

<<爱的最佳距离>>

图书基本信息

书名：<<爱的最佳距离>>

13位ISBN编号：9787122059741

10位ISBN编号：712205974X

出版时间：2009-9

出版时间：化学工业出版社

作者：罗伯特 F. 伯恩斯坦, 玛丽 A. 朗古兰德

页数：221

译者：欧阳敏, 石孟磊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;爱的最佳距离&gt;&gt;

## 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——你将会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。

## <<爱的最佳距离>>

### 内容概要

世界上没有处不好的人，只有不想学会如何相处的人！

觉得自己无论如何努力付出，也得不到对方的认可？

觉得对方要求太多，让你疲于奔命？

觉得两个人天生不对盘，总是“火星撞地球”？

你知道吗？

所有人际关系的问题，很大程度上是相处方式的冲突。

你的相处方式是哪一种？

是过度依赖型？

疏离型？

还是健康依赖型？

过度依赖的人，会紧紧抓住身边的人不放；疏离的人，觉得别人都靠不住；健康依赖的人，则会保持最合适的距离。

这三种不同的相处方式，会让身边的人产生完全不同的反应。

本书独一无二的关系类型测试，让你第一时间了解自己的问题所在，并通过简单易懂的实例和改变方案，矫正你在人际关系方面的错误观念，让你跟伴侣、家人、朋友、同事相处得更好！

<<爱的最佳距离>>

作者简介

罗伯特 F. 伯恩斯坦，博士，人格专家，在依赖问题上获得公认的世界性权威。他目前是Gettysburg学院的心理学教授，在人格动力、诊断和治疗领域发表了一百多篇文章，并参与了三十多部书籍的章节写作。

## &lt;&lt;爱的最佳距离&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 健康的依赖：改变你的人际关系类型 什么是健康的依赖？

健康的依赖和不健康的依赖有什么区别？

有害的关系模式 我们能够学会健康的依赖吗？

关系类型测试 约翰的故事：在恋爱关系中过度依赖，在工作中健康依赖 健康依赖改变方案

第二章 不满的根源：我们是如何隔绝了彼此 与生俱来的依赖：生命中最初的联结 从健康的依赖到消极的过度依赖 从健康的依赖到障碍性疏离 障碍性疏离的模式 安妮：自信外表上的瑕疵 下一章：你应该如何应对过度依赖和疏离 第三章 关系游戏和关系陷阱 健康人际关系的三个关键特征 关系游戏和关系陷阱 识别并应对过度依赖 布莱恩：一个抵制依赖的治疗师 识别并应对疏离 下一章：各种情况下的健康依赖 第四章 爱情中的健康依赖 爱情的独特挑战

过度依赖的爱情 疏离的爱情 朱迪和班尼特：停止对抗性的依赖 下一章：朋友间的健康依赖

第五章 朋友间的健康依赖 四种友谊，四种挑战 南希和崔娜：一种不寻常的断续的友谊 跟过度依赖的朋友重建关系 跟疏离的朋友重建关系 下一章：从爱情和友谊到父母手足 第六章 家庭中的健康依赖 家庭系统：角色、联盟和权力中心 亲子关系中的健康依赖 手足间的健康依赖 莎朗：手足间对抗造成的自我认同扭曲 下一章：健康依赖的父母 第七章 成为健康依赖的父母 你与孩子的关系淡漠吗？

促进过度依赖的儿童健康成长 与疏离的儿童和谐相处 卡拉：青春期的疏离与负面的自我认同感 下一章：工作中的健康依赖 第八章 工作中的健康依赖 企业就像家庭 工作中健康依赖的四种类型 领导关系 下属关系 同事关系 指导关系 阿瑟：模范员工，可怕的退休者

下一章：困境中的健康依赖 第九章 困境中的健康依赖 人生变迁 应对的三个阶段 本杰明和萨拉：一对夫妻的两种应对方式 过度依赖者面临的困境 疏离者面临的困境 健康依赖的优势 下一章：健康依赖和成功老龄化 第十章 健康依赖与成功老龄化 失败的老齡化：旧问题重现 威尔玛和艾尔：破坏性的祖孙羁绊——从顺从到愤怒再到虐待 成功的老齡化：优势和适应

