

情感魅力学校

姚扶有 著

如果你不想让爱的激情从云端飘走，

那么就要学会温情地面对你的伴侣。

如果每天有一点温情，就可以使

你的情感生活充满温馨、浪漫，

爱就会日久天长。



中国档案出版社

培
养
自
己
的
魅
力

情感魅力学校



姚扶有 著

温情可以是一声真诚钦佩的赞赏

温情可以是一种小鸟依人的娇柔

温情可以是一种无微不至的关怀

温情可以是一张灿烂如花的笑脸

温情可以是一份饱含深情的礼物

温情可以是一种出其不意的惊喜

中国档案出版社

责任编辑 /刘 琛

封面设计 /红十月工作室

图书在版编目(CIP)数据

情感魅力学校/姚扶有著. —北京:中国档案出版社, 2004. 1

ISBN 7-80166-354-3

I . 情… II . 姚… III . 家庭—生活—知识—通俗读物
IV . TS976.3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 074915 号

QINGGAN MEILI XUEXIAO

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/中国档案出版社

印刷/北京市艺辉印刷有限公司

规格/850×1168 1/32 印张/8.8 字数/200 千字

版次/2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数/6000 册

定价/20.00 元

目 录

第一章 默契圣境

情侣之间的默契是一种纯洁的、深邃的心理感应,是爱的伊甸园,是情的温馨空气。在伴侣情爱的感情光谱上,默契情感的元素包括同性欲、本能,同感觉密切相关的最基本的情感,也包括同人的精神生活的审美、道德等等高尚内容有关的那些情感。比如心有灵犀的眷恋、心照不宣的温存、情不自禁的拥抱、心领神会的微笑、含情脉脉的凝视、不言而喻的爱抚亲吻、心醉神迷的融合……

此情绵绵无恨期/3

心细如发——给亚当/11

柔情似水——给夏娃/17

夫妻最珍贵的情感——默契/23

情侣物语/27

爱情磁场/34

情侣默契的魅力/40





第二章 保鲜玫瑰

幸福美满的爱情,有如炉膛之火,需要不断劈柴加薪才能越烧越旺。不要幻想靠婚前那把柴就能燃烧到生命的终点。要知道鲜艳的、持久的爱情玫瑰,需要双方把更多的时间、精力支付到对婚姻关系的呵护、滋润、培育之中。每对幸福情侣都有他们自己独特的爱情玫瑰保鲜技巧。如果你能够懂得其中所包孕的含义,而加以应用,你就会发现:你们的婚姻生活犹如晨曦带着露珠的玫瑰花,光鲜灿烂、馨香四溢……

温情每一天/47

再度情浪漫/53

婚后也需要说悄悄话/61

善待妻子的唠叨/68

“包装”你的唠叨/74

婚后如何保持初恋的激情/80

洞悉情侣的心曲/87

做对朋友式的情侣/93

让无话可说的丈夫开口说话/101

“红杏”难出墙/108

让爱弥漫在你周围/114

第三章 心雨彩虹

一个家庭如果没有摩擦发生,形如一块阴森之地。一对夫妻没有矛盾冲突就体验不出欢乐的滋味,婉如雨过天晴,才会有靓丽的彩虹出现。

伴侣之间出现芥蒂、矛盾、怨艾并不可怕,怕的是对这些芥蒂、矛盾、怨艾视而不见或放任自流。你如若不愿失去榻上杭伴和绣屋闺房的恩爱缠绵,就要随时注意清理、杀去情感世界的“病毒”。

幽默老公与“火”妻过招,绝/119

小心眼儿的老公看过来/121

欣赏,是一位情人/125

怨偶“药方”/130

走出伊甸园/137

夫妻矛盾的处理艺术/145

臆想过后是奇景/153

用你的柔声细语化解夫妻矛盾/159

与“叛国者”相处/165

浪漫恋情的误区/171

第四章 琴瑟谈片

两个亲密的灵魂终于找到了幸福的归宿。

新婚燕尔,两人沐浴在爱河之中,如胶似漆,腹线缠绵。爱恋的情感宛如狂风卷浪到了最甜蜜的





峰顶。然而,当长相厮守的进行曲最后一个音符终止的时候,由于彼此角色的转换,生活方式、性格气质、双方的辐射关系、家务小孩、文化素养等等原因的影响,随即就奏响了烦恼、忧愁、痛苦、失望……交响曲的第一个音符。

