



# 爱情的 30个忠告

阿图 主编



Ai Qing De 30 Ge Zhong Gao

中国城市出版社

# 爱情的 30 个忠告

|     |     |       |  |
|-----|-----|-------|--|
| 主 编 | 阿 图 |       |  |
| 编 者 | 影 子 | 晨 钟   |  |
|     | 惊 鸟 | 藤 景 树 |  |
|     | 茜 茜 | 叶 子   |  |

中国城市出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

爱情的 30 个忠告/阿图主编. —北京: 中国城市出版社, 2002.10

ISBN 7-5074-1448-5

I. 爱... II. 阿... III. 爱情-通俗读物  
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 075452 号

---

|           |                    |              |
|-----------|--------------------|--------------|
| 策 划       | 王质麒 刘 波            |              |
| 责 任 编 辑   | 刘 波                |              |
| 封 面 设 计   | 耀午书装工作室            |              |
| 责任技术编辑    | 张建军                |              |
| 出 版 发 行   | 中国城市出版社            |              |
| 地 址       | 北京市朝阳区和平里西街 21 号   | 邮 编 100013   |
| 电 话       | 84275833           | 传 真 84279264 |
| 电 子 信 箱   | citypress@sina.com |              |
| 读 者 服 务 部 | 84277987           |              |
| 经 销       | 新华书店               |              |
| 印 刷       | 北京集惠印刷有限公司         |              |
| 字 数       | 261 千字             | 印 张 13       |
| 开 本       | 880 × 1230 (毫米)    | 1/32         |
| 版 次       | 2002 年 10 月第 1 版   |              |
| 印 次       | 2002 年 10 月第 1 次印刷 |              |
| 印 数       | 0001—8000 册        | 定 价 23.80 元  |

---

本书封底贴有防伪标识。版权所有，盗印必究。

举报电话：(010) 84276257 84276253

# Contents

|         |                       |
|---------|-----------------------|
| —— 忠告 1 | 不要把爱情当作寂寞的填充物◎ ... 1  |
|         | 你等不及找到合你意的人 / 4       |
|         | 空虚的时候找不到爱情 / 5        |
|         | 了解并治愈你的空虚 / 8         |
|         | 认识你恋爱的真正原因 / 9        |
|         | 正确面对孤独和绝望 / 11        |
| —— 忠告 2 | 贪慕虚荣是爱情的大敌◎ ..... 15  |
|         | 爱情不受学历的影响 / 16        |
|         | 金钱难以买到真爱 / 18         |
|         | 不要贪慕所谓的美色或帅男 / 24     |
| —— 忠告 3 | 等待不一定是最好的选择◎ ..... 27 |
|         | 等待是一个复杂的过程 / 27       |
|         | 被爱是等不来的 / 28          |
|         | 捅破隔在两个人之间的窗户纸 / 33    |
|         | 真爱需要机缘 / 37           |

Contents

- |忠告 4 | 不要仅仅满足于被爱◎ ..... 41  
    让被爱成长为真爱 / 42  
    拒绝你不爱的人 / 47  
    不要挑花了眼而错过了爱 / 50
- |忠告 5 | 求爱要讲究技巧◎ ..... 53  
    求爱需要投其所好 / 54  
    用小礼物打动他（她） / 57  
    语言是爱情的重要武器 / 64  
    用你的真诚全面占领他（她）的心 / 67
- |忠告 6 | 不要全然不顾父母的意见◎ ..... 70  
    爱情和生活的距离 / 71  
    门当户对是现实爱情的选择 / 72  
    不被祝福的爱情举步维艰 / 74  
    用行动去争取父母的支持 / 78
- |忠告 7 | 爱情的约会要靠自己把握◎ ..... 84  
    在约会中展示真实美丽的自我 / 85  
    把约会进行到底 / 90  
    谨记约会的小技巧 / 94
- |忠告 8 | 爱情的双方应该平等◎ ..... 98  
    敬慕是一种仰视，不是爱情 / 99

