

《纽约时报》榜首畅销书《假如生活是游戏，这就是规则》一书作者的新作

假如爱情是游戏

这就是规则

[美] 切丽·卡特-斯考特博士 著
孙利平 郑步芸 译 李国庆 审校



Jia Ru Ai Qing Shi You Xi Zhe Jiu Shi Gui Ze

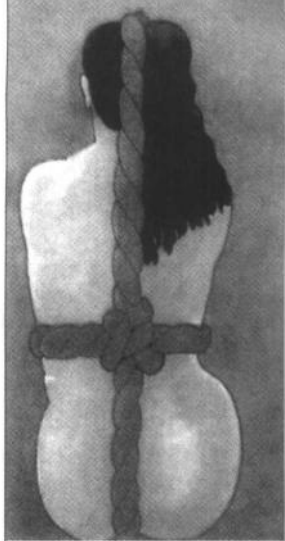
北京图书馆出版社

假如爱情是游戏 这就是规则

[美] 切丽·卡特-斯考特博士 著
孙利平 郑步芸 译
李国庆 审校

北京图书馆出版社

Jia Ru Ai Qing Shi You Xi Zhe Jiu Shi Gui Ze



IF LOVE IS A GAME, THESE ARE THE RULES.

Copyright©1999 by Chérie Carter - Scott, Ph.D.

All rights reserved, Broadway Books, 1999.

北京市版权局版权登记号:01-2002-1893号

图书在版编目(CIP)数据

假如爱情是游戏,这就是规则/(美)卡特·斯考特著;孙利平,郑步芸译,李国庆审校. —北京:北京图书馆出版社,2002.9

ISBN 7-5013-1926-X

I. 假… II. ①卡…②斯…③孙…④郑… III. 爱情—通俗读物 IV. C9131-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第035277号

书名 假如爱情是游戏,这就是规则

著者 [美]切丽·卡特-斯考特博士 著 孙利平 郑步芸 译 李国庆 审校

出版 北京图书馆出版社 (100034 北京西城区文津街7号)

发行 (010)66126153 传真(010)66174391

E-mail Btsfxb@publicf.nlc.gov.cn

Website www.nlcpress.com

经销 新华书店

印刷 河北新华印刷一

开本 889×1194 毫米 1/32

印张 8

版次 2002年9月第1版 2002年9月第2次印刷

字数 150(千字)

印数 20001—50000

书号 ISBN 7-5013-1926-X/B·101

定价 18.00元

切丽·卡特-斯考特博士的其他作品

《假如生活是游戏,这就是规则:做人的十大规则》

《否定狂:怎样克服消极性并改变你的生活》

《企业界否定狂:怎样与消极的同事、经理和公司相处》

《新物种:人类的演变》

《内心审视:一个女人的日记》

PAK 7-24

谨以此书献给我的叔叔路易斯·昂特迈耶。我曾坐在他脚上，听他朗诵情诗。他是我人生中写作与爱情的启蒙者。

此书也献给迈克尔，我的心灵伴侣、丈夫和爱人。他选择以诚待我，与我携手共度人生。如果没有爱他与被他爱的经验，我就写不出本书。

鸣 谢

我的密友黛布拉·戈尔茨坦为本书的结构、连贯、完整和流畅付出了努力。

编辑劳伦·马里诺对此书和我信任有加,并提供了指导、方针和反馈。

我的姊妹、也是我25年的商业伙伴琳·斯图尔特,对于我的每一步都大力支持,为我提供了过去的研讨班和学员的情况、上百对夫妻的案例研究、对此书内容的意见、以及她作为夫妻关系调解员的经验。她的支持是无尽和无私的。

利厄·尼可斯投入了无数的时间和精力进行编辑和校对。

比尔·欣克给予我、我的观点和经验,以及游戏规则系列书籍的价值以信任。

鲍勃·巴尼特和杰姬·戴维斯是我非常感激的守护天使。

我亲密的朋友比尔·米尔汉姆和克里斯廷·鲍曼修女十分认真地校对了这本书，使之尽善尽美。非常感谢你们的建议和意见。

朱迪·罗西特在我写作期间代我举办研讨班并招收学员，所以我才能完成这本书。

迈克尔·波米杰一直并将永远是我所爱的人、我的心灵伴侣和我“人生课堂”中的伴侣，他为真挚关系提供了一个活生生的例子。

特别要感谢史蒂文·克拉斯诺所给予的爱和支持。

感谢所有的夫妻，他们相信我可以帮助他们，因此让我了解他们的故事、问题、秘密，以及他们感情关系的内在动力和机制，正是这些经验为我写作本书提供了方向和指导。

感谢所有教给我真挚的含义的男人和女人，感谢你们帮助我理解了相处和感情关系。感谢你们多年来的耐心和意见。我一直是一名好学生，尽我的所能来学习，因此我才能将它们传给别人。