这种可悲的趋向,有赖于情侣的万种风情去补充。万种风情究竟是什么呢?它是一个人的品行、性格、才华、气质、修养、情操、处世艺术、家庭环境以及社会地位……将多内在因素所塑造的千姿百态。

唠叨,家庭生活的交响曲/177

好伴侣是异质的整合/181

婚姻幸福与心理承受能力/192

女人应知男人爱/200

感情“走私”的诱因/206

当心,婚侣移情别恋/211

爱情走向坟墓的征兆/216

第五章 悲欢情愫

在大多数的婚外恋中,男人都是受性欲望的驱使而爱上年轻貌美的女性的,纯粹的爱情少之又少。所谓男人心中的红粉知己,在现代社会也几乎是不知凡几。

一个重情重义又极具责任感的准男人,他在自己的许诺“他会离婚,然后娶她”未实现时,是不可

能占有她的肉体的——他深深地热爱着女人,就要为她的将来负责。

他用自己的理智抑制了自己的性欲望而付出了真情感,难能可贵呀!

如果你遇到这么一个情有独钟又有责任感的男人,真的该为自己庆幸呢!

- 挺过去前面是个天 /223
一个成功女人的悲苦 /232
他爱你,所以 he 不想占有你 /241
越轨的太太何以向老公倾诉
偷情委屈 /247
多情女子的悲怆恋歌 /257
初婚伤痛的后遗症 /266
时尚少妇的困惑 /272
家庭 AA 制 /276



第一章 默契圣境



情侣之间的默契是一种纯洁的、深邃的心理感应，是爱的伊甸园，是情的温馨空气。

在伴侣情爱的感情光谱上，默契情感的元素包括同性欲、本能，同感觉密切相关的最基本的情感，也包括同人的精神生活的审美、道德等等高尚内容有关的那些情感。

比如心有灵犀的眷恋、心照不宣的温存、情不自禁的拥抱、心领神会的微笑、含情脉脉的凝视、不言而喻的爱抚亲吻、心醉神迷的融合……

此情绵绵无恨期

深秋的时候,我和太太智君去看望师范时的中文老师。老师已愈知命了。那天,正巧他的太太要从北京开会回来,他的太太已经走了二十多天了。和我们说话的时候,老师几次站起坐下朝楼下张望,那份等待的急切就如同等待初恋约会一般,坐立不安,焦急心切。须臾,他的太太回来了,四十多岁的人,依然风韵犹存,春光明媚,眼睛里仍有恋爱中的女孩子才有的那种感到被一往情深注视的甜蜜、激动和雍容。老师迎了上去,然后,亲自去厨房,端来一碗银耳羹,托盘里放着一枝猩红的玫瑰。他的太太拿起玫瑰,眯起眼睛,深深地嗅了一下,然后,把满怀爱意的目光给了他。老师看出了我们的惊讶与欣羡,笑着说:“她刚加盟梦氏家族的时候,我就是如此接待她的,银耳晶莹透明,汤羹甘甜蜜如饴,是她喜欢的,也是我们共同希望的寓意;而玫瑰是我借用花语。几十年了,每次她出远门归来,我都这样迎接她。”

蓦地,我看见了一种美,一种爱之美,深邃动人,在暮色中轻轻滑过。一股暖流倏然传遍身心,我怕沉醉飘若逸仙而在老师面前失态,赶紧抓住智君的手,抬眼望去,只见她若有所思地望着那枝玫瑰。

然后她问老师:“学生想知道是什么使你们的爱绵延不断无恨期?”

