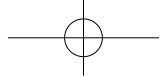




权威推荐

俞孟成 奇迹学创始人，身心灵作家

终于有人向孤独发起了挑战，并制定了恰当可行的方法，引导人们由孤独中走出来，走向更加亲密的关系。这些有效的方法不仅仅能够改善我们的亲密关系，还能够改善我们的人际关系，这正是《恰到好处的亲密》真正的特别之处，这让我又惊又喜！基拉·阿萨特里安在书中谈到的与自己更亲密的10个方法，非常实用有效，与我在《心灵迷宫脱逃术》中倡导的“唯有修复自我关系，才能够修复一切关系”的想法不谋而合！想要改善亲密关系、社会关系的朋友不要错过这本好书！



克里斯蒂娜·哈斯勒 演说家，心理学导师，畅销书
《期望宿醉》(Expectation Hangover) 作者

基拉·阿萨特里安的新书，用几个简单实用的方法和建议，帮助我们在生活的各个方面建立完美、深度的人际交往。

苏珊·雷伯恩 临床心理学家，《治愈创造力》(Creative Recovery) 作者之一

尽管我们可以随时方便地与家人、朋友、同事联系，但仍然有很多人感觉孤独、寂寞，因为我们没有发展出亲密关系。基拉·阿萨特里安的新书，用几个简单实用的方法和建议，帮助我们在生活的各个方面建立完美、深度的人际交往。

杰基·霍尔德 创新教育导师

我很喜欢这本书，它所探讨的话题非常有价值，极为有用。现如今，人们饱受孤独的折磨。基拉·阿萨特里安运用各种方法和敏锐的洞察力，深入挖掘孤独的体验。她在每一章节附以发人深省的问题和提示，文笔流畅优美。全书真实、大胆，又不失善意和温暖。本书绝对是每一个现代人不容错过的必备读物。



权威推荐

查尔斯·J. 索菲 博士，洛杉矶儿童与家庭服务部医
疗顾问，《面对面》(Side by Side) 作者

对很多人而言，孤独是难以摆脱的大麻烦。在基拉·阿萨特里安的新书中，她向我们展现了一种简单有趣、高效实用的解决办法。

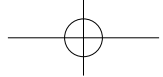
安娜·基德拉斯维奇 《零售业透视》(Retailing Insight)
观察员

互联网、手机、电脑……各种电子科技产品充斥着我们的世界，它们创造了一种我们貌似“亲密”的幻想，实则让我们彼此越来越疏远。

琳达·布卢姆 临床社会工作者，《完美婚姻的秘密》
(101 Things I Wish I Knew When I Got Married and Secrets
of Great Marriages) 作者

基拉描述了一种深刻困扰着我们的、隐秘的、痛苦的、难以言状的感觉：孤独。她让我们了解到，与日俱增的孤独感让我们的心灵付出了巨大代价。更重要的是，她告诉我们，只要几个简单的步骤，学会正确地向我们爱的人传递关爱，就能战胜孤独。如果你渴望提升人际关系的品质、让生活更美好，这本书绝对必不可少。

III

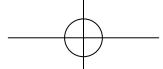


温迪·沃尔什 教授，美国有线电视新闻网人类行为学专家，《医生》(*The Doctors*) 科研杂志奠基人

基拉·阿萨特里安将引领读者一步步走入他们最渴望、最珍视的亲密关系之旅。

鲁内·瓦伊比 《手机依赖症》(*Texting in Sick*) 作者

在这个日新月异、飞速发展的社会，基拉·阿萨特里安为读者构建和发展人际关系提供了有意义的重要线索。手机应用和聊天软件的爆发式增长显而易见，但真正懂得并掌握与人交往的技能，才是我们获得幸福和社会发展的关键。《恰到好处的亲密》不仅仅是一本工具书，更是一本探究如何建立长久、无价的人际关系的优秀社会学教科书。



前言

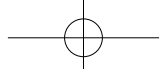
朋友圈热闹无比的我依然孤独

当你和朋友、同事聚在一起，是否或多或少地觉得自己是个局外人。当然，年轻人可能会觉得这是多么与众不同、独具一格，就像他们自己一样。良好的人际关系似乎比你想象得更难以捕捉、更需要努力维系。尽管有那么多人极力避免孤身一人，但仍然有很多人被孤独笼罩。

纵观历史，孤独往往源自部落（或族群）驱逐。比如，挑战了某些不可言喻的潜规则，打破了某种应当回避的禁忌。总之，你拉响了警钟，于是被族群孤立，孑然一身，成为孤独的俘虏。当然，这种情况很少见。孤独是例外，而不是常态。