# Contents

|         |                               |            |
|---------|-------------------------------|------------|
|         | 同情是一种俯视，也不是爱情 / 101           |            |
|         | 爱情是长期的平等相处 / 103              |            |
| ——忠告 9  | <b>深爱但不迷失自己◎ .....</b>        | <b>111</b> |
|         | 在爱情里也要寻找个性 / 111              |            |
|         | 尊重自己也是尊重爱情 / 112              |            |
|         | 不要试图改变自己去适应对方 / 118           |            |
| ——忠告 10 | <b>不要把另一半的付出视为理所当然◎ .....</b> | <b>121</b> |
|         | 在爱情里容易变得自我 / 122              |            |
|         | 爱需要双方共同经营 / 126               |            |
|         | 尊重是共浴爱河的珍贵品质 / 131            |            |
| ——忠告 11 | <b>及时沟通能减少爱情的摩擦◎ ...</b>      | <b>135</b> |
|         | 别以为对方了解你全部的想法 / 135           |            |
|         | 如果你在进步，不要把他（她）落下 / 137        |            |
|         | 沟通需要时间和耐心 / 139               |            |
| ——忠告 12 | <b>亲疏有间地调试爱情◎ .....</b>       | <b>146</b> |
|         | 距离产生美 / 147                   |            |
|         | 要善于制造“距离” / 149               |            |
|         | 注意“距离”的分寸 / 155               |            |

Contents

|      |    |                        |
|------|----|------------------------|
| ——忠告 | 13 | 亲密的行为应循序渐进◎ ..... 160  |
|      |    | 第一阶段：看在眼里 / 161        |
|      |    | 第二阶段：话语阶段 / 161        |
|      |    | 第三阶段：牵手阶段 / 162        |
|      |    | 第四阶段：手扶香肩 / 163        |
|      |    | 第五阶段：轻揽柳腰 / 164        |
|      |    | 第六阶段：亲吻阶段 / 164        |
|      |    | 第七阶段：搂抱脖颈 / 165        |
|      |    | 第八阶段：肌肤之亲 / 165        |
|      |    | 第九阶段：亲吻的秘密行为 / 165     |
|      |    | 第十阶段：手的秘密性行为 / 166     |
|      |    | 第十一阶段：阴阳交流 / 166       |
| ——忠告 | 14 | 匆匆发生性行为会伤害自己◎ ... 169  |
|      |    | 不能因为不好意思拒绝就发生性行为 / 171 |
|      |    | 不要因为怕失去他而发生性行为 / 172   |
|      |    | 不要在不清醒的时候发生性行为 / 174   |
|      |    | 不要因为报复而发生性行为 / 175     |
|      |    | 对性不够了解时不能发生性行为 / 177   |
|      |    | 不要为了体验而体验性行为 / 178     |
| ——忠告 | 15 | 浪漫只是生活的点缀◎ ..... 181   |
|      |    | 不可能每天都有惊喜和浪漫发生 / 182   |

