

影响美国千万对恋人的最佳情爱指导手册

亚马逊书店生活类排行榜金榜榜首

本书已译成十六种文字，全球即将刮起情爱风暴！

在阅读本书之前，请不要轻易地进行约会或草率地订婚！仔细阅读本书，以便你能够和最适合自己的伴侣共度今生！

[美] 史蒂文·萨克 著
华金玉 王立新 译



THE MATE MAP

THE RIGHT TOOL FOR CHOOSING THE RIGHT MATE

情爱密码

如何选择最理想的伴侣

如果你现在是单身，正在寻找伴侣的话，《情爱密码》将会帮助你弄清楚你要找寻的是一个什么样的人。然后，当你遇见某个特别的人的时候，你将会知道自己是应该对他（或她）敞开心扉，还是应该继续寻觅那个真正适合你的人。

本书将极大地提高你在择偶和婚姻中的自信及分析判断能力！



九州出版社
JIUZHOU PRESS

影响美国千万对恋人的最佳情爱指导手册

亚马逊书店生活类排行榜金榜榜首

本书已译成十六种文字，全球即将刮起情爱风暴！



THE MATE MAP

THE RIGHT TOOL FOR CHOOSING THE RIGHT MATE

情爱密码

如何选择最理想的伴侣

本书将极大地提高你在择偶和婚姻中的自信及分析判断能力！

[美] 史蒂文·萨克 著

华金玉 王立新 译



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

情爱密码/(美)萨克著;华金玉,王立新译. —北京:九州出版社,2004.9

ISBN 7-80195-130-1

I. 情… II. ①萨…②华…③王… III. 爱情-通俗读物
IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 086335 号

著作权合同登记号:图字 01-2004-5039 号

THE MATE MAP - The Right Tool

for Choosing the Right Mate by Steven Sacks

Copyright©Steven Sacks

Simplified Chinese Edition copyright©2004 Jiuzhou Press

All rights reserved.

情爱密码——如何选择最理想的伴侣

作 者/[美]史蒂文·萨克 著 华金玉 王立新 译

出版发行/九州出版社

出 版 人/徐尚定

地 址/北京市西城区阜外大街甲 35 号

邮政编码/100037

发行电话/(010)68992192/3/5/6

邮购热线/(010)68992190

电子信箱/jiuzhoupress@vip.sina.com

印 刷/九州财鑫印刷有限公司

开 本/640×960 毫米 1/16 开

印 张/16

字 数/160 千字

版 次/2004 年 9 月第 1 版

印 次/2004 年 9 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80195-130-1/C·71

定 价/29.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★



致读者

亲爱的读者：

欢迎阅读《情爱密码》，它会向你展示一个选择最佳配偶的全新方式。

经常会有这样的情况出现，经过一段时间的恋爱后，有些情侣因为体会不到他们所寻求的那种特别的谈恋爱的感受，就中途分手了，这就使得这些人中的某些人不得不承受失恋的痛苦。更糟糕的是，有些人陷入这种失恋的不幸之中难以自拔。

千万不要让这种情况在你身上发生！无论你处在哪个年龄段——或处在准备恋爱或婚姻的哪个阶段，使用《情爱密码》上介绍的方法，你都可以选择一个你能够爱的人，并且能历久不衰地把这种爱保持下去。

如果你现在是单身，正在寻找伴侣的话，《情爱密码》将会帮助你弄清楚你要找寻的是一个什么样的人。然后，当你遇见某个特别的人的时候，你将会知道自己是应该对他（或她）敞开心扉，还是应该继续寻觅那个真正适合你的人。

如果你正在恋爱，《情爱密码》会帮助你搞清楚你为

什么会和这个人在一起，并帮助你决定是否该把你们之间的关系再推上一个台阶。它也会帮你找出恋爱过程中存在的或是即将出现的一些问题，而且给你提供如何解决它们的行动计划。

不管你只是选择阅读《情爱密码》并且使用它的原理帮助你选择适当的恋人，还是决定深入研究，并且完善你自己的情爱密码，从这本书中获得的信息，都会使你在未来数年之内受益匪浅。

