

关系的重建



[关系的重建 下载链接1](#)

著者:[美]阿米尔·莱文

出版者:台海出版社

出版时间:2018-9

装帧:平装

isbn:9787516820308

在《关系的重建》一书中，阿米尔·莱文与蕾切尔·赫尔勒阐释了他们对于成人依恋关系的理解，这也是迄今前沿的亲密关系科学成果。

他们将依恋倾向分为三类：

焦虑型：他们常常沉迷于亲密关系不可自拔，常常怀疑自己的伴侣是否能回馈与自己同样的爱。

回避型：他们将亲密等同于失去独立性，因此常常试着削弱亲密感。

安全型：他们喜欢亲密，往往温暖而有爱。

通过了解自己和伴侣的依恋倾向，能够帮助我们发现真爱，并且将亲密关系经营有方。莱文与赫尔勒在书中详细指导了人们应该如何确认自己和伴侣的的依恋风格，为人们与爱人之间，建立一段稳固、充实的关系进行了导航。

作者介绍:

阿米尔·莱文(Amir Levine)博士是一位精神病学家和脑科学家。他毕业于哥伦比亚大学，师从诺贝尔生理学与医学奖得主埃里克·坎德尔，主要研究神经科学方面的课题。他在求学期间成绩一直名列前茅，获得了相当多的大奖，包括美国精神分析奖学金。这给了他一个难得的机会与一位享誉世界的精神分析师——美国精神分析协会理事长雅各伯·阿洛合作。他在学术领域和临床治疗领域都颇有建树，这让他的思想、观点更加全面、敏锐。特别是他在神经科学领域的研究，对于其依恋理论的构建以及临床治疗的成功率来说，起到了至关重要的作用。

蕾切尔·赫尔勒(Rachel Heller)博士毕业于哥伦比亚大学，曾与心理学领域一些杰出的学者一起学习、研究。她拥有自己的私人诊所，有着丰富的临床咨询经验。

目录: 导论 关于成人依恋前沿科学的介绍

1 解密亲密关系行为

爱，足够吗？

从儿童治疗护理中心，到恋爱的实用科学

安全、焦虑以及回避

全新视角的解读

进化的纽带：基因决定依恋风格

数字时代的防御行为

由理论到实践：基于依恋的特殊干预

将见解付诸实践

一往无前

2 依赖并非是件坏事

我们携手走来，却不尽了解彼此

依恋需要：绝非只是针对孩子

遭误解的相互依赖

生物学研究的真相

所谓“依恋悖论”

陌生情景测试

成人的“安全基地”

寻觅值得依靠的人

好好利用这本书

第一部分亲密关系百宝箱：解密依恋风格

3 第一步：确定自己的依恋风格

了解自己的依恋风格

若你对依恋风格还模棱两可

4 第二步：揭秘另一半的依恋风格

使用问卷确定伴侣的依恋风格

解读依恋风格的“黄金法则”

个案讨论

第二部分日常生活中的三种依恋风格

5 与危险的第六感共舞：焦虑型依恋风格

一谈恋爱就遇到麻烦
过度敏感的依恋机制
依恋机制的工作原理
在舒适地带中共生
致焦虑型人群：建立良好关系的秘诀
依恋风格的万有引力定律
过山车般的情绪起伏
在恋爱中，为何总是会遇到回避型的人？
和安全型的人交往，又有什么不同呢？
在恋爱中随波逐流的后果
焦虑型依恋风格的恋爱实训
讲在最后

6 恋情尽在你掌握：回避型依恋风格

孤单的旅人
拒人于千里之外
貌合神离：一场两败俱伤的妥协
去激活策略
固化的思维令人陷入被动
学着解读伴侣的信号
“幽灵般”的前任和“理想型”的魔力
回避型人群如何改变自己？

7 享受亲密关系：安全型依恋风格

安全缓冲效应
安全型人群的魔力
当危险变得不易察觉
这种魔力从何而来？
深知自己值得被爱
安全型人群的感情真的无懈可击？
如何在安全感流逝时悬崖勒马？
给所有安全型人群的最后忠告
第三部分依恋风格间的冲突