# Contents

偶尔的浪漫是一辈子的回忆 / 187

别把浪漫当成爱情的必需品 / 189

## ——忠告 16

**不要让你的世界狭窄得只能容下两个人◎ ..... 192**

你不能忽视他（她）的家人和朋友 / 192

要学会和他（她）周围的人相处 / 195

不必怀疑你是否还在他（她）心里 / 202

## ——忠告 17

**爱得过分会成为负担◎ ..... 208**

不要扮演爱情烈士 / 209

你快乐所以我快乐 / 213

要为自己保留几分 / 216

## ——忠告 18

**接纳他（她） 也接纳他（她）的历史◎ ..... 221**

不要让旧爱打乱你的生活 / 221

把那些耿耿于怀的旧事忘记 / 229

尽力去治理男人的花心 / 232

## ——忠告 19

**同居不能是一种草率的决定◎ ... 236**

同居的苦果往往由女人承担 / 237

试婚不是婚前的必经阶段 / 239

# Contents

|          |                             |
|----------|-----------------------------|
|          | 不要让同居取代婚姻 / 241             |
|          | 同居是一种生活态度 / 244             |
| —— 忠告 20 | <b>女人要学会撒娇◎ ..... 248</b>   |
|          | 撒娇能满足男人的心理需求 / 249          |
|          | 以柔克刚解纷争 / 255               |
|          | 不要揭他的伤疤 / 260               |
| —— 忠告 21 | <b>男人不要吝啬情感的表达◎ ... 263</b> |
|          | 女人需要不时的表达 / 264             |
|          | 小小的惊喜能带给她一份好心情 / 268        |
|          | 语言和行动一样不能少 / 272            |
| —— 忠告 22 | <b>相处需要女人的宽容◎ ..... 276</b> |
|          | 宽容是一种珍贵的品质 / 277            |
|          | 宽容是最好的教育 / 281              |
|          | 男人期待女人的宽容和理解 / 284          |
| —— 忠告 23 | <b>多学一点爱的幽默◎ ..... 290</b>  |
|          | 幽默能缓和两人之间的紧张感 / 291         |
|          | 让幽默代替“恶语” / 292             |
|          | 幽默是相处的多功能润滑剂 / 294          |
|          | 应该幽默，但不可做作 / 299            |

Contents

- 忠告 **24** | **分手不能轻易说出口◎** ..... **303**  
 分手的玩笑不好笑 / 304  
 分手不能只是单方面的决定 / 308  
 分手以尽量不伤害别人为前提 / 312
- 忠告 **25** | **坦然面对失恋◎** ..... **318**  
 失恋并非羞耻事 / 318  
 放弃他（她）会回头的幻想 / 320  
 失恋后的报复无济于事 / 323  
 失恋后还可以寻求别的寄托 / 325  
 让自己试着接受新爱 / 328
- 忠告 **26** | **单身贵族不要成为单身**  
**“公害”◎** ..... **331**  
 男人很看重家庭 / 332  
 男人并不拒绝婚外诱惑 / 338  
 女人的出轨是决绝的 / 341  
 单身“公害”必然面临道德拷问 / 342
- 忠告 **27** | **暗恋虽美 但不宜长久◎** ..... **345**  
 暗恋是一种保守的单恋 / 347  
 弃“暗”投“明”，变成柳暗花明 / 351  
 不要被暗恋所伤 / 354

Contents

- |忠告 28 | 网恋难于在现实中扎根◎ ..... 359  
网络是一场化妆舞会 / 361  
网络背后常常是一种游戏心态 / 364  
保护自己不受网络的伤害 / 366
- |忠告 29 | 旅途情缘常常存活在记忆中◎ ... 372  
萍水相逢的机缘何在 / 374  
你给对方留下的第一印象 / 379  
考察你结识异性的能力 / 387
- |忠告 30 | 真爱具有独特的品格◎ ..... 392  
爱情具有不平衡性 / 392  
爱情具有排他性 / 396  
爱情具有盲目性 / 399  
爱情具有神圣的品格 / 401

# 寂寞的填充物

不要把爱情当作寂寞的填充物

又是一个无聊的夜晚，怡宁无力地放下电话，可林芳的声音还在她脑海里回旋：“自从你嫁给了张越，就很少见你出门了，老闷在家里你不寂寞呀，你也应该出去走走啊。女人最重要的是要有自己的生活，你结婚还没三年呢，别老跟个小怨妇似的。”林芳的话着实让她心里像长了“草”，是啊，看看人家林芳，跟自己是同学，在外企工作，白天忙，晚上应酬更多，打扮得体，气质高雅。可自己呢？怡宁不太甘心，从哪方面来说自己也不比林芳差，对，走出去看看，可是该去哪儿呢？她想了想，想起林芳说过的蓝月酒吧，能让林芳欣赏的地方一定没错，林芳说那里还请了个菲律宾的小提琴手，琴拉得很好。她想立刻就去，可是又有些犹豫，她希望张越打电话来说马上就回家，可是没有。脑子里那个念头始终挥之不去，就这样和自己“斗争”了将近两个小时，她终于还是坐到化妆台前，盘起了长发，穿了条黑色的低胸连衣裙，配上条黑珍珠的项链，翻出了那些唇彩、眼影、CUCCI 香水，把自己“包装”一番后，