但在当下的西方发达世界，孤独变得越来越像常态，而非例外。几乎人人都曾与孤独斗争过，要找个从没被短暂痛

V

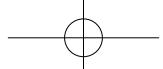


苦的孤独折磨过的人，简直如大海捞针。然而，你未必懂得，孤独已经不再是从前的模样。

不合群、找不到同伴，不再是孤独的特征。现在，很多看似合群但容易精神紧张、性格敏感的人，常常感到孤独。这种孤独，哪怕是那些在孤独中苦苦挣扎的人，也很难准确定义。这种新型的孤独，不是那种只有少数人会感受到的典型孤独，而是一种心灵的孤独、身心的寂寞，一种我们都曾感受过的孤独。

企图逃避这种微妙又令人困扰的孤独，简直比登天还难！它正变得越来越普遍。大多数人都曾在某一瞬间感到无比孤独。想象一下，当你做完所有该做的事情，长舒一口气时，却突然想到身边连个可以说说话、讨论真正重要的事情的人都没有。那一刻，也许你会意识到，了解你、关心你的人，真是少之又少。

如果你经历过这样的孤独就会发现，摆脱它实在太难了！为了远离寂寞，你尽可能扩大交际圈、维系每一份人际关系，蓦然回首却发现，所有的努力都竹篮打水一场空。这种新型的孤独与饥饿是两码事，当你饥肠辘辘时，哪怕是过期的面包、难以下咽的饭菜，都能给你的胃带来满足感。但是，你用拙劣的方式与他人互动、交往，却不能缓解孤独感，有时甚至会让你们的关系变得更糟。

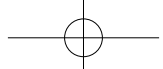


我希望你明白，不是只有你一人会感觉孤独。放眼社会，孤独感、格格不入的离群感日益滋生，正在成为一种大趋势。2006年《美国社会评论》(*The American Sociological Review*)杂志的调查显示，平均每个美国人只有2.08个可以真正谈心的朋友。这个数字只有1985年的1/3。研究者还发现，25%的调查对象认为自己没有可以真正交心的朋友。无论从哪个角度看，这种现象都像天方夜谭，完全不合常理。毕竟，发达的现代社会为我们提供了各种渠道，让我们可以随时随地、无距离地沟通。相比我们的祖先，我们与他人联系的速度简直可以媲美超人！照理说，只要我们愿意，永远不可能与他人失去联系；只要我们愿意，每时每刻都能认识新朋友。

尽管我们可以与更多人沟通交流，但为什么彼此间的隔阂却越来越深？孤独并非源自无人可交往，而是缺乏某种必要的感觉——亲密。

当一段关系不够亲密时，你会觉得对方没有真正了解你、关心你。孤独的本质是亲密关系匮乏导致的悲伤。换言之，当双方距离越来越远，悲伤会越来越浓烈。为什么身边的人不能治愈孤独？用心接触他们，就会发现答案。

告诉你个好消息：读完本书，认真按我说的做，你就能和任何中意的伙伴建立亲密关系！你不用变成交际花，而是用本书的方法与一两个人靠得更近，就能跟孤独说再见！



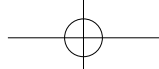
你可以与任何想与你建立亲密关系的人亲密接触，无论你们如何相遇、以何种身份相识，无论她是你的家人、同事、朋友、爱人——只要你努力。甚至，你不仅可以与已经有交情的人更亲密，还可以走进陌生人的内心。

你知道如何才能做到吗？那就是转变视角。你也许会认为人际关系是离散的、复杂的，比如，与家人相处和与商业伙伴接触是完全不同的。但在减少孤独感方面，所有人际关系都需要经历从疏远到靠近的过程。彼此越靠近，人际关系也就越稳定、越满意，孤独感也就越少。

如前所述，只要通过特定的努力，你就能创造亲密。事实上，这只需要两步：第一，增进彼此的了解；第二，为彼此的幸福投入。也就是本书所说的“了解”和“关爱”。

首先，让我们从基础学起。亲密是什么？亲密如何产生？是什么阻碍了亲密的生长环境？我们将改变过时的减轻孤独的方法，把握创造亲密的良机，找到完美伴侣。也就是说，你将掌握了解的艺术：

- ✦ 深度对话和沟通；
- ✦ 区分需求、价值观与欲望；
- ✦ 培养亲密式提问；
- ✦ 力图求同存异；



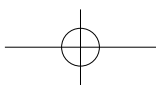
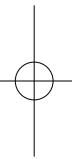
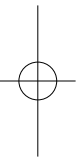
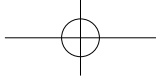
- ✦ 有成效地讨论过去和未来；
- ✦ 敞开彼此的心扉。

