你就选择了

标注（黄） | 第 103 页

我个人相信，小孩子发脾气就是为了逃离这些空洞的

标注（黄） | 第 104 页

如果你能集中心力来面对无力感，并且接受这种感觉，那么你就是选择

标注（黄） | 第 106 页

人际关系就是“给予与获得”，但我的理论则是“给予与接受”。我不想从伴侣身上“获得”什么东西——这样我会觉得自己像个贼一样，我情愿“接受”伴侣自愿给我的

标注（黄） | 第 106 页

聆听你的伴侣，就好像是在听你自己的心对你说话

标注（黄） | 第 107 页

那就是：如果无计可施，就选择臣服吧！有一次，我的婚姻出现很大的问题，几乎导致我和妻子离婚。有长达一个月的时间，我们企图

标注（黄） | 第 108 页

是恺撒大帝曾经说过的话：“我发现敌人的真面目就是我自己。”我看着妻子，发现我把她当作威胁我安全及幸福的敌人，而事实上真正的敌人是我的自毁倾向，即我的怀疑、无价值感、骄傲、孤独感、嫉妒、寂寞，以及对自己的憎恨。就是这些心魔在威胁我的快乐，而在那一刻，我了解到批判和恶行不可能是真理；只有能激发爱、喜悦和良好沟通的感觉与想法才是

标注（黄） | 第 109 页

我相信沟通的关键就是臣服。一旦你向真理臣服，你就能得到灵魂的

标注（黄） | 第 109 页

有时它会让你学会不再用期望去束缚

标注（黄） | 第 109 页

不管做什么事都是一样，只要知道自己真正要的是什么，你就会自然找到

标注（黄） | 第 110 页

在报复的时候，你会得到一种冷冰冰的快感，但这种行为很快就会让人上瘾。其中一个原因是，要超脱自己的痛苦需要很大的努力，但借着报复来转移注意力却很简单。知道对方和自己一样痛苦，心里就会舒服一点。这样有什么不好吗？问题是，伤害亲近的人，会在你的痛苦之上，又添加一层罪恶感，如此雪上加霜，你就会更想要

标注（黄） | 第 111 页

想要知道你和你伴侣的互动中是否夹杂着报复，是有迹可循的。当你觉得伴侣的行为是想伤害你的感情，当你觉得伴侣的话或举动让你受到刺激、背叛或侮辱，那么很可能你们之间的权力斗争已经转变为

标注（黄） | 第 112 页

在亲密关系中，察觉报复的迹象并选择改变，是很重

标注（黄） | 第 112 页

报复让你难以体验真爱。如果你选择报复，最后一定会走上自我放逐的

标注（黄） | 第 114 页

许多人都有过孤独的感觉，不管身边有多少朋友和深爱的人都一样。就算情绪最稳定的那些人，也会有寂寞、无助、绝望、嫉妒和空虚（这些不过是区区几个例子）的

标注（黄） | 第 115 页

如果能坦然面对痛苦而不抗拒，那么痛苦就会转变为一份礼物，让我们更有自信，更相信自己，更坚强，更快乐，更接近自己的灵魂，更了解彼此，

标注（黄） | 第 117 页

1.我们小时候所受的痛苦，大都由于需求不足。孩提时代两大主要需求是归属感和确认自己的

标注（黄） | 第 117 页

2.为了保护自己免于心碎，我们会采取非常手段，也就是把没有满足我们需求的人（“伤害”我们的人）拒于千里

标注（黄） | 第 117 页

麻醉自己和遗忘。我们把痛苦深埋在潜意识里，然后把发生过的事忘记。往往创伤愈深，我们“健忘”的倾向就愈

标注（黄） | 第 117 页

3.不管我们受到多重的责打，身体所受的痛总是比不上心理的痛。感觉自己不被爱是最伤人

标注（黄） | 第 118 页

四种主要的偏差行为是：引起注意（看看我！看看我！）权力斗争（我不想做，你不能逼我！）报复心理（你伤害了我多少我也要伤害你多少。）自我放弃（努力有什么用呢？反正我一点也不

标注（黄） | 第 118 页

曾经感受到的不被爱的伤痛又开始浮现。这样的互动，往往会让双方都产生错误的观感——两个人都认为对方的行为造成了自己的

标注（黄） | 第 118 页

5.当旧痛浮现，我们又会像从前一样，想把伴侣拒于千里