给张越留了张字条，然后出了门。出租车停在了蓝月酒吧的门口，怡宁付钱的时候看见自己无名指上那枚结婚戒指闪闪的，亮得有些刺眼，她自己也说不清是因为什么，悄悄地退下戒指，把它塞进手包里。她开始觉得新鲜、自由，又有点像要起飞的惊恐与惶惑。转身刚进了酒吧的门，却差点被从里面出来的两个人撞倒，定睛一看那个男的居然是她的老公张越。看到了怡宁，张越惊讶的眼神里有些惊慌。那个女的显然喝多了，一只白皙胳膊搭在张越的脖子上，还说着什么。怡宁不用耳朵听就知道那是林芳的声音，虽然有些含混，可仍能听得清楚，她说：“我每天都寂寞，可是你们谁也不知道……”怡宁和张越把林芳扶上了车，坐在林芳的旁边，怡宁趁张越开车没注意，急急地从手包里找到那个戒指，套回到自己的手指上。她的脑子很乱，说不清今夜他们三人究竟谁寂寞谁……

——节选自一篇网络小说

**随**着越来越多钢筋水泥的丛林在城市中屹立起来，越来越厚的防盗门阻隔起人们之间脆弱的信任，越来越稀薄的星宿在我们头顶闪亮，越来越繁杂的商品挤兑进我们的物质世界，越来越多的数字产品包围我们的生活……人们的生活似乎也越来越无所适从，寂寞在越来越繁华的世界进行着工业化生产，挨家挨户地渗透、渗透。我们与孤独奋战，尽管它如空气弥漫，如浓雾不散；我们驱赶于交流的欲望，一生当中，都在为了解我们和其他人的关系而努力，希望自己是其中的一部分，而不是脱离我们居住的这个世界。这就是我们的精神饥

渴，一种要和更高力量或目的相结合的推动力。虽然我们已长大成人，但是我们的思考还像孩子一般，渴望有人爱自己，自己也被人所接受，完成一个完完整整的人。这是人类的饥渴。

爱情的神奇之处，在于要能使你充满欢乐和有归属感，世界上其他任何事物都不能与之相比。爱情赋予你生存的意义，并使你感到所做的每一件事，都有着更高的目的性。但如果你在关系中利用这天赋的礼物，来填补自己感情或精神的空虚，对爱情会是一种贬斥。因为没有人能够控制得了感情的发生和发展。钱钟书说，老年人谈起恋爱来就像老房子着了火，是没得救的。连历经不惑、知天命的老人也都不能很好地控制情感的收放，更何况是涉世不深、尚热血沸腾的青年男女。爱情有自己的手脚，会自己捕捉感情的双方，是你的寂寞无法驱使的。爱神丘比特四处放箭，更让你只有招架之功而无还手之力。因此，不要用寂寞去垂钓爱情，你中奖的可能性很小，相反，鱼钩上缠绕上的可能是麻烦，甚至是危险。而真正健康的爱情关系，会使两个人更为加深对天地万物神奇魔力的感激之情，并为他们的精神成长打开门户。健康的爱情关系有助于人们治愈童年时代的创伤，并透过从伴侣那里得到爱，而使自己热爱起自己来，也被伴侣所接受，从而增强了他们的自我意识感。假如你带着大量感情和精神上的空虚与别人去建立一个关系，你会为你个人和伴侣带来痛苦和危险，在感情上或精神上空虚的时候产生问题。

## 〔你等不及找到合你意的人〕

宇宙的核心是寂寞，  
是黑暗，  
是悲哀。  
但是，  
他射出了  
太阳的热，  
月亮的光，  
人间的情爱。

——宗白华

或许你听过这个比喻，相爱的两人，就是散落人间的两段弧。而你注定要去寻觅和你相配的那一段，来组成一个完满的圆。而常常，我们等不及找到那段弧，就中途停下了，因为你要填补自己的空虚。

