

告别单身前
必须知道的爱情心理学

20岁懂得爱 30岁爱对人

[德] 维纳·区斯坦 (Werner Tiki Küstenmacher) 著
玛利昂·区斯坦 (Marion Küstenmacher)
王卓 译

北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司



20岁懂得爱 30岁爱对人

[德] 维纳·区斯坦 (Werner Tiki Küstenmacher) 著
玛利早·区斯坦 (Marie Küstenmacher)

著

王卓 译



北方联合出版传媒(集团)股份有限公司
万卷出版公司

著作权合同登记号：06—2010年第267号

图书在版编目（CIP）数据

20岁懂得爱，30岁爱对人 /（德）区斯坦等著；王
卓译. —沈阳：万卷出版公司，2010.7
ISBN 978-7-5470-1082-2

I. ①2… II. ①区… ②王… III. ①恋爱心理学—通
俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 121614 号

出版发行：北方联合出版传媒（集团）股份有限公司

万卷出版公司

（地址：沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编：110003）

印刷者：北京京北印刷有限公司

经销者：全国新华书店

幅面尺寸：145mm × 210mm

字数：120 千字

印 张：7.875

出版时间：2010 年 7 月第 1 版

印刷时间：2010 年 7 月第 1 次印刷

责任编辑：陈 丹 张 旭

特约编辑：李 季

装帧设计： 太昊设计工作室

内版设计：梁庆博

ISBN 978-7-5470-1082-2

定 价：36.00 元

联系电话：024-23284090

邮购热线：024-23284050 23284627

传 真：024-23284448

E-mail: vpc_tougao@163.com

网 址：<http://www.chinavpc.com>



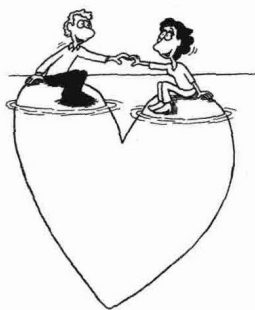
欢迎来到爱的大陆

我们夫妇俩从 1998 年起，就开始了“简化你的生活”（*Simplify Your Life*）咨询专栏的撰写工作，并开通了一部生活热线，专门解决情感问题。不久以后，我们渐渐发现，纷繁复杂的生活琐事中，让人们倍感头痛的首要问题便是：情感关系，没有什么比这更令人迷惑却又让人不顾一切的了；也没有什么比这更让人如此迷惘，却又难以自拔的了。不管是被家务困扰的家庭主妇，还是因工作忙得焦头烂额的职业女性，她们所遭遇的糟糕境况也远不及被情感关系困扰的人们。不论是男人还是女人，无不希望能够将与异性之间的这种情

感关系予以简化。虽然我们两个人都不是婚恋方面的专业顾问，但这些年来，我们一直试图通过专栏文章给混乱的婚姻关系建立一些秩序，在“我”和“你”之间建造一座沟通的桥梁。

我们两个人会从不同的角度切入这个论题。多年的关于“自我发展”的研讨经验，帮助玛利昂从一个系统的、以过程为导向的视角重新理解和审视了两性关系。这段经历帮助她总结出本书提出的“爱的5个领地”的观点。书中大量内容都是在与研讨会参与者的沟通中产生的，我们在此对大家的贡献表示诚挚的谢意。

我们夫妇俩从1977年开始恋爱，1980年结婚，一直恩爱至今。通过我们多年来待在这座围城的经验来看，我们与大多数的平常夫妻一样，认识到婚姻生活并



不是机械的双人组合，也不是可以预先安排的一种生活状态。在爱情的大陆上，我们无法做到一劳永逸。我们和我们的伴侣都是在不断变化的。每个进入婚姻生活的人就像是踏上了一个全新的征程，途中你将会以一种全新的视角看待你自己和你的伴侣。爱

情是双方共同分享的一种奇遇，由数不尽的奇妙神话组成，是一段旅程、一种美好的际遇。就像没有两个人长得完全一样，每对情侣都有着自己不可复制的独特的爱情经历，是难以混淆的。但是，总的来说，在每段旅程中，通常都会有5个阶段是每对夫妇都会经历的。本书中，我们称之为“5领地”。

读者对象

一方面，本书是给那些准备告别光棍生活的单身男女的恋爱指南。如果你至今仍然单身，它可以帮助你在进入一段恋爱关系之前，了解这片爱的国度。它就像一本导游书，指引你如何踏上这条爱的旅途。通过阅读本书，你可以产生对爱的梦想、计划，并可以参与到这个游戏中，为即将到来的一切做好准备。

