



让女人了解男人的秘密 让男人懂得女人的需要

Yuan Lai Ke Yi Zhe Yang Ai 王大鹏◎著



原来可以这样爱



恋爱达人做的和你不一样

爱情的道理千头万绪，归根到底，

只有一个秘密：由着内心需要，放松去爱！

放松让你了解：爱人不是敌人，情场不是战场

放松让你体会：

不是驭女，无需驭男，你要驾驭的其实是自己

凤凰出版传媒集团
凤凰出版社



原来可以这样爱

王大鹏◎著



凤凰出版传媒集团
凤凰出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

原来可以这样爱 / 王大鹏著. — 南京 : 凤凰出版社, 2010.7

ISBN 978-7-80729-806-9

I. ①原… II. ①王… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第107100号

书 名 原来可以这样爱

著 者 王大鹏

责任编辑 胡海杰

出版发行 凤凰出版传媒集团 凤凰出版社

出 品 凤凰出版传媒集团 北京凤凰天下文化发展有限公司

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 北京泽宇印刷有限公司
北京市怀柔区庙城镇王史山村

开 本 880×1230毫米 1/32

印 张 6

字 数 100千字

版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷

标准书号 978-7-80729-806-9

定 价 18.00元

(本图书凡印装错误可向承印厂或北京凤凰天下文化发展有限公司

发行部调换, 联系电话: 010—58572106)

前言



不论你现在在做什么、在想什么，这一刻都是你人生中最重要的一刻，因为有一些事情正在酝酿，而这些事情会为你的生命开启新页。

我建议你首先应该做的是维持放松的心情，并试着尽量的放松自己的身体。发挥一下想象力，想象自己正躺在一条幽美的小溪旁边，身边的小草绿嫩而柔细，空中飞舞着几只蝴蝶，耳际偶尔传来几声虫鸣鸟叫；你的心情非常开朗，没有人会来打扰你，潺潺流水似乎正在向你诉说着千古以来的天地柔情，于是，你沉醉了，有一点慵懒，有一点空灵，但心中却十分甜美。

就沉浸在这种氛围之中，非常的放松……放松……没有什么天大地大的事发生，此刻的你应是非常舒适而安逸的！

然后，你可以慢慢的翻开这一本书，用最轻松的心情和姿势来阅读，不用想太多，不用带着批判，只是阅读，放轻松的阅读。

要正确接受本书传达的讯息，首先要有正确的心境——放松。





不放松，无法体会放松的语言，本书在你的眼前可能会变成一页又一页的密码，让你完全摸不着头绪。

爱是人生中非常重要的一个课题，因为有无数的男男女女在其中迷失，我们恋爱、我们失恋、一会儿这个好、一会儿那个好，有了现在的，心中又老是怀念从前的，但是无论如何，每个人的心中都渴望拥有一份完美的爱情。

现在问题来了。渴望完美爱情是一回事，能不能获得完美的爱情是另一回事。绝大多数的人可以说一辈子就只能停留在渴望的阶段。

人是很复杂的动物，正因为人本身很复杂，所以谈起恋爱也不会很简单。世上爱情型态包罗万象，每一对恋/夫妇，都可能是一件特殊的个案；同样的人，面对不同的恋爱对象，也可能产生完全不同的恋爱模式，每个人状况都不会百分之百一模一样。一对享有完美情爱的模范情侣/夫妻，其经营情爱、获得完美情爱的方法，也不一定能直接套用于其它人身上。

既然如此，那么一切有关两性的论著书籍，不就统统是废话了吗？因为每个人、每场恋情的状况都不同，读者就不禁要质疑：书上的论述、分析、建议，自己用得上吗？既然用不上，那么写这些书又有什么用呢？

