爱情篇

爱情的秘方

需要全本请访问 www.ertongbook.com

亲密矛盾

人的本身便是充满矛盾的。在向往安定的同时，亦向往变化。因此，想要亲密，却也需要距离。

在现代人的两性关系里，恐怕最大的课题，便要算是在如何拥有亲密关系的同时，又拥有个人的自由了。

由于每一个人对于束缚和自由都具有等量的需要，因此我们一方面感到一份稳定的关系，是令人窒息，令人厌恶的；一方面却又无法不感到单身处境里的不安，以及种种渴求。

人的本身便是充满矛盾的。在向往安定的同时，亦

向往变化。因此，想要亲密，却也需要距离。

刺猬依然是形容这种情况的最佳写照。又想依偎在一起，又怕刺戮。

人生里的许多选择，也是无论你选择走哪一条路，你的某些性向，却永远需要在另一条路途上，才能获得满足！

目前，有愈来愈多的单身贵族，陷身在这所谓的“亲密矛盾”里，徬徨不知所从。

这毋宁是一种心理上的拔河！

——怕自我失陷，失去自由。

——想亲密，又怕从事冒险失败。唯恐受到遗弃，受到伤害，活在焦虑之中。

——事业或学业至尊无上，不愿沉迷感情，或造成对他人的依赖。

——不愿分享自己内心深处的秘密，惧怕显现真面目。

其实，各式各样不同的惧怕亲密的理由，均是多虑了。因为真正的亲密关系，并非双方彼此并摄吞噬。而是彼此保持彼此的特点，一同分享各自不同的世界。

真正形成亲密障碍的，恰恰也是我们自己成长过程的障碍。我们需要自我发现，自我治疗。试想一个不喜欢、不接纳自己的人，如何去接受和信任他人 哪

怕是一个你所爱的人。

由于任何一个心理健康的人，都需要与别人联系，因此我们甚至可以将一个人是否缺乏与他人形成密切、持久关系的态度和能力，视为此人是否成熟的表现。

一艘停泊在港湾里的船最为安全，但是船只的目的并不在于此。没有冒险,从来不知冒险后的风光。而做为一个人，也不是独自存活在世界上，我们需要与他人建立亲密关系。这是社会需要，也是个人心灵最大的需要。

两性在相知之初，个人内在深邃复杂的情感，种种紊乱的思想和欲念，如何沟通调适，直到了解和接纳真实的彼此，的确是一条最为具体的学习和共修。

将爱情在生活中实践，也就是与人维系亲密关系的同义语。两个从相知到相爱的人，学会如何彼此相处，才是最为重要的课程所在。

两性之间的亲密关系，是人际关系中最为紧密的连结，我们的人格在其中展现无遗。无论在人生标的、志趣和价值观上，也在金钱、人际关系、以及各个生活层面上，相互融通交织，牵涉的层面至深至广。

不过，一项良好的亲密关系，却必照顾到下面几个重大因素。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

一、尊重。将对方视为一个独立的个体，尊重他人的思想和感情，不仅是出于礼貌，而是必须，甚至是一种能力。尊重他人与自尊并不冲突，学会适度保有自己，却不以自我为中心。容纳别人的缺失，因为我们自己也不完美。

二、信任。你如果不信任一个人，这是在沙上筑塔，别想会架起亲密关系。缺乏信任是通往亲密之路的最大阻碍，每个人的成长经验都会影响到信任能力的养成，一定要跳出法官和犯人、狱卒和犯人之间的裁断和侦伺。

三、依赖。如果你在精神上、物质上均仰赖别人，让对方扮演供应者的角色，那么你的威力便被人拿走了。你会更缺乏安全感，并产生寂寞感，恐惧感亦会加深。真正的亲密关系是一种微妙的平衡互动关系。

四、性爱。良好的性关系，在亲密关系里扮演的角色并不若想象中重要。有太多享有美好的性的男女，关系却并不美好。相反的情况，却能拥有美好的关系。性，在亲密关系中所占的地位，根据美国一著名杂志的调查，远在信任、沟通、志趣…… 等之后。但是灵肉合一，却很重要。