另一方面，本书是一本适合各个年龄段夫妇阅读的婚姻手册。我们乐意为你展示婚姻中的各种潜在关系。如果你想要明确你和伴侣正处在婚姻的哪个阶段，想要更好地了解对方，想要深化你们之间的关系，这本书非常适合你阅读。

在开始你的爱情之旅之前，请允许我们夫妇助你一臂之力。请先给自己做个定位：此刻，你处于



爱情的哪个领地？你的前后各是哪个领地？很多夫妻并非完全经历过5领地，但他们的婚姻生活依旧非常幸福。那个时候，你们双方需要共同探讨，为什么你们没有或者不想经历那个重要的爱情阶段。

没有公路的风景

在爱情的大陆上，没有现成的小路，需要你和你伴侣共同开拓。



在爱情的大陆上，更加没有现成的高速公路，同样，这里并没有前人总结的快乐公式供情侣效仿。你们的结婚誓词并不能为你们的关系做永久的担保，因此，在你们踏上爱情的大陆后，必须穷尽一生去追寻幸福。刻意地回避结婚也同样不能长久地维持你们的关系。同样，儿女并不能成为维系你们双方关系的纽带，而没有孩子，有时反而能让两个相爱的人心无旁骛地对待彼此。每个人都可以到达爱的城堡，不管有没有孩子，结婚还是离婚，贫穷还是富有，健康还是孱弱。只有两个岔路会误导人们难以进入爱的城堡：冷漠和无知。

不要做爱情杀手

最强大的爱情杀手非冷漠莫属。一段成功的恋爱关系是建立在二者彼此投入的基础之上的，这意味着为对方付出和奉献。为你们的关系投入时间、爱和精力。请记住，你创造了你们的爱情，而不是出于怜悯。努力经营你们的关系，即使对方看起来并不那么在意。不断地改善你们的关系，而不要评判对方的贡献。你也不想做一个不断提出要求的人，那样只会让你的伴侣感到窒息。

另一个致命的爱情杀手是无知，缺乏理解的心。在荷尔蒙和性欲的驱使下，你的身体有一种与异性接触的本能需要。但对于更深层



次的情感需求，你需要运用你的大脑、你的想象力、你的理解、你的心以及你的精神激励。那些宣称自己可以成功地经营一段感情，而无须一个自我发现和探索过程的人，他的爱情罕有光明的前景。爱情之泉早晚会冻结或者干涸。

好消息是，你将不会遇到这种情况。如果你继续阅读本书，不断探索爱情大陆，你将无所畏惧。



我们的信念

很多夫妻最终走向分手，因为其中一方宣称：这段关系让我退缩了。尽



管如此，我们仍旧坚信，一个人很难独立发现自己隐藏最深的潜能。一个人常常需要通过“你”的反映来评判自己。我们相信，爱情对于男人和女人来说，都是一个不可多得的学习成长的机会。我们相信，对于每一个人都是可能的，无论你是否正在恋爱。我们相信，这种强烈的感觉正在爱的国度等待着你的到来。我们也相信，即使很多夫妻没有意识到，这种感觉也在那个伟大的、未知的国度等待着。正如我们前面所提到的，这本书就像一本有用的导游指南，尽管它不能代替旅途本身，但它至少可以帮助你少走弯路，也可以保证你在欣赏风景的过程中不会迷路。

先说到这里——让我们就此开始这段美好的旅程吧！



目录

Contents

part1 单身贵族的领地：败犬之塔 /1

这座高塔暗示了那些身在高塔心在别处，向往结束单身的人。然而，还是有很多人选择了保持单身的做法，要么是因为他们喜欢单身的生活，要么便是他们本身距离爱的陆地太遥远。

爱的法则1：自己的塔，自己造

爱的法则2：逛遍每个角落

爱的法则3：做好精装修

爱的法则4：时刻准备爱上爱

part2 恋爱男女的领地：命中的帐篷 /33

你的爱情是柔软而脆弱的，这也是为何我们选择帐篷作为这一阶段的象征的原因。与拥有坚固地基的高塔相反，一顶帐篷的外蒙布，代表了感觉和渴望是如此脆弱，这就让这顶帐篷变得敏感而不堪一击。