这些问题，不仅读者会质疑作者，就连我身为作者，也会质疑自己。除非我找到一套营造圆满情爱的量化、公



式化、标准化的作业流程，人人可以操作，人人都能获益，否则读者不会满意，我也不会满意。

然而，营造圆满的情爱，有可能量化、公式化、标准化吗？可能有标准作业流程吗？

答案就在本书书名里，也是这里开宗明义的两个字：放松。

我喜欢探索心灵世界，以现在一般的用语来说，我是一名所谓的禅修者。在禅修的过程中，我逐渐发现了一些潜意识的心理作用，这些心理作用不为人知，却深深影响人的思想、情绪与行为，当然也包括情爱在内。

情爱不能圆满的原因，往往就是受到潜意识中心理作用的误导，采取了不适当的方式与对方互动。要战胜误导、精准拿捏分寸，首先要了解的，不是他人，而是自己。

要了解自己，唯一的方法就只有放松；如果你真正倾听了自己内在的声音，你一样会听到两个字：放松。

了解自己，然后了解对方；放松自己，然后放松对方。

这是我探索心灵世界归纳出的情爱必胜法则；对绝大多数人而言，这更可能是情爱密码。

为什么说是情爱密码呢？因为绝大多数的人无法接收这项讯息，就算接收了，也无法解读，就算解读了，也无法体会，就算体会了，也不能实行。

一般人都会同意，爱情是双方共同建构的关系，可是

一旦出了问题，大家却总是把责任推到对方身上：对方的个性与我不合、对方的兴趣与我不合、对方的家庭与我不合，对方的外型、血型、星座、八字……，就连两性专家似乎也只知道如何“驾驭”男人或女人，总之是要驾驭对方。岂知起初真正出问题的，可能是自己。

一般人或许也会以为，两情相悦，成为神仙眷侣，是这两人“运气好”，刚好碰到合得来的人。他们可能运气真的很好，但是一般人所没有追根究底的是：他们运气到底好在哪里？是刚好碰到合得来的人？

什么叫合得来？我发现，两个人都懂得放松自己又放松对方，就是合得来的原因。

我不能否认，一份完美的爱情的确有运气的成份在内。但是渴望完美爱情的各位，你们之中有谁愿意坐等命运摆布，而不愿掌握命运？就算不能掌握百分之百，至少掌握百分之六十、七十甚至是八十也好？

放松去爱的方法就是献给那些愿意掌握自己命运的读者。

如果你愿意倾听自己、了解自己，学习放松的意义，那么你就不必等待公主或王子的出现，你可以让所有人成为公主与王子。这样一来，我虽不能保证你在情场上一定会成功，但我敢保证你一定不会失败。

最后愿天下有情人都能收到这些真爱密码！

C 目录

CONTENTS

♥ 1 一则千古公案就要水落石出

性的能量只能释放，不能转移	6
如果很忙的话，青蛙会忘了要爬出井外	9
正视自己的“犯罪工具”	11
拥有一整座游乐场，却只会玩溜滑梯	13
心理医师无法告诉你的事	16
放心大胆地去爱？等脱了衣服再说！	19
还原一见钟情案发现场	22

♥ 2 要悟性，不要迷性

真命天子或天女只是记忆里的拼图	28
爱和吃醋是两码事，不要混为一谈	30
男人才怕变老	33
到底是谁让我们不敢做浪子和荡妇？	36



世上没有真正无拘无束的爱情	38
一定让你头脑死机的问题	41
设定止损点，别怕短期清仓	43
想牺牲就不是付出，想报仇就不用恋爱	45



3

女人何苦玩死女人

另类蝴蝶效应	51
在潜意识里摆平自己	53
就算尽义务，也不能义无反顾	56
只有懂得取悦自己，你才会具有魅力	59
性是一项特别优待？	62
何必让男性独占鳌头！	64
女人让男人出手大方的秘密	66
从石器时代一直玩到现代的骗局	68



4

女王就要这样做

神圣的100万	75
绝不能方便，否则一定随便	77
Lucky Martha & Lucky Jack	79
女人的功力深不可测	81
别忘了冲出浴室看一看	82
不想飞出笼子，就要学会在笼子里享受的方法	85
谁说High一定要“犯罪”	88



