

<<亲密关系>>

图书基本信息

书名：<<亲密关系>>

13位ISBN编号：9787807673811

10位ISBN编号：7807673818

出版时间：2011-3

出版时间：山西经济出版社

作者：[加] 克里斯多福·孟

页数：297

译者：余惠玲,张德芬

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>

<<亲密关系>>

前言

体验真正的幸福我写这本书的动机，出自于我心里面的三个不同层面：作家、老师和丈夫。数十年来，在聚焦于带领亲密关系的工作坊之后，作家层面的我被灵感授意去认真地写出一本书，它既是能帮助人们走出亲密关系中错综复杂的情感迷宫的指南，又是具有娱乐性，读起来蛮有趣的读物。

所以我写了这本书，除了希望能在被一般人看来很严肃的主题上，添加一点幽默之外，也能为那些面临亲密关系的困难及危机的朋友，在他们摸索着如何走出迷宫的时候，提供给他们一份关怀与支持。基于这样的一个出发点，这本书在十八个月中，前后被我从头到尾重写了至少有六次之多。

我内在的老师角色，想创造出一个既简单，却又涵盖整个亲密关系旅途上，每个可能性层面的模型：从兴奋浪漫的起点到情感上的突破，从关系到达令人窒息的死角，到几乎所有的亲密关系都会在某个阶段撞到的那一道看来几乎不可能去穿越的“墙”另一端所呈现的种种不可思议的可能性。

我内在的丈夫成分，想透过这本书来分享我跟太太素梅，在婚姻里学到的课题，同时也承认导致我们学习到那些重要教训时所犯的差错。

我想传达的是，即使所谓的“婚姻专家”们，也不过是跟普通人一样，都是为人夫和为人妻者，一边在自己无知的黑暗里挣扎，一边努力奋斗，去了解亲密关系的真实目的。

当我内在的这三个层面共同合作而写出了这本书之后，以下的几点，对我而言，变得非常的清晰：1. “亲密关系”被完美地设计出来，履行一个具体目的：不管关系进展到哪个阶段，它总是像按照轨道运行一般在每个阶段提供一个被设计好的成长的机会。

在我前十八年婚姻中，我设法改进我的妻子和我自己的亲密关系。

但是当我从婚姻真实的目的里觉醒后，我放下了整个的“改善计划”，并且开始体验到真正的幸福。

2.关系都与感觉有关。

您的关系的本质，反射出您对待自己感觉的态度。

3.大多数人都忽略或抑制了他们的感觉，而偏向于智力和体力的发展，以至于不管他们在社会上的地位或成就如何，在情感上都显得不太成熟。

如果您不相信，请去观察年纪四十左右的夫妻争论时的样子，他们看起来会像是两个八岁的孩子在拌嘴一样。

我回想，当我跟素梅结婚的时候，我也只不过是十岁的小男孩活在一个三十六岁的身体里，而我竟然还是个婚姻关系的顾问呢！4.在亲密的关系里，您会经常感到，您的伴侣，比起世界上任何一个人，都能更快地激怒您，使您感到难受。

其实，这些都是能帮助您注意到您的感觉的特殊因素。

5.一般来说，夫妻双方都花费大多数的时间，设法去改变或控制对方的行为，而几乎完全地忽略了许多可以去当面交流或处理他们自己难受感觉和局限的机会。

实际上，只有通过真实响应自己难受的感觉和局限，一个人才能充分地体验到本我的真相，了解自己为何而存在，以及今生真实的目的。

在阅读任何与亲密关系主题有关的书时，读者自己必须来确认“什么是真实的”，并且来决定“什么是虚假的”。

这样，您的心才能告诉您答案。

我知道，当我解开了关于面对难受感觉的秘密时，它显著地转化了我婚姻的每个层面，并且改变了我对“爱真正是什么”的认识。

但愿这本书也能帮助您搭起那座回到灵魂的桥梁。

祝福您！

<<亲密关系>>

内容概要

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》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，《亲密关系：通往灵魂的桥梁》引导美国、加拿大、日本、马来西亚、中国台湾及内地的数十万家庭从“幻灭”走向“和谐和爱”。

2005年以来，全国37个亲密关系工作坊将《亲密关系：通往灵魂的桥梁》作为指定教程书。

这是真实婚姻成功见证者的生命经验。

<<亲密关系>>

作者简介

<<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3Robert 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

<<亲密关系>>

章节摘录

推荐序 1 这是我少数读过两遍以上的书 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》。

真高兴克里斯多福老师的书《亲密关系：通往灵魂的桥梁》要在内地出版了。

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，也最让人心碎。

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，是把我们的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>>

媒体关注与评论

他是处理情绪问题的高手。

虽然我上了各式各样的心灵修炼课，但是他的课程还是让我大开眼界，不但让我治愈了很多自己的旧伤痛，也见识了大师授课的技巧与风范。

——华语世界著名心灵小说家张德芬他独创的方法是如此的简单轻易、有趣好玩、深具启发性而且效果卓著。

他用深入而丰富的经验协助人们找到自己的答案，凡是被他的纯粹性与觉知力触动并因而转化生命的人们，莫不对他的工作深表感激与赞赏。

——心灵海国际教育集团创始人王婷莹毛毛虫永远没办法知道、也永远不会理解蝴蝶的世界，但是，每只毛毛虫都可以化蛹成蝶。

我不知道我的“蝴蝶”世界是什么样，但是，我真的很羡慕老师现在的生命状态，纯粹的意识，通透的智慧，即兴的生活。

——北京大学人本管理研究院院长高贤峰

<<亲密关系>>

编辑推荐

《亲密关系:通往灵魂的桥梁》：十二年来，这本书影响千万家庭由破碎走向幸福。

《亲密关系:通往灵魂的桥梁》，世界顶级心灵导师，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》，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、高级心理咨询师、江苏经营战略研究院客座教授吴英慧、心灵海国际教育集团创办人Robert Yu & Mavis Wang联合推荐！

身心灵作者张德芬翻译！

<<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>