Steven Sacks

前言

F o r e w o r d



情爱密码

如何选择最理想的伴侣

我们都有一个共同的简单的愿望——找一个自己真正爱的人。虽然愿望很简单，但实现它的过程却常常是很复杂的。其理由是，在找寻能和我们和谐相处的人的道路上，有许多的障碍。不幸的是，对我们来说，这些障碍很少是显而易见的。一旦你认识到这些障碍是多么多，克服它们有多困难的时候，你就会对有那么多的人失恋，半数以上的婚姻在“幸福快乐到永远”以前就终结不足为奇了。

在择偶过程中，我们大多数人有这样一个障碍，那就是缺少一个总体构想，我告诉我的咨询者，如果你想得到一个称心如意的婚姻，你必须对你的婚姻有一个预想，这不是一个偶尔为之的预想。一个详尽的完全的构想，对你尤其有益，它会使你把精力集中到你想要的那种婚姻关系上。

寻找理想的婚姻关系的另外一个障碍是，我们时常做

THE
MATEMAP

1



出错误的假定。举例来说，最初遇见一个可能引起我们兴趣的人时，我们时常只看到我们所喜欢（或嫌恶）的一两个明显的特点，对其他的情况则不再深究，认为这就是他或她的全部。由于不想再多费些功夫，我们就认为不会再有什么变化，并做出结论，这是可以理解的。然而，当一个我们所认为的热心可爱的人，在某些无关紧要的情况下没有帮助我们时，就会令我们很失望。在这种情况下，更好一点的办法是，我们应对他（或她）的热心和爱的能力分开来进行考虑，以便确定你和他（或她）在两个方面到底能够相适应到什么程度。

第三个障碍是，实际生活中选择一个好的配偶是非常困难的。当我们开始和某人约会的时候，我们的视野会因异性之间强烈的吸引而变得不正常。我们的头脑被情感和荷尔蒙所指使，而不是被我们的理性所驱使，结果，我们不能做出明智的判断。因为客观的判断是成功选择配偶的关键，所以我们一定要找一个方法克服我们的陶醉状态。我在本书中反复强调要冷静客观，不要被迷惑得失去理智。研究表明，当我们处在陶醉状态时，我们的父母能比我们更好地为我们选择配偶，因为他们这时是很客观的，而我们这时却丧失了进行理性思考的能力。

和某人和谐相处不必依赖于以有许多相似和很少的不同为基础，虽然大多数人可能相信应该这样。其实这是一个谬见，也是另一个寻找合适的伴侣的障碍。

彼此之间的差异可能是一种有益的互补。举例来说，对一个易兴奋的人来说，比较合适的伴侣往往是一个性情

温和的人，因此他们才能互相平衡。两个太相似的人因为在相处中不能互相容让，而很容易出现矛盾。比如，你和你的配偶两者都具有支配欲望。同样，两个极不相同的人也会有冲突，比如，如果一个人喜欢社交，而另一个不喜欢，他们之间关系可能会发展到某种程度，但是这种不同会在他们的相处中引起很多的矛盾。

然而，确定哪种差异能相容和哪种差异不能相容说起来容易，做起来难。我在办公室或是通过电话接受咨询时，我的客户不断地抱怨这种进退两难的境遇：“我想放弃了，太难了。”

《情爱密码》将帮助希望得到幸福婚姻的未婚的人们，克服寻找合适的伴侣过程中的种种障碍，弄清想要寻找的是个什么样的人。**《情爱密码》**将为你提供一个思路，让你搞清楚理想的配偶是什么样子；它将会使你对你未来配偶性格和个性特征有一个正确评价；并且它将会引导你更客观地思考和评价任何婚姻状况，——不管你们是刚开始还是共同生活了很多年。