爱的法则5：跟着感觉走

爱的法则6：爱，就要主动出击

爱的法则7：制造浪漫很简单

爱的法则8：越爱越快乐

爱的法则9：捍卫你的爱的帐篷



part3 夫妻的领地：美好的家园 /91

在从爱之塔转移到爱的帐篷的过程中，无需任何仪式——这个过程本身就令人沉醉。与之不同的是，在从爱的帐篷转移到爱的家园的道路却并不总是那么平坦。爱的家园的屋顶代表着：你们在一个共同的屋檐下面营造爱。

爱的法则10：婚姻那点事儿

爱的法则11：同在屋檐下

爱的法则12：聪明相处的配方

爱的法则13：孩子那点事儿

爱的法则14：生活可以更轻松

part4 爱的禁地：蜗居的暗夜森林 /139

当你越来越深地进入暗夜森林，不久就会遇到一只巨大而丑陋的怪兽，它不断地挑起事端。你立刻就辨认出了这只怪兽，因为它正是导致你在家逐渐感觉不适的原因之一。

爱的法则15：七年之痒

爱的法则16：吵架也讲究公平竞争

爱的法则17：让第三者滚开

爱的法则18：分手也别撕破脸

爱的法则19：绝处逢生

part5 爱的终点：金婚的城堡 /197

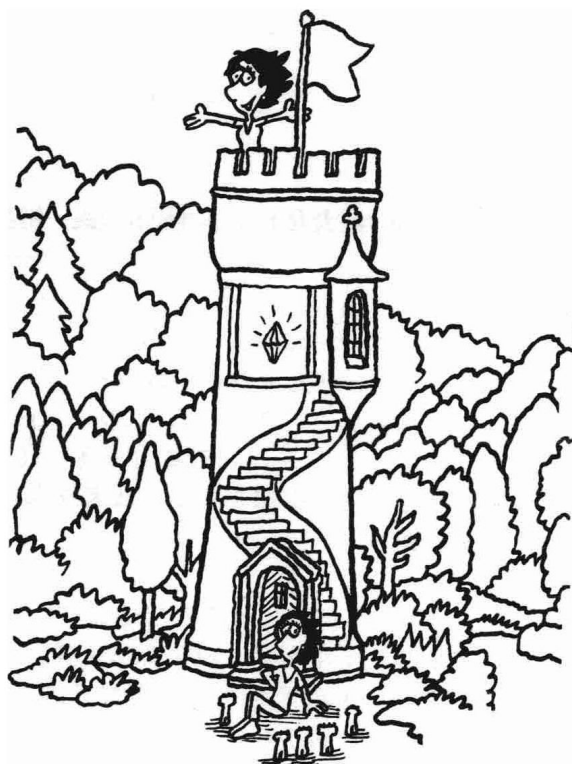
正是浓浓的爱情为你们建造了这座城堡。这座城堡是赠送给你们礼物，尽管通往城堡之路是如此隐蔽，需要花费你们太多的时间和精力。

爱的法则20：掌管爱的国度

爱的法则21：沟通的吊桥

爱的法则22：过上皇室夫妇的生活

译者后记 /237



part1

单身贵族的领地：败犬之塔



我……单无双，全力奔驰近33年，不曾让任何人跑在我的前面，成功的事业，质感的生活，但我回头一看，追我的男人，只剩下这个，根本不存在这个世界上的——圣诞老人！

——单无双，《败犬女王》

议论纷纷：

不知道不准提“败犬女王”，不准提五星级“剩女”吗？

——刘若英

@醉O爱：成为女王的“三有”条件：有种、有钱、有身材。有种，就是要敢爱、敢放手；有钱，就是要努力工作、独立生活、满足自己的需求；有身材，就是喜欢自己的身体，不因外表而妄自菲薄，想露就露，自己做主。希望不论是小姐或女士、败犬或人妻都能成为自己的SHERO。

@赵允词：原来女人老了之后这么吓人，之前看到剩女的字眼都不觉得怎样，她们都很优秀，怎么可能没人要。原来年龄真的是个问题，当岁月流逝的时候，原来不仅是你的肌肤留下痕迹，最可怕的是你的心境已经不是最初。

败犬提问：

◎难道条件好的女生，就找不到条件也不错的男生吗？

◎为什么33岁的败犬男女会更加纠结？

◎真的有那样的男生吗？不介意别人的眼光，不介意8岁的差距，又肯为爱的人改变，肯为爱的人负责？

◎如果真爱就在转角，你真的准备好了吗？

（答案就在本章中。）

在通往爱情的道路上，入口处矗立着一座孤塔。在两个人坠入爱河之前，往往有一个人期望着爱和被爱。缺少了爱，大部分人会感觉非常孤独。这也是为什么在爱情之初，只有一座塔孤零零地竖在那里。你的塔是你存在的基础，它使你在整个人生旅途中保持自己的特色。当你说“我怎样怎样”时，你是站在你自己的塔上说的。