序

本书代表了我的观点和我一生工作的目的。我内心深深地希望伴侣们彼此理解，并能够真诚地表达他们的爱。就此主题我举办了研讨班、研讨会，并写了好几本书。

随着角色的转变和离婚率的激增，今天的男男女女在寻找和保持爱情这个问题上比以往任何时候更需要帮助。我们充其量也只能从周围的感情关系中学习，可是其中许多并非是理想的范例。我们不断犯错，又不断重新开始，总是在问：到底要怎么做才能建立一种真正令人满意和丰富多彩的感情关系呢？

我们用全部的生命去努力发展感情关系，但是没有谁得到过一本实用手册来指导

人们如何拥有成功的感情关系。我们知道必备的要素：相互尊重、沟通、协商、求同存异，当然还有浪漫和亲密。但是疑问还在，怎样在日常感情关系中将这此要素付诸实施呢？

最终，切丽·卡特-斯考特博士不仅为我们提供了规则，而且给予了明确的指导。《假如爱情是游戏，这就是规则》是一本令人愉快的初级课本，为指导我们保持健康和有活力的感情关系指出了明确的方向，并制定了“关爱与培养”的指南。这本通俗易懂的书充满了基本要义，恰如一张导游图，为你指引寻找爱情的方向。对于伴侣如何发展并维持真挚的感情关系，我们的看法完全一致。在许多方面，她的书与我的异曲同工，所以我将她的最新著作看成是我的书《获取你想要的爱情》以及《保持你找到的爱情》的姊妹篇。

哈维尔·亨德里克斯博士

致中国读者

1986年我第一次访问中国，自那时起中国发生了很大的变化。2002年我再次来到中国，看到如此大的变化，令我感到吃惊。正如我对人们说的那样，我意识到变化不仅仅是表面的而且也是精神上、心理上和情感上的。我可以想象得到，这对于置身于转变中的国家的你们产生着怎样的影响。

西方国家常说：“中国是新的发展前沿，是一个新的国家，它的成长和改变比任何人所期望的都要快。”对于许多人来讲变化可以是许多事物。变化可能是陌生的和令人恐惧的，而它也可以是令人兴奋的和惊奇的。外部的变化只是过程的开始，而精神和情感方面的变化有着最深的影响并持续最长。

我最后一次访问中国时,看到的是一个正走上发展历程的国家。中国有无数的选择。中国的未来充满着无数的可能。作为最古老的文明古国,中国在新世纪可以起领先作用。中国可以为人类制定发展进程,使他们变得更善良、更具忍耐力和充满爱。我希望通过这本书中的规则对你产生一点作用并帮助你在生活中获得爱情。

感谢你有机会分享我的体会。感谢你接受成长和改变。感谢你与你所爱的人分享我的作品。

祝福。

Cheriz Cacke-Scott, Ph.D.

前 言

1998年,《假如生活是游戏,这就是规则》出版了。它提供了一种选择,即把生活当成一场游戏,从中你通过每一天、每一次经验吸取教训。该书帮助人们在人生的道路上一路发现、成长和发展。

既然寻找伴侣是人类经验的一个自然部分,这第二本书的重点就顺理成章地集中在爱情上了。《假如爱情是游戏,这就是规则》提供了一种选择,让你和你的伴侣一起按同样的规则玩这场游戏。你自己玩此游戏是一回事,但是当你让一个伴侣加入时,学习的机会就成倍增长了。一名伴侣加入等式后,一加一就等于三了:你自己的经验、你伴侣的经验和你们俩人共有的经验。步入爱情为你和你的伴侣提供了一套全新的课程——可以极大丰富你们生活的课程。

感情关系是一个过程,在这一过程中两个人

追求各自的个性成长。在过去25年中我开办过许多研讨班，帮助夫妻们寻求真挚的感情关系——建立在诚实、尊重、沟通和深层联系之上的感情关系。我协助夫妻们确定他们的目标、期望、构想、价值，以及超越两个独立的“我”去有意识地建立一个联合的“我们”的意愿。我见证了无数结合的建立、成型和完成。

由于我也是一名非神职证婚人，我有幸主持了许多婚礼，让两个相爱的人向世界正式宣告他们的相爱。我注意到男男女女都深切渴望分享他们的生活。我也见证了为使这种关系成功需要付出多少努力、耐心和坚忍。所有这些经验，再加上我自己的生活教训，使我懂得产生爱情是人之天性，这的确很容易，而真正的挑战是结伴相处。

真挚的爱情要求你体会比痴迷更深刻的激情，超越化学反应的冲动，有时候还要求你冲破家人、朋友和社会的期望。真挚的爱情要求你发现并接纳你真实的自我，并以这种本来面目吸引你想要与之携手共度人生的那个人。

