

亲密关系



[亲密关系 下载链接1](#)

著者:[加拿大] 克里斯多福·孟

出版者:新自然主义

出版时间:2007-10

装帧:平装

isbn:9789576965456

内容简介

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《生命的礼物》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：亲密伴侣是一面反映内心的魔镜，让我们看见真实的自己，只要学习接受和放手，我们终将获得纯粹的爱。

因为我们原本就是一个完整的个体，所需要的一切，都只在自己的心中。

序

探索自我的心灵之旅 克里斯多福·孟

写这本书的过程，并不容易。事实上，我前前后后一共重写了六次，才终于得出一本满意的作品。如果没有我的朋友安德利亚·亚贝尔的帮助，我可能得花上好几年的时间才能完成这本书。我写作时会有这样的困难，主要有三个原因。（如果要加上的我的懒惰

的话，该算是有四个原因。）第一个原因是，我有一种迷信，认为如果我写一本关于亲密关系的书，那么书出版后不久我就可能会离婚。我傻傻的相信，写关于亲密关系的书的人会被诅咒，因为他们太狂妄自大，自认是这个神祕领域中的权威。第二个原因是，我觉得自己所写的内容，可能在短短几年之内就会变得不适用，因为我可能会学到新的事物，而推翻我之前写的所有着作。六年后，我很惊讶的发现，我在书中所写的基本原则仍然适用于我自己以及我认识的人的生活。

人们在亲密关系中遇到最大的问题之一是，在发生问题时，他们会认为自己不该落到如此下场。他们会感到不自在，或是受到了刺激，于是他们会采取一系列的步骤来应对，但这些步骤却只会让事态恶化，使他们更加不自在：

他们认为会有这样的状况是「错误的」。

他们把错误怪罪在伴侣身上。

他们因为伴侣的行为而变得固执、偏激，并且相信伴侣必须改变，事情才会好转。

他们尝试操纵伴侣，使其行为有所改变。

当伴侣没有任何改变时，他们感到挫折。

他们与伴侣保持距离，并试着处理现况。

他们对伴侣的爱消失。

我希望在本书中揭露亲密关系的真正目的。人们所有好的和坏的经验，都是这个目的的一部分，而且事实上，「坏的」经验才能帮助人们成长。我所说的「成长」是什么意思呢？我相信人类面临的最大问题是，我们其实并不了解自己是谁。我们把自己看得很渺小且没有力量，无法面对这个庞大世界中的庞大问题。我们看不到自己与生俱来的伟大才能——能让世界变得丰富的才能。

经由亲密关系呈现出来的问题，让我们有机会面对自己的无力感，并发现自己伟大的潜能。事实上，我认为这就是亲密关系的真正目的：让我们面对自己的渺小感，成长并突破这种感觉。

第三个造成我写作困难的原因是，我所读过有关亲密关系的书全都十分严肃，而我却希望为这个领域注入一点小小的幽默感。然而，会读亲密关系书籍的人，往往是希望「改善」现状，所以我担心他们可能不会觉得亲密关系的问题有什么有趣之处。但事实是，亲密关系的问题往往是十分滑稽可笑的。如果你有听过夫妻或家人、朋友之间的争吵，一定马上就会发现他们所争吵的主题大多是可笑且微不足道的。你看电视上不是有许多描述亲密关系的问题、误解、欺骗与纠缠的喜剧片吗？

藉着这本书，我希望让读者了解，亲密关系是为了引出我们最好以及最糟的特质而存在的。如果我们否认这两者中任何一个，就无法真正了解自己。所有心灵之路，都是以了解无条件的爱为目的。我相信亲密关系的效用并不输给其他的心灵之路，因为它给了我们机会去了解真正的自己——我们是有能力将黑暗与光明都纳入自己心中，并用爱来统合两者的伟大生物。

最后，我想再指出一件事：这本书并不是要教导读者如何重燃浪漫的火焰，或是如何当一个更好的情人。讨论这些议题的书非常多。事情的真相是，很少有人能年复一年的活在火辣、热情、浪漫的亲密关系之中。只要看看电影明星的生活就知道了——他们在银幕上所演出的亲密关系既火辣又热情，但银幕下的生活却是另一回事。