♥ 5 抓住蠢动的性心理

一盒便宜的罐头换来一项无价的启示	93
性·谎言·录音带	95
下面行，不代表全部都行	97
喝绿茶也去不了的腻味	99
上班扮男人，下班变女人	101

♥ 6 穷男就要这样做

她蹲不下去，他却一巴掌打下去	107
你睡沙发，我睡床上	108
男人就是男人，不是超人	111
以前是我换别人，现在是别人换我	113
用男不疑，疑男不用	115

III

♥ 7 要性就性，不性拉倒

只会摊牌，不会洗牌	123
不管怎么掩饰，迟早要付诸行动	124
虽然脱光，也要顾到包装	126
女人对爱情喜欢独占	128
浪漫的爱情不见得有喜剧的收场	131

♥ 8 登上情爱圣殿

只会模仿A片的小猴子	139
------------	-----



让双方的灵魂在同一条频率交流对话	140
男人连狗都不如	142
催情魔咒	144
触感三部曲，先赚80%	146
色情工业安排的诡计	148
搞清楚，这还不是你功成身退的时候	149



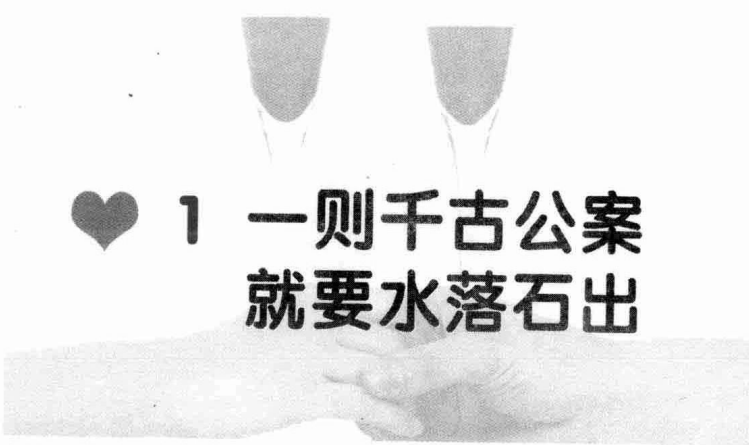
9 人道，其实有门道

随性所至，率性而为	156
会演的就演精致大戏，不会演的只好耍宝玩闹剧	158
魔中之魔，咒王之王	159
弃守G点阵地的懦夫	161
上戏一条龙，下戏一样是龙不是虫	163



10 性爱不败

别紧张，还有这一招	169
性爱不是两个人的事情，而是一个人的事情	170
大可将买药的钱省下来捐给慈善机构	174
外向的高潮转化为内向的能量	175
老婆死得太早，是因为我没办法让她幸福？	177
头脑放空，享受舒畅	179
无限升级的潜力	180



♥ 1 一则千古公案 就要水落石出

然而，梦依然是梦，Gimme还是不敢爬上去，他已经成功地说服自己，以为自己是一个后代青蛙的典范，非常服从前辈的教诲，没有做出任何不好的事，一心只等着长大，因为长大就能爬出去看看了。如今只剩下一件事情还持续困扰着他，那就是他依然会做那个同样的梦！

一切从性从心重新开始



随时观察性冲动在日常生活中到底扮演什么角色，它是否影响我们的生活模式及心情变化，乃至如何影响。这是必须学会的事！

性爱是两性之间最私密的话题，长久以来，性爱让我们好奇，但我们又不敢坦诚探索性爱，于是性爱就带有几分悬疑，充满刺激，然而不管我们在不在意，它总是在那里，而且默默发挥影响。

3

我们期待性，但在期待的兴奋中，我们似乎又带着几分羞怯。每一位成熟男女都想拥有淋漓尽致的性爱，但临场时却又不敢完全放开，一切只因我们内心深处仿佛总有一些教条，这些教条于无形中约束我们，警告我们不得做出过度放浪的行为。

