

治家有方系列

幸福婚恋金语



高明、闻佳平 主编

吕梅、李红、朱虹娇 编著

国计划出版社

出版前言

家庭是社会的细胞，也是社会生活中最为活跃的一个成分。缔造一个和谐、殷实、快乐的家庭无疑对创造完美的人生具有十分重要的作用，也是千千万万普通人最美好的心愿。我们出版这套《治家有方系统》就是旨在为大家建立美好家庭出谋划策。

成功的婚姻是家庭幸福的前提，而生活又是实实在在的，发家致富既是生活的一个重要方面，也是提高家庭生活水平和质量的一个重要因素。家庭、个人投资理财虽然是近几年出现的新概念，而持家的观念其实是古已有之的。但是作为一种社会现象，一种潮流，在一个新的商品时代必然涌现出与之相应的新观念、新方法，这也是家庭理财的观念越来越深入人心的原因。时间作为一种不可再生性的资源和财富，其价值日益受到人们的重视，理时作为理财的一个重要方面逐渐为世人关注。如何充分、有效地利用有限的物质资源和时间资源，正确处理各种人际问题，创造更加丰富完美的人生，是每个人、每个家庭都面临的重要课题。本丛书从爱情、婚姻的成功之道和家庭投资理财、巧妙安排时间几个方面，探索创造幸福家庭和完美人生的道路，介绍健康的爱情婚姻观念和家庭投资理财、理时的新观念、新方法。

我们衷心祝愿天下千千万万个家庭都能过上幸福、和谐、富足的生活，并能从本丛书获得有益的启示。

目 录

第一篇 爱 情

第一章 情窦初开..... (3)

相爱的理由有许多：有人寻回失落的一半，弥补了不完美的人生，有人在蓦然回首时，怦然心动，只因爱过；有人一见倾心……有的甚至没有什么理由，不管怎样，在你决定赴爱河之前，先看清自己。

打开心灵的窗户看清自己，可以分辨你与伴侣的区别；打开心灵的窗户爱自己，可以让你懂得珍惜人生，并大方地欣赏另一半迥异的风光。只有先了解自己，才能选对伴侣，才有爱的力量。

第一节 问世间情是何物——寻求爱

是寻求共同成长..... (3)

好的伴侣必须有利于双方共同成长，而伴侣如果不利于自己的成长，就不能给予对方成长必需的养料。

认识你自己..... (4)

坚持良性伴侣关系——共同成长的养料..... (5)

得到伴侣的支持：取得信任，增强爱的

信心..... (11)

第二节 表 态..... (25)

表态是彼此守承诺，这不仅是良好关系的开始，

也是美好未来的保证。

初恋..... (26)

承诺..... (26)

为什么伴侣不愿意表白..... (34)

第三节 心灵的沟通..... (39)

坦诚是真正良好关系的保证，沟通是爱的增长剂，只有用心灵沟通爱才能发展。

沉默不是金..... (40)

有话直说..... (41)

谈话受阻时..... (44)

学习彼此倾听..... (45)

促进沟通的要点..... (51)

第二章 情到深处..... (64)

爱的语言是心灵的乐章；在相爱的人的眼神、细腻的感觉中，爱是一首不用说出口的动人的旋律。情到深处，爱甚至是寂静无声的。

爱也有低潮、有痛苦、彷徨……相爱也是分享彼此的喜怒哀乐的过程，当双方相互舔舐伤口时情意更深。

第一节 共享真情——爱的语言..... (64)

爱需要在适当的场合用语言表述。抑制热情和不满会扭曲人格，一旦隐忧没有解除，痛苦得不到倾诉，愤怒无法冰释，那么爱情就不能源远流长，正面和负面感情，都需爱语表现。

恋人间的争执..... (64)

倾诉..... (67)

感情历程..... (68)

失败的痛苦与防范..... (73)

学会分享感情..... (76)

