

<<亲密关系>>

图书基本信息

书名：<<亲密关系>>

13位ISBN编号：9787807408451

10位ISBN编号：7807408456

出版时间：2012-3

出版时间：上海文化

作者：克里斯多福·孟

页数：304

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;亲密关系&gt;&gt;

## 前言

真高兴克里斯多福老师的书《亲密关系：通往灵魂的桥梁》要在祖国大陆出版了。

我个人在几年前读到这本书的时候。

就觉得这是讲述亲密关系的经典之作，任何对亲密关系有兴趣的人都不能错过。

但凡是人，几乎就不可能没有亲密关系的烦恼，亲密关系并不仅限于男女的爱情关系，只要两个人亲密到一定程度，向对方敞开到一定程度，无论是室友、同学、同事、朋友、家人等，都可以算是亲密关系的一种。

当然，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，最让人心碎。

克老师的基本观点是(这个观点也为众多的心理学家、婚姻专家，甚至灵性大师所赞同)：你的亲密关系伴侣，都是来帮助你更加认识自己，进而疗愈你的创伤，最终找回真正的自己，因此，它是通往我们灵魂的桥梁。

克老师把亲密关系的过程分为以下几个阶段：绚丽、幻灭、内省和启示。

很多人都会觉得奇怪，为什么当初在绚丽期爱得死去活来的两个人，在幻灭期可以形同陌路或仇人。用最简单的语言来说就是，我们通常会把自己从小到大得不到的、未满足的需求，全部都投射在那个爱我们、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了。

其实这种投射，是把我们理想父母的原型投射在对方身上。

当然，世界上不可能有人能满足你所有需求，填补你从小以来的匮乏。

然而爱情是如此的盲目，我们的头脑也是会愚弄我们的，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原因！

其中的关键，就是在于我们以为对方拥有我们幸福快乐的钥匙，竟然胆敢不给我们。

克老师用了很大的篇幅让我们知道，在幻灭期我们和伴侣都会用什么样的偏差行为来进行权力斗争，让对方屈从，好让我们自己快乐。

而很多佳偶在幻灭期就阵亡了，他们未能进入“内省”阶段，看到自己在关系中是如何扮演受害者的角色，而要对方为自己负责。

他们未能把亲密关系看成是修行的道场，而在其中成长、学习。

这实在太可惜了。

错过了这样成长的机会，下一次的关系可能会再发生同样的情形，因为你没学会你的人生功课。

克老师的书，让我们在“幻灭”阶段有所觉察，在“内省”阶段有所指引，因而获得启示，真是亲密关系艰难旅途中的一盏明灯。

最让我感动的是，克老师总是毫不吝惜地与我们分享他自己婚姻生活中遭遇的种种挫折。

他的开诚布公，他的谦虚真诚，在字里行间就能打动读者，引起共鸣。

这是我少数读过两遍以上的书，我知道我还会再读它，因为生活当中的问题总是层出不穷，而我们又是如此健忘，常常忘了智慧和宝训其实都在我们唾手可得之处。

感谢磨铁图书公司接纳我的建议出版克老师的两本著作(另一本为：《找回你的生命礼物》)，同时也感谢本书的原译者余蕙玲小姐，克老师的文笔幽默锋利，翻译难度很高，她的译作已经是相当完美了，我身为第二位译者，其实只是在她翻译的基础上稍作修饰罢了。

希望阅读本书的读者都能够学习到亲密关系的真谛：当你出发去寻找真爱时，你就踏上了自我追寻的旅程。

祝愿我们的旅程都一路丰收到终点！

## <<亲密关系>>

### 内容概要

本书是真实婚姻成功见证者的生命经验。在爱与被爱的过程中，我们都曾经历过痛苦、恐惧，也体验过狂喜与极乐，我们渴望建立永恒真挚的亲密关系，却又害怕再度受伤。本书是克里斯多福·孟继《找回你的生命礼物》后，又一力作。他告诉我们如何穿透自我障碍，用爱酿造幸福秘方——没有人能年复一年地活在火辣、热情、浪漫的亲密关系之中，但我们能在亲密关系的旅途中，学习面对自己最好以及最糟的特质，学习接受和放手，最终找到通往爱和幸福的桥梁。十二年来，这本书引导美国、加拿大、日本、马来西亚、中国台湾及祖国大陆的数十万家庭从“幻灭”走向“爱与和谐”。二〇〇六年以来，全国三十七个亲密工作坊将这本书作为指定教程书。