老年期健康依赖：将可能性变为现实 结语 健康依赖每一天

## <<爱的最佳距离>>

### 章节摘录

插图：第三章 关系游戏和关系陷阱等人的时候，凯瑟琳翻着菜单。

她看了看表，12：15。

他平时不太迟到的。

她合上菜单放回桌子上，一边喝水一边看着服务员在屋里走来走去。

当有人拍她肩膀的时候，凯瑟琳正在专注地想事情，她吓得差一点从椅子上跳起来。

“天哪，杰森。

你吓到我了。

”“对不起。

车堵得很厉害。

我希望没有让你久等。

”“哦，没有。

没事。

我也就来了几分钟。

”杰森在凯瑟琳对面坐下，打开菜单，一边看一边动着下巴。

凯瑟琳装作在看菜单的样子，但是每隔几秒钟，她就抬头看看杰森在干什么。

一会儿，一个服务生拿着一篮蛋糕来了。

服务员过来点菜，给凯瑟琳也添了点水。

然后他们都走了，凯瑟琳开始说话，她已经计划好要说什么了。

“杰森，说老实话行吗？

你比任何人都了解迈克尔。

你是怎么想的？

”“我怎么想的？

你是什么意思？

”“你知道的，”凯瑟琳结结巴巴地说，紧张地笑了笑。

“你是怎么判断的？

”杰森笑了笑。

他靠在椅子上，两臂打开，把手放在桌角。

“我的判断？

嗯？

”杰森凝视着某个地方似乎是在集中他的思绪。

他说话很慢，并且很谨慎地选择用词。

“迈克尔是一个非常好的人——为人着想、友好。

在很多方面，他都是一个很好的同事。

”“但是呢？

”杰森又笑了，轻轻地摇了摇头。

“没错，但是。

”他挪了一下椅子。

“我猜问题在于，有的时候他太好了。

他让别人占他的便宜。

”“然后呢？

”“你什么意思？

”“还有吗？

”“好吧，说老实话，凯瑟琳，有时候他让别人觉得紧张。

”凯瑟琳觉得松了一口气。

所以不仅是她有这样的感觉，工作上也是这样。

<<爱的最佳距离>>

“你继续”凯瑟琳说。

“呃，”杰森说，“比如有一天，沃斯从桌边走过，大家正在汇报手头的项目，迈克尔就只是坐在那儿，好像不知道自己要说什么。

当他终于开口说话的时候，他随口说了所有的原始资料，然后，所有的人都郁闷了，他们已经说到后面了。

”“他们说怎么了？”

”杰森长呼了一口气。

“有些人觉得迈克尔耽误了项目进度。

他们感觉迈克尔是在逼他们——简直是给他们设了个套——帮他形成自己的意见。

好像他不能为他的工作内容负责似的。

”凯瑟琳点了点头。

“然后，当 he 从每个人那里都获得了反馈意见之后，他再把这些意见汇总呈现出来，好像这些东西都是他的一样。

我想这是最让大家恼火的地方。

”凯瑟琳什么都没说，只是看着杰森。

她犹豫了一下，然后轻声地说：“嗯，你知道吗？”

## <<爱的最佳距离>>

### 编辑推荐

《爱的最佳距离》：塑完美关系的黄金法则，如何依赖他人而不失去自我。



## <<爱的最佳距离>>

### 名人推荐

依赖可以是健康的——至少心理学教授、依赖问题专家伯恩斯坦博士如此说。

这位多产的作家为专业和非专业读者撰写了许多著作和文章。

他深入挖掘关系中的依赖问题，评估过度依赖和疏离的原因和后果……清晰地阐述了健康依赖的四项关键技术，包括“关系弹性”和“对关系的理解”。

他认为这些是在亲密和自主、信任别人和自信之间达成平衡所必需的。

在当今世界，情感变得淡薄，对技术的依赖使人们越来越疏远彼此，对于如何维持良好的人际关系，本书提供了非常好的建议。

<<爱的最佳距离>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>