感情的权力清单	(83)
第二节 消除隔阂	(83)
避免隔阂的产生	(84)
当距离产生时	(89)
培养对爱的敏感	(90)
鼓起勇气说实话	(92)
克服自疑	(94)
自我肯定	(95)
信任对方	(95)
同心同德	(95)
第三节 奉 献	(97)
爱就是奉献、爱的本质是自由。无条件的给予爱， 丰富了被爱者的心灵。	
爱就是奉献	(97)
安全感	(98)
同甘共苦	(98)
长相守	(99)
给他自由	(100)
爱的原则	(101)
第四节 克服嫉妒	(106)
怀疑	(106)
无理指控	(107)
嫉妒	(109)
开诚布公 如何对待善妒的伴侣	(111)
嫉妒的痛苦和信任的快乐	(117)
第五节 失 恋	(119)
爱的错失	(120)

正视失恋，正视爱情·····	(124)
对对方的再认识·····	(127)
对自己的再认识·····	(130)
爱的絮语·····	(133)

第二篇 婚姻之道

婚姻关系是世间最美好、最重要的人际关系之一。

一。我们缔造婚姻、缔造爱情的理由是什么？

婚姻是爱情的坟墓吗？婚姻是围城吗？如何才能缔造美好的姻缘？如何巩固美好的婚姻？如何处理婚姻的冲突？

第一章 婚姻的误区与结婚的理由·····	(139)
婚姻误区种种·····	(140)
你必须结婚的理由·····	(147)
结婚的病态理由·····	(148)
结婚的正当、合理的理由·····	(160)
第二章 夫妻形态及处理问题的方法·····	(168)

每个人都有依赖、操纵、竞争三种性格特征。一般而言，其中一种会占优势，而人的一生都会维持相同的性格特征，即“江山易改，本性难移”。

第一节 三种典型的表现·····	(168)
依赖型的表现·····	(168)
操纵型的表现·····	(169)
竞争型的表现·····	(171)
第二节 三种典型如何相处·····	(173)

无论哪一类型的两个人在一起都会创造出长久

而亲密的生活。虽然有冲突，但只要彼此坦诚，
总能找到解决问题的方法。

依赖型对依赖型及二者互动关系·····	(173)
依赖型对操纵型及二者互动关系·····	(176)
依赖型对竞争型及二者互动关系·····	(177)
操纵型对操纵型及二者互动关系·····	(181)
操纵型对竞争型及二者互动关系·····	(183)
竞争型对竞争型及二者互动关系·····	(185)
第三节 不同类型的夫妻·····	(187)
封闭型的夫妻·····	(187)
开放型的夫妻·····	(189)
理性分析型的夫妻·····	(190)
感情冲动型的夫妻·····	(191)
肉体至上型的夫妻·····	(192)
浪漫型的夫妻·····	(194)
情深挚爱型的夫妻·····	(196)
第四节 各种不同类型夫妻相处的原则·····	(197)
第五节 失败夫妻的典型·····	(201)
故步自封型的夫妻·····	(201)
悲观型的夫妻·····	(203)
毫无生趣型的夫妻·····	(204)
第三章 婚姻变色的原因及处理方法·····	(207)

爱并不总是一张甜蜜的面孔，在爱千变万化的面貌前，我们该怎么办？

在爱的天堂里有阳光普照，也有阴云密布，风雨飘摇，当两人相爱的世界无法再容纳彼此时，让他自由离去，也许是最好的选择；而爱又可以平息再大的风雨，

让明天阳光明媚。	
生气·····	(209)
嫉妒·····	(213)
性·····	(216)
陪伴·····	(219)
家庭·····	(222)
第四章 如何处理争执 ·····	(226)
“如何吵”比“吵什么”更重要·····	(226)
吵架十诫·····	(236)
打破成长的瓶颈·····	(238)
分居与离婚·····	(238)
第五章 爱与厮守的信念 ·····	(244)
爱是一种精神支柱，是一种情感的交流。伴侣要相互付出，才能获得。	
同住同修·····	(244)
自发地爱·····	(245)
耐心·····	(247)
幸福夫妻·····	(248)
爱的宣言·····	(250)