五、沟通。拥有共同语言，才能沟通。现代男女却往往缺乏共同语言，杂音充斥，甚至只用言语作为

攻击防御的 工具，根本谈不上沟通。沟通的方式甚至要能深入表面的语言之 下,进行多层次的全面沟通,以了解彼此的行为和真正心意。

亲密关系无法速成，须要勇气和耐性。在爱情中成长的我们，毕生的时间都在修习。

做个合格的情人

换句话说，两个人在一起，你还是你，我还是我，但却可以有一个“我们”。

怨女——一个不及格的情人。

这或许是一种不错的解释“怨女”这个名词的方式。

继而，又不禁开始怀疑，到底是怨女本身是个不及格的情人，还是她所遇见的情人不及格，才使她变成一名怨女的呢？

在感情的世界中,女性似乎要比男性专注得多。然

而对于两性关系，为什么女性总是感到不满足和失望呢？这或许是因为两性之间的关系未能保持平衡。而在传统的男女关系中，女性也总是扮演着弱者的角色的缘故。

其实尽管时代不同，今天的女性未必全都扮演弱势角色，向往当一只自由的鸟儿的女性大有人在。不过,两性之间,彼此互相扮演着控制和依赖的角色的本质，却依然换汤不换药。

控制和依赖可以说是一体的两面。依赖是为了控制,控制的结果也是依赖。演绎的结果,虽然面目繁多，但却也万变不离其宗。

一、取悦型——为了怕失去对方，凡事以对方喜好为准。像个乞丐一样,无论多么殷勤,讨得的也不过是点残羹剩饭，不会获致称心满意的结果。

二、受难型——甘愿为爱情牺牲，以做一名烈士自居。然而,真正的爱情,根本就没有牺牲者。虽然苦苦的维持一切，孰不知爱情并不存在。

三、傀儡型——凡事没有主见，是一个无法独立的人的爱情表现。长期下来,非但令人厌倦,而且会成为别人生命中沉重的负担。

四、游戏型——将个人事业放在优先地位，把爱情视为填空补白和休闲娱乐。太过于自我为中心,不肯

爱情付出，自然也就难获善果。

五、对立型——这可以说是妇女解放的后遗症，许多女性对于性别过分敏感，处处表现男人式的逆反作风，与男性采取对立状态。

男女之间，当彼此相处痛苦大于欢乐，争执不断、几无宁日的时候，爱情已不是愉悦，而是件负担了。许多时候，我们会感到对方在一起只有争吵，分开时反而更要亲近一些。但是，由于担心找不到别的伴侣，却只好让关系苟延残喘下去。甚至宁可接受对方的凌虐，也不甘愿放弃。

在感情的世界里，恐怕再也没有比遭到情人遗弃更悲惨的结果了。但是，环顾今日女性的处境，即使被弃也不会像旧时代里的女性那么无奈、那么无能。你的世界绝对不会因为某个关系完结而完结，像那支著名的英文老歌《世界末日》所唱的那样。

今天的女性早已不光是被遗弃，也在扮演起主动提出分手的角色了。而且，就算跌落在被弃的悔恨与失望里，我们却可以扮演一个爱情勇士，找出被弃的原因，重新赢回对方的爱，反败为胜。

或者，更为勇敢一些，不再抓住一个不能实现的关系不放，斩断绵绵旧爱，重新再找一个更合适的人，展开更有希望的恋情。

一个良好的亲密关系,如前面所说,最重要的关键在于这个关系是否是一个平衡的关系。

所谓的平衡关系,有一个最简明的诠释方法,便是一加一理该等于二，而非传统的一加一等于一。

传统的两性关系强调的是两位一体，现在却是二非一,二是二。

换句话说,两个人在一起,你还是你,我还是我,但却可以有一个“我们”。

因此,想要做一个及格的情人,并且永远不想沦为一个怨女的话，首先，也是最重要的一点，便是我们必须拥有自尊。

自尊,便是对自己负责,及对他人负责的品格。虽然我们自身并非十全十美，但是你是一个独特的人，至少与众不同，因为我们在这个世界上是独一无二的。我们要学会欣赏自己的价值和重要性。而做一个理想的伴侣，我们必须真实。