8 焦虑—回避型陷阱

由洗衣机引发的冲突
浪漫旅行中的酒店风波
他竟然还没把前女友拉黑？
为何亲密需求如此众口难调？
9 焦虑—回避型伴侣如何逃离陷阱？

寻找自己的安全型角色模式
重构你的“工作模式”
每天一条甜蜜短信就那么难吗？
距离产生美
尽可能使安全感日渐稳固
如何面对安全感建立的失败？
下决心改变心态

10 当焦虑—回避型伴侣的冲突成为常态

反面教材
焦虑—回避型伴侣间的性爱
测一测你是否变成了“亲密敌人”
进入安全型人群的亲密圈，你将成为掌上明珠
承认问题的存在
反弹效应
直击“犯罪现场”
逃离恶魔岛
去激活策略也有好处

第四部分安全亲密关系的修炼法则

11 有效沟通：让信息流动起来

善用有效沟通，找寻合适伴侣

有效沟通的必要性

判断对方的回应

为何非安全型人群很难采取有效沟通

若你是焦虑型

若你是回避型

善用有效沟通，确认自己在关系中的需求

运用有效沟通的时机

关于有效沟通：亡羊补牢，为时不晚

有效沟通的五个法则

有效沟通的两个阶段

12 问题解决：解决冲突的五条安全型法则

争吵令我们更幸福？

解决冲突的安全型法则

为什么非安全型人群更不容易道歉？

如何利用安全型法则？

冲突策略的场景探讨

尾声

参考文献

• • • • • ([收起](#))

[关系的重建](#) [下载链接1](#)

标签

亲密关系

心理学

自我成长

自我完善

心理

两性

个人管理

心智

评论

用来了解自己是很好的，但不要轻易给自己下结论和贴标签。人要了解自己了，变化会自然而然的发生。诅咒是一种“名”，是概念，如果自我认同了这种概念，就会变成成为它的原因，因果会在这里发生。我建议阅读的时候这样对自己描述“我也有某某型的这种行为和状态，我打算如何改变它”，而不是“我是什么类型”。语言是有力量的。

这本书就是读懂恋人心，大家不要重复购买了

阅读的过程中数度痛哭流涕，阅读完却是平和舒朗的。明白了如果放纵“焦虑-回避”的交往模式，给两人带来多大的伤害。知道了真相，一切都解脱了。

觉得这部是把自我和伴侣分析的最为透彻的一本书了。焦虑型和逃避型人格真是相爱相杀。

非常科学地解释了什么叫性格不合

当我们聊八卦聊感情的时候，先得分分类

是重建的一个不错的开始

原来最近很流行的这几个说法是这里来的，与星座一样，方便拿来“理解”对方与对号入座自己。

焦虑型和回避型 能他妈的成功才奇了怪了（被自己气死

道理都懂了

如果能早读这本书就好了。哭哭

希望能遇上彼此喜欢的安全性选手，渴望谈一个甜甜恋爱QAQ

防踩雷必备

解答诸多疑问。

不带评判地分析了安全型、焦虑型、回避型三种依恋模式，有具体行为分析，也有应对措施。值得在遇到冲突时翻出来看看。

心理依恋理论，安全、焦虑、回避三种依恋类型。了解自己和对方的类型，向安全型学习，在互相理解与自我理解下，选择有效沟通的方式。做起来难，但即便对理论有一些了解，对平衡心态也大有裨益。

有困惑的可以看看

民科版依恋理论，以为成功的亲密关系就是连连看/对对碰/消消乐么，快赶上星座配对了。评分这么高，也不知道是不是因为作者鼓励那些遇到问题的人认为一切都是因为自己找错了伴侣，而不是先对自己负责。推荐《连接感》（Anxious in Love），比这本靠谱多了。

191123 疯狂批注了一天。

回想起来，我和我舅妈算是家族里最接近安全型的人了。我们一定要记住下面几条：

- 你的亲密需求是合理的。
- 不要因为自己依赖亲密的人而感到不安——这是你的基因使然。
- 从依恋理论的视角来看，一段关系应该让你变得更加自信，给予你内心的宁静。如果并没有的话，你就应该警醒起来了！
- 最重要的是，一定要保持真实的自己——玩一些感情把戏，只会让你距离终极的幸福目标越来越远，同时也会让你错过真正对的人。 191121开工 19-11-12新锤子get√

方法论可循

[关系的重建_下载链接1](#)

书评

这书真的很好。这本书读到一半的时候，我心里就已经有了这样一个判断。这个判断不是武断，而是果断。当刚刚拿到这本书的时候，我并没有认为此书会有多么出色，也对本书的题材不是特别感兴趣。因为作为一个已婚人士，我自认为过得还算幸福，没有必要去阅读此类有关两性情感话题...