第一篇 爱 情

有支歌，藏在我心里，她从不穿上语言的外衣。只想躲在我心灵深处，不愿跟墨水徜徉纸上，留下自己的痕迹。她用透明的幕覆盖着感情，也从不去舌尖留连，和唾沫沾在一起。

我，甚至害怕以太的微粒，我又怎能倾吐这胸臆！她已经习惯呆在我心中，何必一定得唱出来；更何况，我还担心那耳朵的拙劣。

你只要看一看我的眼睛，你就会在那里发现她的踪迹；你只要碰一下我的指尖，你就会感到她在颤栗。

我的举止表现了她，如同湖水反映着星辉；我的眼睛显示了她，如同露珠儿揭开了玫瑰的奥秘。

我心中的歌呀！恬静使她展开，喧闹把她卷起；梦幻让她再现，清醒使她隐蔽。

这是一支爱情的歌。人类呵！谁配唱这支歌呢，是伊萨克，还是大卫？

她比素馨更芬芳——怎样的嘴才有征服她的权利？

她比姑娘的心还奥秘——怎样的弦才有表现她的能力？
谁能把大海的咆哮和夜莺的歌声融合在一起？谁又能把
风暴化入婴儿的呼吸？

啊，配唱这歌的奇才，你在哪里？

——纪伯伦

……男女之间的爱是世上最伟大、最完美的情感，因为它是双重的，包括互相对立的两个方面。男女之间的爱是最完美的生活脉搏，心的收缩和舒张。

神圣的爱是无私的，追求的不是自己的利益。情人为自己的爱人献身，只求与她达成完美的统一。世俗的爱寻求的是它自己。我在我的爱人身上寻求我自己，从她那儿争抢出一个我来。我们不是清澈的个体，而是复杂的混合物。我寄寓在我的爱人之中，她也寄寓在我的身上。这种状况是不应存在的，因为它只是混杂和迷惑。

因此，我必须彻底地收拢自己，从我爱人身上解脱出来，她也应该完全地从我身上分离出去。我们的灵魂像是黄昏，既不明亮也不黯然。

因此，男女之间的爱，如果是完整的话，应该是双重的。这是溶入纯洁感情交流的境界，又是纯粹性的摩擦，两种状况均存在。

在感情的交流中，我被爱熔炼成一个完整的人，而在纯洁的、激烈的摩擦中，我又被烧成原先的自我。我从溶合的基质中被赶了出来，进入高度的分离状态，成为十足单独的自我，神圣而独特的自我，宝石从混杂的泥坯中被提炼出来时大概就是这样的。

第一章

情窦初开

相 爱的理由许许多多：有人寻回失落的一半，弥补了不完美的人生；有人在蓦然回首时依旧怦然心动，只因为爱上自己的影子；有人倾心相许，以整个生命溶入爱流，飘至那至圣至美的灵魂的仙堂……

不管你们的理由为何，甚或没有任何理由，请你们在决定携手共赴人生旅程、许下白头偕老的誓约之前，好好端视“镜中的自我”吧！

打开心窗看清自己，让辽阔的视野分辨你和伴侣的不同；打开心窗钟爱自己，懂得珍惜人生的你，会大方地欣赏另一半迥异的风情。先了解自己，那么你就可以选对适当的伴侣，拥有造就真爱的力量！

第一节 问世间情是何物

——寻找爱是寻求共同成长

“纵使世界上芸芸众生千差万别，就像运转在太空中的亿万星辰，但照耀着被时间阻隔的心灵的，却是那同一缕爱的光明。

“虽然我很懂得相处之道，但是我的生活并不快乐。那是

因为我的生活中原本就缺乏爱，直到有一天我遇见了雨璇。

“我们在大连的太阳岛上奇迹式地相遇，从此我发现了为人所爱之后生命有何不同的惊奇。我也才知道，早先对爱的了解根本就是隔靴搔痒。我学着用内心的语言去思想和说话时，我发现爱远比我原先所知道的还重要，没有爱的痛苦使人怀疑人生的价值。

“雨璇和我之间也不是一帆风顺的，我们有些毫无结果的争执，常常弄得彼此元气大伤。我们会怀疑彼此是否相爱，感到勇气丧失，希望破灭，真想分手算了，但是我们也很清楚，只有像我们这么亲近的伴侣才经得起这种折腾。

“我们慢慢地也同意，两人还在不断地成长，必须建立自信 and 信任，才能控制住火气而不至伤害对方。我们彼此信任，爱的力量战胜了一切。两人相爱，感到被爱，共同解决困难，对我的感情成长非常重要，我内在最软弱的部分被挑出来，经由爱的鼓舞，变成我最好的一部分。雨璇支持我向弱点挑战，这是我以前想都不敢想的，如果我快乐地做到了，这种成功对她也很重要。我了解到爱人就好象另外一个自己，我发现：