爱的法则 1：自己的塔，自己造

难道女人的胜负，真的必须取决于男人？再不怎么样的女人，有了男人就是抬头挺胸的胜犬，没有男人就必须垂头丧气，乖乖贴上败犬的标签吗？

——单无双

当一座塔出现在童话故事里时，它通常代表了一个人的自我中心意识，或者个体意识。我们特意选择了巨塔作为象征，而不是一个原始的洞穴，也不是一间简陋的茅屋，更不是一座豪华的宫殿。在我们描绘的景色中，这座高塔并不是矗立在人流拥



挤、熙熙攘攘的环境中，而是在一个荒无人烟的旷野。你的巨塔高高耸立，独立于整个环境之中。这就意味着，你，作为一个成年人，应当不借助外界，而是依靠自己的力量生活。随着逐渐成人，我们事实上就在不断打造着属于自己的高塔。这座塔不应该距离父母的太近，更不能完全依靠着他们的塔。这一点的确很难做到，它需要足够的勇气、能力和决心。这座高塔有一天可能会倾斜甚至倒掉，这源于在建造之初缺乏细心，亦或是因为你把它建得太高了。更重要的是，即使是再漂亮的高塔，它也不是一个真正的家，不论它有多么安全，或者它让你感到多么值得依靠。

这座高塔暗示了那些身在高塔心在别处，向往结束单身的人。然而，还是有很多人选择保持单身，要么是因为他们喜欢单身的生活，要么便是他们本身距离爱的陆地太遥远。

从心理学的观点来看，一座建筑平稳的高塔象征着一个人独立发展的人格。如果你做到了这一点，你会感到内心的平和：你對自己充分信任，你了解自己是誰。用自已的一生去发现属于自己的高塔，并发掘深藏其中的一切是一件激动人心的事。这对于找到适合自己的另一半，并共

同组建一个家庭也是至关重要的。毕竟，你的伴侣也有自己的高塔，而且你们二人都有着共同的经历。

独立的塔：独立的人格

为了理解两座高塔是如何相互依存的，我们首先要了解怎样区分依赖型人格和独立型人格。拥有依赖型人格的人，他选择去看一场电影，因为他觉得这部电影是所有人“都应该”看的；她穿某一件衣服，因为她觉得这是自己所在的社交圈的“必备”；他买一辆豪华的轿车，因为他觉得这是他这个地位的人“必须”拥有的，诸如此类。如果依赖外界过头了，就会距离真正的自己越来越远。你的高塔只是完美地符合了外界的流行趋势，但是否真正满足自己的要求，住起来是否舒服，只有你自己知道，这种糟糕的感觉难以摆脱。

如果一个人把有关自己和他人的一切都与事实相联系，那么他就是一个拥有独立型人格的人。他善于利用周围的一切资源，将自己锻炼成一个杰出的人，展现出属于自己的高塔。他的高塔，包括小路、大门、走廊、窗户、客房，所有的一切都完全符合自己的要求。只有当你勇敢地爬上自己建造的



曲折盘旋的爱的楼梯，并拥有足够去爱护别人的强大内心时，两个相爱的人才能真正打开心扉，最终走到一起。

人们普遍认为，一对完美的夫妻，只需要丈夫一个人拥有独立的人格，建造一座属于自己的完整的高塔即可；而妻子根本不需要建造属于自己的高塔，即使自己已经建造了一座高塔，也要在婚后尽快放弃这一工程，以极早地适应丈夫的性格，集中全部精力辅助自己的丈夫。在现在这个社会里，女性拥有与男性同等的权利，没有人把自己的幸福寄托在另一个人身上，牺牲自我价值，而活在另一个人的阴影之下。

这就意味着，一段良好的婚姻关系的先决条件是，双方必须是两座稳定的、独立建造的高塔。如果你个性软弱，缺乏支持，或者你认为伴侣有责任常常替你抚平情绪，那么你和你的伴侣并不是和谐的夫妻关系。为了避免出现这种情况，你必须有足够的勇气去充分打造属于自己的独立人格，同时，要寻找一个同样拥有独立人格的另一半。

围墙：择偶的标准

一座坚固的高塔，需要结实的围墙。当你的高