如果你在每天早晨睁眼那一瞬间就开始觉得异常空虚的话，那你就真的是被空虚吞噬的躯壳。你或许经常抱怨说“无聊”、“没劲”，不管看电视、看书，都有种无法抑制的落寞；或者你决心做什么事，但往往只开了个头，便借口种种原因而放弃了；你把很多时间花在睡觉上、网上，但是一觉醒来，或是从网上走下来，你会觉得更加寂寞……就这样，你成了一个饥不择食的动物，为排遣孤独，改变这种发疯的状态，你抓住任何能够抓到的一个不管什么的关系。于是，关系的健康或不健康、有无爱情、滥用、满足或者适合都无关紧要，仅仅以“我有一个关系”的念头，就会暂时把你的“胃口”减弱。跟他（她）在一起，你就不用去单独面对自己，因而感到满足和短暂的快乐。于是，你很容易就会

和一个不适合自己的人卷入错误的爱情中。而在你游戏的兴致慢慢消失后，你才会发现你身边的那个人只给了你一个爱的错觉。而且，你痛苦地发现你根本就没有得到弥补，比这更糟的是，在他（她）面前，你感到比以往更空虚更孤独。你可能发现自己从一个关系换到另一个关系，却从来没有满足过，老是在想什么时候才能找到“圆的另一边”。其实，在你准备去拥有一份健康的爱情前，你首先需要充实自己的心灵，抵制自己错误的想法。正像美食家十分忌讳的：千万不可空着肚子逛食品店，因为你见什么吃什么，丧失了正常的味觉，也不管是美食还是怪味，是假的还是不卫生的，通通只是填胃而已。所以，你应该先充实自己，然后再去邂逅爱情，至少把自己充实到不至于“渴望爱情”。

### 〔空虚的时候找不到爱情〕

我们身边老是有人抱怨说，他们的相处平淡到了乏味的地步，因为他们的伴侣不能使他们感到完整和圆满，他们之间的这种关系不值得维持下去。但往往就是说这个话的他或者她本身不够完整和圆满，反而希望爱人去填补他们感情和精神上的空虚，实际上他们的那些空虚，在两个人认识以前就早已有了。有一篇名人访谈，被访者说，结婚后还是寂寞的，只不过，寂寞换了一种形式。相遇是容易的事，沟通却是困难的事。朝夕相处，两个人却常常相对无语，这样的寂寞，深不见底。

这位名人很坦率，他的话实际上是在告诉你，如果你内心感到非常空虚，你的伴侣不论多么爱你，也不能

填补你的空虚。罗曼·罗兰在《约翰·克利斯朵夫》中说：“最糟的是两人从早到晚在一起生活，跟旁人完全隔离。心中苦闷的时候，因为有了两个人而且彼此爱莫能助，所以苦闷格外加强；结果各人又怪怨对方，到后来真的相信自己的痛苦是应该由对方负责的。”如果你把配偶当成自己感情上或精神上的救星，这样反而会破坏你们之间美满而良好的关系。只有你自己能填补那些空白点，只有你能救自己。希望你恋人的爱能在治愈你的过程中支持你，并且教你如何全新自爱。说到底，你要做自己的“救命恩人”。

也许你可以通过下面的小测试，来确认你是否感情和精神空虚，并借机对症下药。仔细思考每一种情况，如实作答。

频繁——0分

经常——4分

偶尔——8分

很少或从未——10分

1. 我怕孤独和“没有事情”做。我要开着收音机或电视，我要有人陪我，或忙着做点什么事。

2. 我在生活中没有明确的目标，我也不知道自己在干什么。

3. 我说不出自己的生活理想和信仰是什么，我弄不清楚什么是对，什么是错。

4. 我从来不单独为我自己做点什么令人开心的事，如做点好吃的饭菜、外出旅行、化妆打扮等等，我有情侣的时候才有兴趣做这些事。

5. 我不愿意想或谈论生活的意义，像死亡、宗教、