“——相爱，就是跟你最好的那份自我在一起。相处，只有一个条件，那就是自由。”

泽中说得真好啊！相爱相处之道，首先——

△认识你自己

给自己许诺，向对方许诺，表明自己的态度，自己越坚定，给别人的承诺就越坚定，这样才是良好关系的开始。

对另一半许下承诺，才有良好的关系。

如果你不表明你的态度，你们的关系就无从建立，必须是：你先对自己许下承诺，才谈得上对别人明确表示态度。事

实上，对自己的承诺越坚定，对别人的承诺也会随着越坚定。对自己承诺，如何实现呢？那么，你必须能够看清自己。

~~~~成熟的人格

成熟的人格，意味着你是独立的个体，具有鲜明的品质、风格，这样，当你与另一半相互碰撞时，方会闪出爱的灿烂的火花。成熟的人格，包括：

- 有充足的信心和自信。相信自己可以活下去，可以爱人，可以成家，有能力为人父母，有智慧把孩子教育长大，有耐心与你爱的人长久磨合，达至完美。

- 有分辨善恶的能力。这是说，你的良心能发挥功用，不至颠倒黑白，善恶不分。不以伤害别人的情感、掠夺对方的财物，以及欺骗、毁灭……为人生的目标。这样，恋爱中的争吵、报复、伤害等等也就不会这样多地发生了。

- 有解决问题的意愿。爱情的路上多坎坷，当你们迎头遇上困难时，你不会学做鸵鸟，将头伸进脖子里，缩头缩脚，或退避三舍，或逆来顺受，你必须有勇气和爱人携起手来，一把死结解开。

~~~~成熟的个性

一个人的个性有很多种类型：外向型、内向型、情绪型……总而言之，成熟的个性，应该：

- 乐观进取。爱是阳光普照，爱是共同成长。

- 忍耐谦卑。爱需要不断学习、耐心隐忍，爱是磨砺石。

- 安静自省。有时你需要拥有自己的空间，可以自省。

△坚持良性伴侣关系——共同成长的养料

好的伴侣必须有利于双方共同成长，而伴侣如果不利于自己的成长，就不能给予对方成长必需的养料。

~~~“你是我的！”

如果你们之间的关系无法让你充分成长，这种关系也不会持久。如果他向你大声地喊出：你是我的！那么你似乎已经成了他的所有，成了他可以妆点的风景，可以挥洒的画布，他可以收藏起你渴望伸展的自我。尽管你可以躲在现有的关系之后，暂时避开测试自己的风险，但总有一天你会觉得太受拘束，你需要放手放脚，你不可以随随便便就收藏起来，你要充分成长，于是你被迫去面对你一直在逃避的风险，你们的关系处在压力之下……

~~~~~“亲爱的，你是我的全部”

也许你寻找的伴侣，把你当作她的全部，她不需要考虑自己应该做些什么，她只是爱你，成为你的影子，靠你的呼吸生存，你呵护她、滋养她，做她的崇拜者、指引者……也许有一天，你会像小林一样忍无可忍：

“她要从我这儿得到她需要的一切吗？她一步不肯上进，指望分享我成功的果实，天啊，我可不能扮演这样的角色！我是很聪明，也很能干，可是我得承认，我可不是上帝，我怎么能够承担这个重任呢？”

一个有价值的伴侣不是一个奴隶或一个奴隶主，不是一个影子或一个回声，不总是一个领导者，也不总是一个追随者，不是一个被认为当然正确的人，而且肯定也不是一个令人讨厌的人。

好的伴侣必须是有助于两个人的成长，而非只单方面进步。

伊兰和里亚阐明了他们对其伴侣关系发展的感受：

“我们希望我们的关系是这样的：每个人有自由，而且被鼓励发展他的（或她的）全部潜力。我们希望我们的相爱乃

至我们的婚姻，是一种对新途径的令人激动的探索。……

不去发展，就会衰减。生命力在发展着的伴侣关系中含有对于个性的许多方面的承认。它享有一个事实：我们不仅仅是日常规范所限定的那种样子，实际比这要多得多。当伴侣们有能力相互激发出一些新的东西，并且各自也暴露出一些新东西时，一个伴侣关系中的生命力就可以体验到了。