## <<亲密关系>>

### 作者简介

克里斯多福·孟（加拿大），“知见山领袖训练学苑”教学部主任，世界知名知见领袖训练师，心理治疗师，演说家。

克里斯多福老师是一位在个人及团体辅导的领域中，有着超过二十年经验的国际演说家、生命教练和训练师。

他的个人领域的创新方法，综合了先进的心理学与见识的灵性根本原则和生活技能发展，加入了他自己的研究和经验所得到的哲学，以及过去和现在许多知名人士的智慧。

他的个人发展、亲密关系，以及开发个人天赋的领域里创造出一种独特的体验性方法。

近几年在中国台湾和祖国大陆开设了“生命教练训练工作坊”“生命教练进阶训练工作坊”“父母关系工作坊”“亲密关系工作坊”等课程，深受欢迎。

## <<亲密关系>>

### 书籍目录

推荐序1 张德芬 这是我少数读过两遍以上的书

推荐序2 吴英慧 十二年来，这本书改变了我的家庭，也改变了数十万的家庭

推荐序3 Robert Yu & Mavis Wang 这是真实婚姻成功见证者的生命经验

推荐序4 高贤峰 海浪、鞋子与亲密关系

中文版前言 体验真正的幸福

前言 希望在本书中揭露亲密关系的真正目的

幸福的真相 2011年北京《亲密关系：通往灵魂的桥梁》发布会现场录音整理

第一章：亲密关系之圣杯

“寻找真挚永恒的亲密关系，其实就是寻找自我。

”

第二章：月晕现象

“闪闪发光物，并非尽黄金。

”

第三章：幻灭

“我是与一个幻觉结婚，药效退了之后，我觉得他糟透了。

”

第四章：内省

“我对镜中人说话，问他能不能改变自己的态度。

”

第五章：启示

“跟我来吧，把昨日忘掉。

走出你的心，向外跨一大步。

”

第六章：灵魂关系

“一旦脱去了外壳，毛毛虫就会蜕变成美丽的蝴蝶。

”

感谢

## &lt;&lt;亲密关系&gt;&gt;

## 章节摘录

几乎每个人都希望拥有很棒的亲密关系。

这么说可能还不够贴切，许多人终此一生，花费大量精力在寻觅伴侣这个似乎永无止境的冒险旅程中不断地寻找、失去或离开某个人，如此反复循环，直到觅得理想的伴侣，或至死方休。

即使寻觅最终得偿所愿，有时亲密关系会成为沉重的负担。

在最初的兴奋与希望褪去之后，不满与挣扎可能随之而来，其中复杂的情绪困扰，就连天才也无法解决。

亲密关系问题的真正根源往往像个无解的谜，因为在看似单纯的寻找和留住那个“特定的人”的过程背后，其实有着不为人知的目的。

你也许会很惊讶，但事实上所有亲密关系的问题和挫折，都为了这个目的而存在，而且蕴藏着希望。

在我的个案中，每当我告诉案主，在亲密关系中，痛苦的浮现是件好事时，他们总是既惊讶又怀疑。

彼此伤害怎么可能有意义呢？

应该这么说，只有了解到每段亲密关系的开始都是一段伟大探索的旅程时，我们才会明白其中的意义。

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经验。

就像勇敢的骑士寻找圣杯一样，我们希望从亲密关系中得到能满足身、心、灵三方面渴望的东西。

表面上看来，我们似乎只是孤单，或渴望能有人分享我们的喜怒哀乐。

但事实上，在每段亲密关系的背后，我们的灵魂在运作着，引领我们去体验灵性上的满足。

我们当中有许多人想要亲密关系，并且需要的不只是慰藉与陪伴，这本书就是为这些人写的。

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，给我们帮助的人际关系。

这也就是“灵魂关系”。

在这样的结合中，我们不只是想得到什么，而且希望付出——不自私、不求回报地付出。

直觉上我们似乎知道，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对的。

在我们所有的梦想背后，在所有对力量、目标或意义的追求背后，唯一的欲望其实是想了解无条件的真爱。

一开始也许我们只想跟另一半分享这份爱，但从“灵魂关系”中得到的真爱不能被局限在两人之间，而是要推及整个世界。

“灵魂关系”就像圣杯一样难以捉摸，而社会的力量更使它难以寻获。

在观察现代人人际关系时我们会发现，我们就像在黑暗中摸索，没有地图、罗盘或手电筒的导引，只隐约觉得有什么在呼唤我们，却又往往因为痛苦、挫折、无聊、困惑或疑问而放弃。

有时候，起初很美好的事物，最后会变得十分丑陋。

事实上，在北美洲，被亲密伴侣攻击的概率比遭到陌生人攻击的概率还大。

通往“灵魂关系”之路，似乎每一步都布满荆棘。

朝夕相处的亲密关系是高层级的“灵魂关系”的第一阶段，但这个阶段中充满了许多陷阱与困难，令人惊讶的是，竟有许多伴侣仍能维持住感情而不分开。

更令人惊讶的是，尝过分手痛苦的人还能重新振作，再接再厉！

导致分手的争执往往十分痛苦，令双方都受到创伤，但人们并不是为了自寻痛苦而与他人发展亲密关系。

没有人会说：“我需要亲密关系，我已经厌烦了出外寻求苦难，如果能在舒适的家里受苦受难那多好啊！”