于是，我们对性这件事情就变得非常谨慎，不好意思公然触碰这个议题。

其实，性能量是生命中最重要的一股能量，唯有当我们能够坦然面对自己的性欲，并且乐在其中时，才能够真



正地长大成人！

我们必须先回过头来审视自己，看看自己对性爱的态度到底如何，看看我们自己是否能够完全如实地面对自己那不时浮现的欲望！

以精神分析的理论来说，弗洛伊德将性能量称之为“libido”也就是“欲力”，欲力就是一种快乐的能力。

欲力与生俱来，刚出生的婴儿就具有欲力，但婴儿的欲力并非集中在生殖器，而是口腔。刚出生的婴儿，最重要的活动就是接受哺乳，口腔吸吮的快感，就是欲力最初的释放。

接下来，幼儿成长到一岁左右，成人开始帮助他社会化，如训练上厕所。此时，他的欲力会集中在肛门附近，这段期间谓之肛门期。约在三岁的时候，幼童会开始注意自己的生殖器，这样就进入了所谓的性蕾期。

到了青春期，开始对异性产生兴趣，欲力向外延伸，这个时期则称之为两性期。

人类性欲的成长，如果没有受到压抑或者禁锢，比较容易自然与顺利地迈向两性期；反之，如果生理欲望长期不能够完美满足，则会因压抑而僵化人格发展，形成非自然的扭曲性格，那是很可怕的。例如有些宗教甚至要编列巨额预算，作为神职人员触犯性侵害罪的赔偿金。

对待性冲动，一般人最常采用的做法是不去理会它。

当性能量被压抑下来，很多人会误以为这样没关系，只要不去想它，不去理会它就好。或是说既然在肉体的方面无法全然满足，那就把这欲望提升到心灵层次好了。

其实，这样做是不太妥当的。

我们无法把性这一回事划分成肉体和心灵两个层次，以为只要跟肉体无关的就是心灵层次；因为即使是心灵层次的满足，也必须藉由美好的肉体来达成，换句话说：我们的肉体必须要先能够彻底地被满足，然后才能进而达到心灵上的满足，否则那永远会是一个缺口。

勉强自己暂时不去理会那一份关于性的不满足，类似的想法或心态，都是属于压抑的，毫无意义，因为性的能量源自于肉体，这种能量一旦产生，对一般人来说就只能透过性行为来释放。

性能量释放时所造成的感觉，正是我们在性行为中所感受到的高潮；所以，只要没有感受到高潮，这股性能量就无法释放，它只能被暂时抑制。这种成熟男女来自于天然的性能量，并非透过转移注意力或者是做做其它的事就会消失。

觉察到性的蠢动时，我们由于礼教的约束，往往会将之误判为不应该的，或是为此感到很困扰，其实，那是成熟的表征，能够觉察到“性”，正说明了你的身体是健康的，那是上天的一份礼物。不健康的人，对性这一件事





情，往往没有什么兴趣。

所以，能够感觉到性的冲动，表示健康与完美，这没有什么不对，也不必对自己说抱歉！

性的能量只能释放，不能转移

Larry是只生活在井底世界的青蛙，小青蛙Gimme，常常跟在他身边。随着岁月飞逝，Gimme逐渐长大了，好奇心越来越强的Gimme，总有许多的问题想要问Larry。

“世界真的只有这么大吗？”Gimme望着井口的一圈蓝天，向Larry提问。

“当然。”为了显示自己老前辈的权威，Larry连头都懒得回一下。

“喔……”Gimme有点半信半疑，但又不敢多说。

“那我可以爬上去看一下吗？”Gimme还是按捺不住地又问。

“当然不行。”Larry变得道貌岸然起来。

“为什么？”

“我们的祖先一向是如此的，他们都是等到了年长之后才爬上去看看的。我的父亲也告诉我说，年轻时就爬上去很不好，等你大一点再说吧。”