在了解的基础上，你还会进一步掌握关爱的艺术：

- ✦ 感受和识别情绪；
- ✦ 学会感同身受；
- ✦ 团结他人但不迷失自我；
- ✦ 长时间地保持关怀。

这是一本帮助你理解孤独感产生原因的教科书，请一定记住，孤独并非是你的错！这也是一本为你提供切实可行、值得信赖的方法、帮你远离孤独的工具书。翻开它、读懂它，创造亲密、减少孤独，就从现在开始！

和许多人一样，你或许正经历着孤独的煎熬，急需良方。亲密，就是孤独的解药。我坚信，你一定能够拥有满意而稳定的人际交往。从现在起，跟我一起学习，创造亲密吧！





目 录



01

社交网络之外的亲密，才能消除你的孤独 1

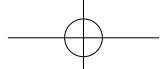
看穿你的伪装，温暖你的冰冷 4

我们为了什么而存在？遇见想爱的人 8

02

我站在你面前，你却只认得我的朋友圈头像 15

你我朋友环绕，但都咫尺天涯 18



我能随时给你点赞，但不能真的懂你 22

送货到家的生活，让我没机会与人交流 24

03

不是所有的念念不忘，都必有回响 29

爱情：我不愿在你怀里孤独 31

亲情：你是我的港湾，但熨不平我内心的波澜 34

友情：海内存知己？不，弦断有谁听？ 39

04

谁是对的人？懂得感受爱、付出爱 47

每一次一见钟情，都是靠近的信号 50

抑住心中乱撞的小鹿，我们还需更多了解 53

真诚表达，让灵魂感受关爱 60

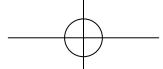
跟超过你交友底线的人说拜拜 64

05

你我都被网络宠坏了：想太多，做太少 71

你是不是“想太多”小姐？ 73

你是不是“难移寸步”先生？ 79



06

了解：聆听心底最真实的声音 85

情绪的诉求 88

被宠坏的孩子 VS 有梦想的青年 94

抱怨百害无一利？ 99

07

聊不起来？可能是你问得不对 103

你的回答是我打开你心门的钥匙 106

“为什么喜欢她？” VS “她什么地方最吸引你？” 110

你想用柠檬做什么？ 112

你听见了他的话，但听懂了吗？ 117

别让冷冰冰的网络冷却了你的暖意 121

08

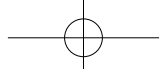
倾听，让亲密在刹那间生根发芽 127

说说生活的这一刻 129

10年后，你想做什么？ 132

读一本叫“过去”的书，了解他的前尘往事 136

听你说，也要听我说 140



09

练就“特异功能”：读懂你的心 147

别让负面情绪绑架了理智 150

被屏蔽的情感信号，该如何安放 161

10

牢记对方只是一个普通人，才能真诚交往 165

对人留一线，对问题不留缝 168

根据需要分柠檬，而不是一刀切完事 171

我们无须完美无缺 175

11

点滴小事造就我们的独家记忆 181

站在同一高度交往，才能走向亲密 185

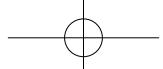
抛开“你”，靠近“我”，走向“我们” 187

信任他，把后背交给他 189

在他寻求帮助前，保留你的建议 191

让自己成为他的前进方向 194

不可思议的人际关系 196



12

如春雨润物般展现关爱 201

我想知道你的一切，让我陪你哭陪你笑 204

带着理智吵架 209

不走心的道歉：“如果我伤害了你，对不起” 216

13

珍惜一起的日子，留下共同的回忆 221

无处不惊喜，小小事件也可以意义满满 224

嵌入彼此的回忆，拉紧情感的纽带 229

携手攀上幸福阶梯 232

为你付出，我开心至极 235

14

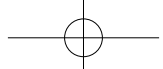
愿你在每一种境况中，都能突围而出 241

既是同事，又可以是亲密伙伴 243

解开家人亲密的谬误 246

谁说友情中只能充满欢声笑语 249

伴侣不是你的所有物，爱情也不是虚无缥缈的 252



15

10 个方法，与自己更亲密 259

- 方法 1 发现我的美 262
- 方法 2 问问自己的心，究竟想要什么 263
- 方法 3 我的人生意义是什么？ 264
- 方法 4 当自己的陌生人 265
- 方法 5 当自己的编辑，写下自己的故事 266
- 方法 6 用全部的真心感受自己的情感 267
- 方法 7 我是独一无二的，但我也只是普通人 269
- 方法 8 多爱自己一点点 270
- 方法 9 创建属于自己的仪式感 271
- 方法 10 偶尔也要放下手机 272

附录 记住这些，才能与他靠得更近 276

- 关于亲密的 10 个要点 276
- 创建亲密的 10 个关键 278
- 实践亲密的 10 个方法 278
- 简单可行的 10 大妙计 279

结语 摆脱孤独，从改变自己的做事方式开始 280