老师找出一些理由:承诺、共同的兴趣、无私、相互之间的吸引和情感交流等等,但理由远不止这些。

第二天清晨醒来,智君看着我,说:“爱情不会遗失有情人,爱却会被有情人遗落。爱是需要生命激情,需要创造,需要多姿多彩的‘节目’点缀,要使婚姻不成为爱情的坟墓,





关键不在爱情而在爱者。对吗?”

我点了点头,静静地说:“我想,我也懂了,我懂了老师的太太已愈不惑之年为什么依然美丽动人了。”

我们慵倦在床上,针对老师的现身说情,寻找着普天下情侣鸢蝶情深的答案。

有快乐的时光

恋爱中的人都是乐观主义者,因为自己愉悦便把一切事物都愉悦了,却以为是那一切事物愉悦了你自己。新婚大喜,再次将情侣推向人生欢乐的顶峰,然而,现实生活中的一些情侣往往轻视了自己此时的这份感觉,把它当成了无足轻重的头脑热昏的现象,以致很难将这种快乐的心境维持到婚姻生活。我们往往从痛苦中汲取生活的经验,却忽视了从欢乐中塑造人格。如果我们将热恋之情,新婚大喜作为培养自己乐观人生态度的大好时机,快乐对于婚姻的意义,就不仅仅是一时的心情高兴,更重要的,是在一次次的接受快乐中,积淀下的一种乐观、积极的人生态度。你也将会积淀起一种任何力量都摧不垮的心理大坝:世界与你同在,情侣与你同在,你就能时刻领略爱的温馨与幸福,你就能远离婚姻的无味和无聊,你就能焕发生命的激情与创造力。

在星期天的黎明,你与爱侣挎着相机,或驾车或骑车远离城市的喧嚣,投身郊外大自然的怀抱,尽情玩着孩提时的捉迷藏,你为她“抓拍”她在“丛中笑”的情影,她为你偷拍戏谑追逐的“特定”镜头,为你们抢拍情景交融、魂飞魄散的缠绵时刻。

一个阳光明媚的正午,你与爱侣去一个充满浪漫温馨情调的咖啡屋小坐一会儿,喝一杯琥珀色的咖啡,听一首优雅的钢琴曲《泰坦尼克号》,然后,各自从不同的方向出发,

看谁先赶回家,沿途谁的新发现多,最后输家一定会受到赢家的肌肤惩罚:疯狂地长吻或搔痒调情等等。

在烟雨蒙蒙的夜晚,你们拉紧窗帘,点起蜡烛,穿着性感的衣裙,在 Disco 舞、FacetoFace 舞中尽情狂欢,然后,在淋漓尽致的夫妻“桑拿浴”中进入梦乡。

这样的清晨、正午、夜晚,便是充满快乐的时光。

有惊喜

没有情感起伏变化的情侣生活,就像站在风平浪静的海边欣赏海韵,无论当初她是怎样牢牢把你迷惑,但站久了,你终会为她的平淡无奇而感到兴味索然并弃之而去。的确,多年的情侣生活,虽然形式和内容的丰富与单调依每个家庭的不同而不同,但总是有着一定的生活模式,只要情侣二人在一起,任何一方都是无法置身于外的。双方的起居,日常的家务劳作,社交活动,家庭娱乐等等,却大同小异地日复一日,年复一年地重复、循环,这种习以为常的情侣生活虽然可能也不断地添加进新的内容(新的娱乐方式,新的社交活动等),但也仍难免缺乏生活的新鲜感。

一个简单的办法就能使你打破这种循规蹈矩的(或是令人烦恼的)循环,这就是给情侣一个“惊喜”。情侣生活注入“惊喜”的因素,能使你们的感情在个性感受的差别中增加活力。重新认识对方,发现对方,不断体验婚姻生活的乐趣。