这本打破常规的书将会有效地改变你思考婚姻的方式！

我的大多数的客户，有长期单身的、最近离异的，或是处在稳定的婚姻当中的，都渴望有一幅“地图”，引导他们走向适合他们的人，或者使他们更愉快地和适合他们的人生活在一起。**《情爱密码》**能帮助你消除在寻觅合适的配偶的过程中的恐惧和疑虑，这些恐惧和疑虑会使你在婚姻问题上犹豫不决，甚至逃避它。如果你是分居的、离婚的，或是结束了长期的婚姻关系的人，尤其是这样。但是



情爱密码

如何选择最理想的伴侣



《情爱密码》会消除你心头的恐惧。你从这本书中获得的信息和在本书的指导下创建的个人的情爱密码，会使你信心大增，最终使你找到一个适合你的人。你将会认识到有关婚姻的每件事情的评价和变化都在你的掌握之中，充分理解《情爱密码》后，你就不会在该做出婚姻方面的决定时三心二意了。

这本书对男人和女人都适合。按照书里的步骤，你会很容易地选择一个适合你的配偶，并且建立起稳固的婚姻关系。一路看下去，你会在书中找出许多例子，来帮助你解决选择配偶过程中的各种生活细节问题。现在，凭借这本《情爱密码》，在寻觅合适的人生伴侣的道路上，你将获得更美满、更精彩的人生。

《情爱密码》是评价两个人是否能融洽地生活在一起、决定在我们见过的婚姻关系中什么是重要的事情的最有效的工具。一个渴望长久的婚姻或是正在苦苦寻求一个适合自己的他(或她)的人，一定要认真研读这本书！

不存在没有缺憾的婚姻，并且有些婚姻无论我们如何努力都会失败。但是，为了有最好的机会，得到长期幸福的婚姻，一定要和适当的人开始这种关系。通过《情爱密码》，你将会得到你理想的婚姻。

哲学博士本尼·艾克韦特(畅销书作者，曾著有《完善婚姻，避免破坏感情：单身族和夫妻如何寻找和维持爱情》和《外遇——可以饶恕的过错》，他建立的网站 www.makeupdontbreakup.com 也很受欢迎)



目 录

致读者	1
前言	1
本书介绍	5
为什么要做出情爱密码 /5	
情爱密码的指导思想的新颖之处 /7	
试用情爱密码 /9	
情爱密码的研究 /10	



第 1 部分 关系要素

第 1 章 到目前,婚姻关系不容乐观	15
和睦相处的关键 /16	
婚恋的模糊地域 /17	
第 2 章 使用情爱密码的原则	19
情爱密码的第一个原则——满足你的需要 /20	
情爱密码的第二个原则——用直觉和理性均衡思考 /22	
情爱密码的第三个原则——分别考查适合的个性、吸引力和爱 /24	
你只能控制你自己 /29	
第 3 章 适合的个性	30
有关适合的个性的真相 /33	
适合的个性真相 1——各取所需的选择 /33	
适合的个性真相 2——警惕极端的不同和极端的相似 /35	
适合的个性真相 3——保持机械和灵活的平衡 /36	