不做怨女，要默记下面四点：

一、别人爱你以前,如果你一文不值,爱你以后,你也一样一文不值。

二、你必须先取悦自己,才能取悦别人,或被别人取悦。

三、在这个世界上有人比你美丽、富有、受更好教

需要全本请访问 www.ertongbook.com

育,但也有人比你难看、贫穷、比你无知。你不应以此骄傲,或以此自卑,因为没有人能取代你。你的可爱,在于你的独特。

四、在人世间有许多未知的事,我们无法控制,你真正能够拥有和带回家的，唯有你自己！

女人的浪漫症

浪漫的爱本身便是一种耽溺，瞬息褪色之外，也是一种癔癖。

身边常有一些女友，每当在心情低落的时候，或工作不顺心的时候，便产生找个人结婚算了的念头来了。

此举，背后的含意，其实是意味着，在现代女性心中，仍然保留着最后一步棋：便是回到传统女性以女人的本能为生。仿佛蜗牛退缩回壳中，只是这壳指的是依赖男人。

或许，说的更为贴切一些，女人心中，仍然存在

着浪漫爱的想法。

无论日子多么枯索无聊，前途多么黯淡无光，甚至连扭转乾坤的努力也不想付出了。

但是，在我们的心底，却仍然隐隐期盼着，某一个男子会像一颗救星一样，突然在我们的命宫出现，改变了一切。

这样说来，倒也不是认为对爱情心存憧憬，是一件错误的事，而是，对爱情具有不当的憧憬，则是一件失当的事。

首先，当一个人失意和软弱的时候，是不宜恋爱的。因为，这好比一个溺水的人，拚命抓住任何可以仗恃之物，根本没有发挥选择的余地和功能。

许多女性，虽然在理智上也明白，共存共荣的感情才是平衡持久之爱，但却由于需索孔急，而明知故犯。并且，心存侥幸，窃以为这次会不一样。

事实证明，倘若爱情是发源于自我的欠缺和不完整的话，是很难发展为真爱的。恋爱中的女人，心灵贫乏和欠缺自尊，往往是恋爱失败的头号敌人。

只要用心地归纳与分析，女性的悲剧源头，有太多是由于自己对爱情具有不切实际的想法。太浪漫，太缠绵了。这是女人病，而且是至为严重的女人病。

通常不幸的故事，多半发端于女性对于爱情的激

昂想法，并且伴随着女性在经济上的无能所致。

当一个女性的幸福感，是完全取决于她的爱情生活状况，而非自身生活的时候，她在感情上，便是一名患有耽溺的“狂恋症”了。

至于经济上的无能，则有出于怠惰和缺乏自尊者；也有想不劳而获，甚至将自己用以兑换者，种种情况不一而足。时至今日，仍然看见一些女性不做抗争，而屈从于社会安排给她的命运，实在是件可怜可哀的事。

在电影《大红灯笼高高挂》的原著小说里，女主角是一名受高等教育的女子，竟然丝毫不做抗逆，便接受了女性制约的主要诱惑，当起小老婆来了。

令人匪夷所思的是，她的投降，甚至不是为了浪漫的爱，像福楼拜尔笔下，那个著名的包法利夫人一样，为了那一小点荣华富贵，她竟然甘愿当个小妾，简直是太不肯忠于自己了！

女性的弱点,便是难以抗拒对爱情投降的诱惑,以及隐藏在爱情背后的安身立命需求。可哀的是，屈服于此种爱情，非但常常会辱没自己，且会导致疯狂、自杀、自毁而赔上一生的结果。

比方说，在《大红灯笼高高挂》中的成群妻妾们，便都是一些无法自足的不完整女人。由于缺乏自尊，

她们更是彼此勾心斗角，为一些无意义的人和事，生妒生恨，愁惨一生。

再者，也有许多女性，等待白马王子出现的目的，在于她无法决定人生取向，而是需要经由未来伴侣的导航。

这一类女人，通常会被认为是好个性的女子，其实她们是缺乏个性。为什么呢？因为她恋爱和结婚的目的，既然是在找寻一名生命的舵手，自然她们便会淡化自己、抹杀自己，将自己变成别人想要的样子。

有不少女子,一味取悦所爱的人。对旁人所需,比自己需求更为清楚；将别人的人生目标，视作自己的目标 不由自主地帮助别人改变,而自己停滞不前……孰不知自己本末倒置，在所爱的人面前，早已不是真正的自己，而失去立足之地了。

在失恋事件中,我们最常见到的控词是“:我把一切都给了你了,你却对我负心,狠心地背叛我!'如果我是男子，也必然是会对这种扭股糖般的女子厌弃的。

爱，是心甘情愿地付出。何况，你不妨仔细思考，你究竟付出一些什么呢？一个失去自我的人，只能造成别人的负担而已！

对爱情抱持浪漫想法的女人，过度依恃爱情的结果，往往是一旦失恋，便会产生失去一切的强烈感觉。

这是因为你已将自己一生的主控权，托付他人的缘故。表面上你是在做一些老妈子皆可取代的照应,实际上在重大的问题上，仍然是靠对方解决的。

一旦有所依赖，便缺乏安全感，而且也无法忍受失落。嫉妒感强，疑心病重，生怕比自己出色的女子夺爱，而失去唯一的爱。

浪漫的爱本身便是一种耽溺，瞬息褪色之外，也是一种瘾癖。很多女子的一生，都在做这种感情模式的重复和循环，永远是一个失意的人。

向浪漫爱情投降，是对女性的一大诱惑。与一个不是真正的我恋爱的结果，往往在我们前一小时尚因虚幻的幸福陶醉，后一小时却又沉浸在苦涩的泪水之中，沦入痛苦和羞辱的深渊。

你必须要做一个真正保全自我的实际女子。因为，唯有如此，你才能够自由愉悦地爱自己，同时也爱别人。

倘若我们承认保持自己内在完整的重要性，自然也会尊重他人内在完整的重要性。唯有两个相爱的人，都能以真正的自我来互相面对，才能建立平衡自在的亲密关系。

我们并不拥有任何人，也不改变任何人。

两性之间，在未来的新时代里，关系会更趋向于

需要全本请访问 www.ertongbook.com