我的一位年轻的作家朋友胡君,喜好夜晚写字,早晨一直写到中午。每天下午的时光与爱侣共度。其妻思嘉睿智聪颖,天长日久地守着这样一条写字“虫”,但夫妻生活也过得相当有质量。一次,思嘉经过市书店,发现很多人在抢购巴金的《随想录》,她知道这是先生梦寐以求的著作,于是,拼命挤进人群为先生买了一套,兴高采烈地送回家,却发现





先生出门了。她顿生一计,决定给先生一个惊喜。胡君回家发现门上有张便条,它指示着胡君去找另一张。另一张又告诉他接着找。最后他走到大衣橱前,上面贴着一张纸条:“仔细欣赏一下你自己的惊喜!”当胡君还在为思嘉的恶作剧又惊又喜,又怨又惑的时候,思嘉抱着“战利品”送到先生手中。哇!胡君果真惊喜得抱住思嘉一阵“狂轰滥炸”。这是情侣“惊喜”节日的精采乐章啊!

有理解和宽容

在家庭生活中,情侣双方都难免有这样或那样的过失,其中大部分属于“好心办坏事”或者是无意识的疏忽,主观动机都是良好的。自然,过失发生后,当事人又都会感到歉意,如果你能够理解这种心理状态,予以适当的安慰和开脱,这种过失不仅不会造成不愉快的气氛,反而能使双方更为融洽。

有一次,我去拜访一位刚从南方归来的朋友宇,正赶上他们夫妻准备吃晚饭,宇很热情地邀我入座对饮两盏。这时,他的太太端上一只还翻滚着的沙锅,屋里更弥漫着一种温馨的氛围,突然,飘出一股焦糊味,沙锅下的桌子上冒起了一缕青烟。“不好,桌子烫糊了!”宇的太太忙伸手去端,宇却爱抚地一拍她的手:“慢!当心烫着!”趁太太缩手愣神的当儿,端开沙锅。但是,桌面上却留下了一个圆圆的焦痕。“哈、哈、哈!你真不愧是美术老师啊,制出这么漂亮雅致的图案,好,太好了!”我没有想到宇竟称赞起太太来。听到这话,他的太太僵硬的脸上也露出了笑容:“哎呀!你这个活宝,桌子白白地糟蹋了,还有心思开玩笑,都怪我……”“这样更好,旧的不去,新的不来嘛!”宇嬉笑着打断了太太的话。

事后,我问宇:“你当时就不心疼这桌子吗?”“怎么不心



疼呢？不过，她心里更不好受，不仅心疼，而且还有过失感。如果我这时不理解她的心情，一味地责怪她，那就像在她受伤的创口上又撒了一把盐，她会更加受不了的。”宇可以说是真正理解、体贴、宽容太太的大丈夫。

是呀，过失已经发生了，遗憾和痛心都是无济于事的，如果一味地责怪，情况就会急转而下，恶化彼此的情感。过失一方不管是否表露出来，内心都有一种内疚感，心理处于软弱状态，易受损伤，所以强化了防御机制，显得格外敏感，对来自情侣的责难自然要奋起反击，而且往往会说出一过头的愠气话。有些人虽然当场不发作，但心里也会结下芥蒂，因此，情侣之间相互理解对方的心理感受是很重要的。

有分担

情侣不仅要共同分享彼此思想和快乐，更要分担持家的烦恼，养儿育女、赡养老人的责任以及日常生活中的忧愁痛苦。有这样一位先生陪太太逛自由市场，本想买件上品味的旗袍裙，可是，转来转去没有合适的。太太说：“我们回去吧！我累了！”先生说：“再到前面看几家，若还没有合适的咱们就回去，好吗？”于是，相携继续向前走，人行道上比较拥挤，有两个青年扛着几把钢骨折椅从他俩身旁挤过去，由于人流的作用，一个青年人一歪，椅子腿一下子打在这位太太的脸上，马上肿起了一块，她又气又急，夫妻俩简直扫兴极了。向那个青年办了交涉后，先生只好陪太太回家。太太的情绪糟透了，先生也很歉疚不安，于是，先生反复对太太说：“都怪我不好，要是我不拉你向前走，也许就不会发生这种事了。”接着他又说：“古人云：小灾不至，大福不来。说不定以后会有好事呢！”这位先生左说右说总算把太太逗笑了。