这个世界上存在着许多种不同的人际关系，每一种都各具其趣。我希望这本书能掌握住

所有人际关系——包括火辣浪漫的亲密关系——的本质，让我们每个人都能了解亲密关系究竟为何物——它是通往灵魂的美丽桥梁。

作者介绍：

克里斯多福·孟是一位在个人及团体教练的领域上有近三十年经验的国际演说家、生命教练和咨询师。他的教学遍及中国、日本、马来西亚、新加坡、美国、加拿大。近三十年来他研究的领域着重于人际关系与亲密关系的动力。

他思维创新，教学内容综合了先进的心理与灵性成长的根本原则与体验，他的工作启发了各行各业以及不同年龄和背景的人。他运用广泛的经验，帮助个体依直觉来引导行动，发现他们自己要找的答案，并体验到活在顺流之中的轻盈，进而达到更好的生活水平。他所创造出的独特的体验性方法，使理论与生活无缝结合。

无数数计的体验过他的工作坊和教练课程的人，都对他的慈悲和幽默倍感欣赏，他的工作更受到了那些被他的真实和知觉性所感动而生命做了转换的人的深深的赞赏和感激。

目录: 目录

推荐序一 发现爱的力量／吴娟瑜

推荐序二 从亲密关系出发／余幼珊

推荐序三 开启生命的美丽新境界／林素梅

作者序 探索自我的心灵之旅／克里斯多福·孟

致谢词

第一章 亲密关系的圣杯练习：检视你的亲密关系

第二章

绚丽情感之旅吸引磁场制造梦想的机器通往地狱之路压力、失望和愤恨的根源「绚丽」

历程提要

第三章

幻灭偏差行为权力竞争胡萝卜、西瓜与痛苦信念是想法的果实过去的魅影回溯问题本源
误伤真爱因果关系愤怒及其表现形式站在对的一方跟随爱意的呼唤你们之间最短的距离
我们能谈谈吗？有效沟通的八个纲要问题报复是把双刃刀赢在心态上「幻灭」历程提要
与额外指导

第四章 内省好的、不好的，丑陋的和神圣的自我放逐穿墙而过受害者的监牢脱离监牢的
共通法则跳脱左右为难的处境解除对家庭死忠的紧箍咒源于罪恶感的牺牲亲密关系的律
动就像钟摆依附是束缚之索映照内心的魔镜对性的罪恶感消除竞争心态死亡的诱惑VS.

生命的力量以怀疑为手段的阴谋「内省」历程提要与额外指导

第五章 启示穿越量子隧道直达启示拥抱所爱，就能看见阳光

第六章 灵魂关系听从心的引导无私的明辨

结语

· · · · · (收起)

[亲密关系 下载链接1](#)

标签

心理学

灵修

心理

两性

积极心理学

储

评论

分析伴侣愤怒与痛苦的来源，这个视角值得学习

不错，可以一看

[亲密关系](#) [下载链接1](#)

书评

恋爱要趁早。这是过了二十五岁的姑娘们总结的一条经验。

“因为随着年纪的增长，你将不再单纯地把长相、浪漫放在第一位。在意其它的东西越来越多，但是，享受恋爱的冲动、疯狂的时候就会减少。”

“我现在最关注是另一半是否健康（身体和精神上的），和他的孩子基因是否足够...

我一直都有一个愿望，我希望有一天我醒来的时候我能够焕然一新，跟过去的所有污糟邋遢说再见，剩下的都是闪闪发光的优点，让别人一看到我就能立刻被吸引，着迷。这个愿望的内容其实还有很多，简直可以编一本童话书。但是我的重点是，我希望这些变化都是一夜之间发生的。我希...

同名的书有好几本，这本不算最高分。

大概是抱了太大期望去读这本书，结局就是非常之失望。

几乎用了一大半的页数在做共情这个事，书读到1/2的时候就明显失去耐性，因为每个状况描述背后，没有解决方法，而这样造成的悬念越来越大，期望也越来越高。而后面又用了1/3的时间在...