然而什么才是真挚的爱情呢？

真挚的爱情就是要你按你伴侣的真实面目做出选择，就是要你尽全力坚持你的选择，让感情关系焕发魔力而不是百般挑剔以致其失败。爱就是支持你的伴侣所做的选择，鼓励她满足心愿，实现所有的梦想。

真挚的爱情就是珍惜伴侣的信任，同时希望他一切都好。它不是控制或占有，而是尊重和信任他独特的人生方向。爱情就是在你以为无法启齿时说真话的勇气。

真挚的爱情意味着清楚你的界限并尊重伴侣的界限。它意味着在你不愿意的时候仍然努力争取，要沟通而不要臆测，要提出问题而不是草率定论。真挚的爱情意味着解决问题而不是争吵，而争吵又胜于一走了之，顽强承受误解、感情受伤和失望，深信凭借承诺能治愈所有的创伤。它意味着当你想要放弃时仍然坚持不懈，遵守你的承诺去跟你选择的那个人一起解决问题。

真挚的爱情意味着关注你所欣赏的和你所感激的，意味着关注解决的办法而不是问题本身，意味着关注你的伴侣，让她每天都知道你多么爱她。它还意味着珍视你所爱的人，永远都不会视她为你理所应得的。

真挚的爱情意味着不带成见地生活，以创造推心置腹的安全感，意味着与你的伴侣过好每一天，就像当作你们的最后一天。它就是你们各自保持自我又和睦相伴的意愿。

真挚的感情关系是什么样子呢？它看起来和感觉上都是真实的。它因诚实而巩固，因忠贞而生辉。真挚的感情关系会随着每个伴侣波动的需求和变化而能屈能伸，能从容地经历困苦磨难。伴侣

双方在各自的人生之路上不断成长和发展。这很像象征婚姻关系的钻石，真挚的感情关系闪烁着耀眼的光芒，同时又有着牢固和耐久的核心。它是真爱得以存在的环境。

当然，这是理想之境。其实真正的乐趣——也是机会——就在于对这样一种憧憬的追求。当你走上学习如何赢得爱情的道路时，本书将为你提供所需要的工具。本书与其他讲爱情规则的书籍不同，你不需要研究和掌握这些规则，因为它们事实上是你内心深处本来就已经知道的普遍真理。你可能只是在中了爱情魔咒时暂时忘掉了它们。爱情可以是一种强大的力量，有时会蒙蔽理智和合理判断。虽然爱情是人生中最甜蜜的经验，它同时也是一种挑战：要你在意乱情迷时不忘这些如何结伴的普遍真理。我希望本书能为你提供帮助。

这些规则非我所创，它们古已有之。我的角色是将它们展示给你，使你能够牢记这些普遍真理，以它们来引导爱情关系臻于健康、幸福和蓬勃发展的境地。重新发现这些真理将极大地帮助你寻找、建立和维持真挚而永久的爱情。

无论你是正在寻找心灵伴侣，还是想要使现有的感情关系更亲密、更牢固，在本书中你都能找到确切答案。祝你的探索之旅愉快！



目 录

序

致中国读者

前言

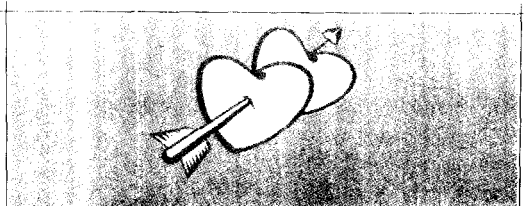
规则一 首先你必须爱自己 1

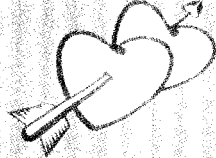
你与自己的关系是建立其他一切关系的中心模本。爱自己是与他人建立成功和真挚关系的先决条件。

规则二 结伴是一种选择 17

建不建立伴侣关系的选择权在你的手中。你有能力吸引你所爱的人，建立你所渴望的关系。

规则三 创造爱是一个过程 49





从“我”变成“我们”，要求你改变看问题的角度和精力分配。成为真诚的夫妻要经历一个演变过程。

规则四 感情关系为成长提供了机会 76

感情关系是一个没有教室的“人生课堂”，在那里你将了解自己，学会如何在你自己的人生道路上成长。

规则五 沟通为本 100

思想和感情的畅流是你们关系的血液。

规则六 谈判必不可少 124

有时候你和你的伴侣必须打开僵局。如果你有意识并谨慎地去做，你就能学会创造双赢结局。

规则七 感情关系因变化而面临挑战 143

人生之路会出现转折。怎样处理这些曲折变化决定感情关系的成功与否。

规则八 精心呵护才能百年好合 162

珍惜你所爱的人，你们的关系就会和睦成功。