只不过，在这个年代，亲密关系似乎总会让人露出丑陋的一面，而这一面往往令伴侣难以接受而选

## &lt;&lt;亲密关系&gt;&gt;

择分开。

但不论先前受了多深的伤，我们仍不放弃继续寻找“完美的伴侣”。

为了寻求真爱，不管是一开始的浪漫吸引的绚烂，还是之后的争执及无尽的阻碍，我们都一路走来。

但是，我们在日常亲密关系中的表现真的是爱吗？

我曾经连续好几周，每晚守在电话前，等女友来电，在定好下次约会之前不做任何的计划。

听起来很浪漫吧？

我就这样时而呆坐、时而踱步、时而埋怨地等下去。

如果我是电影的男主角，观众一定会相信我是无可救药的大情圣，为了向唯一的爱人证明自己的心意，就算是死也在所不惜。

但那真的是爱吗？

还是需求不满而又觉得自己很无能？

有时候我会和她吵闹，大吼大叫要求多些时间和她在一起。

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真爱。

很少有人能预先作好万全的准备来面对亲密关系的挑战。

小时候没有学习的对象，老师也没有清楚地教导我们如何亲近别人，于是这项课题就落在我们自己力所不及的肩上。

我们往往不能察觉，在互相陪伴和组织家庭之外，亲密关系其实有更深一层的目的。

在成长的过程中，我们并没有了解到亲密关系中的磨难其实有其意义与解决之道。

亲密关系是表达人生高低潮的一种艺术。

就像所有的艺术一样，它也需要个人天分(这每个人都不缺)、基本教育和不断的练习。

虽然每个人的亲密关系都是与众不同的，但其中还是有一些共同的倾向。

许多人把需求和感觉当做爱；许多人相信争吵时一定有一方对，一方错；许多人经常想操纵或控制另一半；遇到瓶颈也是常事；还有许多人甚至害怕爱和亲密！

当了解了这些倾向的由来之后，我们就可以采取实用的原则，并依据个人状况来解决问题，使我们的亲密关系升华成一种全新的爱的体验。

## <<亲密关系>>

### 媒体关注与评论

这是我少数读过两遍以上的书，它让我们在情感的幻灭阶段有所觉察，在内省阶段有所指引，因而获得启示，是亲密关系艰难旅途中的一盏明灯。

这是讲述亲密关系的经典之作，任何对亲密关系有兴趣的人都不能错过。

身心灵作家 张德芬 著有《遇见未知的自己》、《遇见心想事成的自己》、《活出全新的自己》十二年来，我们以这本书为架构，引导了数十万家庭从“幻灭阶段”走向“爱与和谐”，只要你用心研读这本书并在关系中去实践，你就将发现，整个家庭关系甚至人际关系也会跟着改变！

高级心理咨询师、汀苏经营战略研究院客座教授 吴英慧 这是一本贴近生命与心对话的亲密关系引导手册，克里斯多福将他与素梅在二十多年婚姻中的生命经验，以他身为专业生命教练的角度，将亲密关系的真相作了全面完整的阐述。

心灵海国际教育集团创办人 Robert Yu& Mavis Wang 我们在亲密关系中受到的伤害远远大于其他关系对我们的伤害。

如果能放弃防卫，直接用脆弱面对情绪，我们往往会找回真实的自己。

这就是克里斯多福老师众多处理亲密关系的工具中一个最常用、最有效的工具。

北大企业家班、清华总裁班、中央党校企业家班特聘教授 高贤峰

## <<亲密关系>>

### 编辑推荐

十二年来,《亲密关系:通往灵魂的桥梁(全新修订版)》影响千万家庭由破碎走向幸福!

世界顶级心灵导师与你分享相处与相爱的艺术!

全国37个亲密关系工作坊指定教程书!

蝉联全美心灵类图书畅销榜17周,加印147次,45个国家版权引进!

《亲密关系:通往灵魂的桥梁(全新修订版)》是真实婚姻成功见证者的生命经验。

在爱与被爱的过程中,我们都曾经历过痛苦、恐惧,也体验过狂喜与极乐,我们渴望建立永恒真挚的亲密关系,却又害怕再度受伤。

《亲密关系:通往灵魂的桥梁(全新修订版)》是克里斯多福·孟继《找回你的生命礼物》后,又一力作

。

<<亲密关系>>

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>