说实在的，发生这种不幸的事，谁也想不到，怎么能怪



这位先生呢。况且,先生也是真心诚意为太太买件像样的礼物呀。但是,先生主动承担责任,以此安慰太太就会从心理上减轻她的许多痛苦。如果这位先生不是这么说,而是说:“你怎么不小心一点呀?”“走路怎么不睁大眼睛看看啦!”太太会怎么想呢?脸被碰肿了,还受到先生责备,情绪会更遭了。因此,情侣之间欢乐和痛苦要相互交流,相互分担、分享。一份快乐分给情侣双方,会获得两份快乐;一个痛苦由情侣双方分担,就变成了半个痛苦。

有幽默

情侣之间的幽默是精神的消毒剂。高尚的幽默不仅能够给生活带来欢乐,而且可以冲淡矛盾,消除误会。当发现一种不调和的或与己不利的现象时,为了不使自己陷入激动状态或被动局面,最好的办法是以超然洒脱的态度去应付。幽默在关键时刻往往可以使愤怒悲伤的情绪得以缓解,使紧张不安的气氛变得比较轻松,使窘迫尴尬的场面在笑话中消逝。

情侣间有幽默感,还有其特殊的作用。在一方情绪低落或双方发生冲突时,刺激性的语言无疑是火上浇油,就是叨叨不休的劝解,也往往事倍功半,而此时一个得体的小幽默,常常能使其变怒为喜,破涕为笑。

有一次,太太对我讲述了一件令她非常生气的事情时,气得眼泪直在眼眶内打转,我见状,立即张开双臂,文绉绉地说:“你可以伏在我这温暖怀抱里好好地哭一场,还可以随使用我的衣袖抹眼泪,只是别把鼻涕揩在脸上,现在开始吧。别客气!”我这么一逗,她不但哭不出来,反而笑了起来。正是我的幽默及时控制了她的眼泪。实际生活中,我深切地体会到,幽默是一种力量,更是一种智慧,可以在各种场合发挥其积极的效应,让人禁不住莞尔。情侣之间应

相互学会制造幽默，有幽默的情侣生活会为我们的人生添上许多开心的片段。活着不是为了幽默，而幽默是为了更好地活着。

有鼓励

鼓励你的情侣尤其当他(也)失意，情绪消沉，遭受打击坎坷的时候，就像引擎需要燃料一样的重要。鼓励能使心灰意冷、信念暗淡的情侣重新扬起乘风破浪的风帆，把失败、挫折、不幸变为成功的动力。

命运常常使人绝望，甚至有时叫人不能再爬起来。如果此时你的情侣对你说：“不要灰心，你不能停止，你一定会成功的。”那么，这几句话能把你的将来完全改变。圣经上也说：“信心就是所望之事的基础，是未见之事的依据。”

你经常用特别的眼光观察你的情侣并把你的鼓励表现在对他(她)的语言上、行动上，就会使他(她)明白欢乐与悲哀、成功与失败共存的道理，从而增强你们共同追求美好幸福生活的信心。

有感激

情侣双方都要常怀感激赞美对方的心意，不要以为他(她)为你做的任何事都是理所当然的。先生饭后主动洗了碗，太太不要想：“应该的嘛，因为我做饭了。”先生回到家，太太已经做好饭菜，先生这时也不要想：“应该的呀！这是你做妻子的责任嘛！”如果那样做，久而久之，就会使情侣双方干家务的兴趣淡下来，或变成一种索然乏味的本份，或使一方对坐享其成的另一方产生心理上的不平衡：“凭什么我非要给你做饭不可？”或者，“我犯得着洗碗吗？”学会表现感激对于情侣是很有意义的。因为一个体贴的动作，一个感激的眼神，都会让他(她)感到无限的温暖与安慰。