让我们来考虑一位男大学教师的案例。这位男老师发现他和某个女同事谈论他的学术专业时，能获得一种令人刺激的启发，于是课后他们常常在一起消磨掉许多时间。在这样的接触中，他体验到某种情绪，并且感到这样活着才充满了生气，特别是这种感情的体验常常使他觉得与别人更加接近。

生命力的体验常常是一种自我实现的过程。

如果两个人都不肯成长，也吝于帮助对方成长，他们会选择相互伤害，也许不是故意的，但是只要你不表示倾心赞同一件事，对方就会误认为你不愿支持他，你会变成不是朋友就是敌人，中间毫无回旋余地。

大家一起成长，才能克服疑虑。你无法爱人，除非你爱自己。你必须成长，否则无法延续成长的伴侣关系。

爱情好象内心的影子，爱情的特点能再现出人的大致性格，于是，什么样的人就会有怎样的爱情。

恋爱的人们似乎在用自己性格的极小部分进行交换，彼此仿效心灵的某些特点和品质。他们并非总是交换自己身上最好的特点，而往往是交换一方较鲜明的、对另一方有吸引力的特点。

但是，在爱情中也常见到用美好的东西互相充实的情况。伴侣们互相交换自我的那些光明部分，模仿彼此的习惯、风度、见解，甚至染上对方的气质特性。

自“我”的极小部分的交换，彼此在心理上的相互充实，这如同使爱情之火燃烧不息的燃料一样。如果没有这种燃料，爱情之火往往就会熄灭。

恋人越是年轻，他们彼此吸收对方的生活态度、观点、姿势、用语的情况就越明显。人们年龄越大，他们“自我”部分的交换过程就越隐秘、越缓慢，但也越牢固。

练习：了解你自己

~~~~~试着与内心的自我交谈

唯有在充分了解自己的情况下，爱才能产生。这个练习是帮助你深入自己的内心世界，了解自己，爱自己。

首先不要对自己说谎；并且在认识自己的个性后，更要温柔地与内心的另一个自己，不厌其烦地交谈。将自己想到的事，不断地讨论，比如：

什么是好？什么是坏？

我喜欢什么事？我讨厌什么事？

我渴望什么样的伴侣？

我和我的伴侣是和谐的吗？

我们彼此促进了吗？亦或是相互妨碍了？

一对伴侣，朝夕相处，持续地互动，使得两个人的生活日益纠缠在一起，彼此之间的影响，甚至可能建立起共同的人格，这样的过程和方式，心理学家称之为伴侣关系的动力，动力的特点是：它们大部分是潜意识的，像我们说过的“按钮”情况一样。

~~~~~你按伴侣的钮，如同他按你的一样多吗

你的动力？→

→我们喜欢的事是什么？

→引起事端的事？

→什么引发了事端？

→我怎么去强化它？

或者：你的动力

→我们不喜欢的事是什么？

→引起事端的事？

→什么引发了事端？

→我怎么做以改变它？

这样追踪动力的流程，可以改变你的作为，控制它，增进自己和伴侣的行为。

若是你们喜欢的动力，掌握初期的因素，可以做一些事情；若是你们不喜欢的动力，掌握初期的因素，做不同的事。

如果经过这样的练习以后，你们发现很难掌握初期的因素，那或许是因为你们彼此喜欢的动力不一致，或许不了解彼此的需要，相爱，但不一定完全一致，当彼此的需要不同时，又会感觉到受压抑、受拒绝。这种不同的需要，或许可以概括成不同的“个人空间”的定义。

~~~~~你给伴侣生存的“个人空间”了吗

可供选择的个人空间有：

思考的时间；

偶尔单独外出；

别老在质问；

知道没人质疑我在做的事；

与朋友一起玩的时间……

~~~~~你们相互激励吗？

大部分人认为，激励别人，就是抱怨或刺激他们，这是不正确的。但是，什么才是激励而不操纵彼此的方法？答案