第 4 章 吸引力 39

体貌魅力 / 39

情投意合 / 42

有关吸引力的真相 / 43

吸引力真相 1——用时间衡量是不恰当的 / 44

吸引力真相 2——不要让你自己被淹没 / 46

第 5 章 爱 48

爱情的真相 1——非浪漫的亲朋之爱不同于婚姻之爱 / 49

爱情的真相 2——我们不能控制爱情 / 50

爱情的真相 3——水到渠成地相爱最好 / 53



第 2 部分 情爱密码

第一阶段 理想目录清单

第 6 章 绘制婚姻要素图 57

把一些信息写出来非常有用 / 58

可供练习的表格非常多 / 59

现在或以后做练习都行 / 60

第 7 章 描述性属性 61

A1 部分填图指导 / 66

A2 部分填图指导 / 68

第 8 章 系列属性 76

有关系列属性的两个真相 / 77

描绘系列属性的真相 1——尽可能地做出一张完整的图 / 78

描绘系列属性的真相 2——一个小的缺点也能导致婚姻的崩溃 / 79

系列属性的具体内容和例子 / 80

B1 部分填图指导 / 108

B2 部分填图指导 / 111

第 9 章 体貌的特征 119

C1 部分的填图指导 / 119

C2 部分填图指导 / 121

THE
MATEMAP

2





第 9 部分 情爱密码

第二、三、四和第五阶段

第 10 章 第二阶段——为你的对象画图	131
暂时不要将其公开 / 132	
A3 部分的填图指导 / 133	
B3 部分的填图指导 / 138	
C3 部分的填图指导 / 144	
对情投意合情况的填图 / 149	
情投意合方面填图的事实 1 / 150	
D 部分的填图指导 / 151	
对爱进行填图 / 160	
对爱进行填图的事实 1 / 160	
E 部分的填图指导 / 161	
第 11 章 第三阶段——计算你的状态	171
80%法则 / 172	
发生波动 / 173	
确信自己的评估 / 174	
关系状态 / 175	
F 部分的填图指导 / 177	
第 12 章 第四阶段——热点和行动计划	188
G 部分的填图指导 / 189	
第 13 章 第五阶段——重新评估	206
重新评估的填图指导 / 207	
第 14 章 不断更新的情爱密码	213
将情爱密码介绍给你的对象 / 215	
结束语 / 217	
附录 A 情爱密码研究	218
附录 B 练习表	225

情爱密码

如何选择最理想的伴侣

在阅读本书之前，

请不要轻易地进行约会或草率地订婚！

仔细阅读本书，

以便你能够和最适合自己的伴侣共度今生！

本书将极大地提高你在择偶和婚姻中的

自信及分析判断能力！



《情爱密码》会消除你心头的恐惧。你从这本书中获得的信息和在本书的指导下创建的个人的情爱密码，会使你信心大增，最终使你找到一个适合你的人。你将会认识到有关婚姻的每件事情的评价和变化都在你的掌握之中，充分理解《情爱密码》后，你就不会在该做出婚姻方面的决定时三心二意了。

这本书对男人和女人都适合。按照书里的步骤，你会很容易地选择一个适合你的配偶，并且建立起稳固的婚姻关系。一路看下去，你会在书中找出许多例子，来帮助你解决选择配偶过程中的各种生活细节问题。现在，凭借这本《情爱密码》，在寻觅合适的人生伴侣的道路上，你将获得更美满、更精彩的人生。

《情爱密码》是评价两个人是否能融洽地生活在一起、决定在我们见过的婚姻关系中什么是重要的事情的最有效的工具。一个渴望长久的婚姻或是正在苦苦寻求一个适合自己的他(或她)的人，一定要认真研读这本书！

不存在没有缺憾的婚姻，并且有些婚姻无论我们如何努力都会失败。但是，为了有最好的机会，得到长期幸福的婚姻，一定要和适当的人开始这种关系。通过《情爱密码》，你将会得到你理想的婚姻。

哲学博士本尼·艾克韦特(畅销书作者，曾著有《完善婚姻，避免破坏感情：单身族和夫妻如何寻找和维持爱情》和《外遇——可以饶恕的过错》，他建立的网站 www.makeupdontbreakup.com 也很受欢迎)



本书介绍

I n t r o d u c t i o n

为什么要做出情爱密码

多年来，我一直在努力寻找一个恋人，使我有信心和她一起建立一种幸福稳定的婚姻关系。不管是在我单身并渴望有一个爱人的时候，还是在我真正有了一个家的时候，在这两种状态下，似乎每个月我对婚姻都有新的看法。

当我单身、并且寻找终身伴侣时，我关心的是：

- “我不能确定我未来的爱人是什么样子。”
- “我会找到一个能让我心满意足的她共渡一生的人吗？”
- “如果我找到一个人，我怎样才能知道，对我来说她是否合适呢？”

当我处在婚姻中的时候，我所关心的是：

- “我对这个婚姻满足的程度究竟有多高？”
- “这个婚姻存在着某些问题，但我不知道它是什么。”

THE
MATEMAP

5



情爱
密码

如何选择最理想的伴侣