读后感带图原文地址：<http://www.zhoujingen.cn/blog/3546.html>

最近花了两个早晨的时间读了一本写关于亲密关系的书《亲密关系 – 通往灵魂的桥梁》。

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》此书作者将亲密关系划分为月晕、幻灭、内省、启示几个阶段，通过个人经历的分享，描述了各个阶段伴侣之间可能遇到的问题，诚恳而又循循善诱的告知读者：你的幸福要靠自己，而非寄托希望在伴侣身上。全书读起来容易让读者有代入感，引起情绪上的共鸣。本书的缺憾，...

全书读完，它根本论点还是如何修灵，而亲密关系是作者发现修灵的一个途径。不过读下来很多启示。

跟着内心的声音走，用宁静与爱来填充生命，这样美好的事就会发生。

我们需要通过亲密关系审视自我，真正发现和了解自己，并且接受自己（尤其是掩藏起来的阴暗面），当你完完全全...

0/4：圣杯 1p

你的亲密关系伴侣，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。 1p

亲密关系不限于爱情，只要向对方敞开到一定程度都是一—室友、同学、同事、朋友、

家人……当然，爱情是亲密关系中能量最大、张力最强的，因此冲突也最大，也最让人
心碎。2...

书名叫《亲密关系》的书很多，不过写的好并不算多，在看到克里斯多夫·孟的这本
亲密关系时，我正在翻阅罗兰·米勒撰写的《亲密关系》。罗兰·米勒综合了心理学多
个分支的研究理论和成果，用饶有趣味的论述，总结出人们在交往与沟通、爱情与承诺
、婚姻与性爱、嫉妒与背...

亲密关系是通往灵魂的桥梁 评《亲密关系》

亲密关系是通往灵魂的桥梁，这是本书的主题，也是我读后最大的感触。灵魂是我们自
己的导师，只有通过不断地追问才能从中得到自己的答案。在父母的亲密关系衍生出来的
家中，我们出生成长，不仅得到物质和精神的庇护，更有从中获得对于...

不独爱情有保鲜期，友情、兴趣、事业也都有一个从新鲜热烈到寡淡无趣甚至面目可憎
的过程，能否逾越过去重新找回初时的感觉维护下去，历久弥新也就成了生活快不快乐
的关键。

也许有人会说，修补裂痕重新经营太困难，不如另起炉灶。告别一段激情燃尽的爱情，
重新投入新鲜的热恋...

在书中发现了几个有用的观点。难得的是，孜孜以求完美的亲密关系的作者，是位男性

。作者的表述琐碎冗长，行文也比较平淡。并不算精彩，但是，作为学习亲密关系的读物
，是比较实用的。张德芬的翻译轻盈流畅，读起来很快。
营造一份完美的亲密关系，很难，在情绪的泥潭里选择做...

李笑来在本周专栏里开篇的一句话这样写道：感觉通常是“原始的”、“未经斟酌的”
、“未经教育的”，所以靠感觉行事往往不靠谱。

恋爱结婚这门学问，学校没教，父母更是讳莫如深，我们都是摸着石头过河，有的靠着感觉良好就把自己的终身大事定下了，其余的变成了剩男剩女。这...

老孟的书中亲密关系总共要经历四个阶段：第一阶段：月晕

这一阶段就像十一郎写的“那样的月色太美太温柔，才会在刹那之间只想和你一起到白头”。在月晕阶段，金风玉露一相逢，便胜却人间无数。两个人都觉得自己是对方的前世今生。用多华丽的辞藻，多缠绵的语句来形容这一阶段...

每个人都会害怕失去在乎的东西。对待爱情尤其如此。

在感情里患得患失，一般是在甜蜜的热恋期过后，会开始担心彼此没有共同话题，担心彼此间的小摩擦，担心彼此没有未来，担心如何做才能取悦对方，担心对方有一天不爱自己了……如果曾经被伤害过，那这样的担心会加倍，没有安...

[亲密关系](#) [下载链接1](#)