有一句流传很广的爱情诗，“我爱你，不是因为你的样子，而是因为，和你在一起时，我的样子”我虽然觉得读来很美，却一直没有感悟其中的意义。直到经历了一些不幸、或甚幸的故事，又恰逢读了这本教人“如何在未知中相爱，在懂得后相守”的恋爱心理学指南，方才顿悟——我总说自...

Attachment styles Secure: comfortable with intimacy and are usually warm and loving
Anxious: crave intimacy, are often preoccupied with their relationships, and tend to worry about their partner's ability to love them back
Avoidant: equate intimacy with a
...

这是一本很好的恋爱心理学书，强烈建议大家读一下，本书讲解了三种恋爱风格，分析细致到位，对恋爱或将恋爱的人们有很好的指导作用，读这本书后对自己和恋人的感情会有更好的理解，也有利于我们更好的把握爱情，生活的更加幸福快乐！！

书本将恋人分成了三种依恋类型，焦虑型，安全型，回避型。让我不禁思考从前的我，真实的我，是何种类型。我自欺欺人的认为自己在经历种种后将会是安全型，可我知道其实真正的我是焦虑型的，焦虑的抓狂的，兴奋的抓狂的那个人绝对是我。在接下来的日子，加油让自己成为安全型人...

为什么年龄这么大了还找不到合适的对象？难道是自己没有魅力吗？难道是自己很差劲，其实都不一定是真正的原因。还是性格问题啊。
看了这本书，觉得自己是回避型的依恋风格，但是上一段感情则是焦虑性的依恋的风格。夏斌也是回避型的。怪不得我们不能在一起太痛苦了。如何去寻找...

我是典型的焦虑型，可笑的是我不断地遇见回避型的恋人。我一直以为我是不正常的，于是找来各种各样的心理书籍甚至寻求宗教信仰，以求安抚我那破碎的心，使之归于平静。而此书轻易的将所有的问题解决。若能够在年轻时遇见它，我的人生也许会重写吧。恋爱就是要亲密，而不是彼...

此书对我最大的帮助就是让我知道了自己的恋爱性格，很不幸我就是最最不好的第三种恋爱风格。这也能很好地解释我在生活中为什么总是喜欢逃避感情。每段感情都是那么短暂，我总是讨厌亲密接触害怕和恋人靠的太近我一直以为这是我自己的问题。原来也有很多人和我一样。但是此书最...

首发于豆瓣，禁止免费转载。
汉化注：原先看的是英文版；大部分咨询，练习都是英文做的。所以写本文的时候参杂了很多英文原词，一方面是方便我写，另一方便是因为不知道对应的汉语。后来看了中文的一些材料，大概能够对上翻译了，所以今天把文中大部分英文词替换掉，方便更多人...

最开始想读这本书的动机是看了北大自杀妹子和某渣男的新闻。很多人把这个悲剧诠释成

pua，但我总觉得没有这么简单，想为这种令人迷惑的关系找一个解释。但老实说，这本书更像读者文摘和教人谈恋爱的微信公众号的结合版。书里面有大量小明和小红的恋爱故事，然后作者尝试用自己...

“他不秒回信息，我就感觉被抛弃了。” ” 我越黏他，他就跑得越远。”

“他总是对我忽冷忽热，若即若离。”

” 我总担心分手后，就再也没有人会爱上我。”

在日常生活中，我们都听身边的人说过类似的话，自己可能也遇过类似的问题。爱情就是这样，让人迷恋又让人迷惑。他到底怎...

学习《读懂恋人心》一共用了5小时35分钟。与往常不同的是，这一回读书的同时我加入了和他人的讨论，让我对这本书的理解发生了一些变化。虽然和我讨论的伙伴并没有读过这本书，但讨论中我发现提升了我的三点能力： 1.结合自己对书的理解的表述能力 2.讨论发现更多的角度看问题的...

爱是感觉。爱是荷尔蒙，你吸引我，我吸引他。

爱无理性可言，一切仿佛是命，或者债。

作为一个紊乱型（回避+焦虑）人格，对于爱情的体会总是纷纷乱乱，毫无逻辑，既焦虑又回避，读完本书，顿时醍醐灌顶。 Part 1 依恋类型

恋爱依恋类型，不是套路，是从心理学...

关系的重建 下载链接1