

Mc
Graw
Hill

全美公认爱情专家教您如何在中老年获得爱情



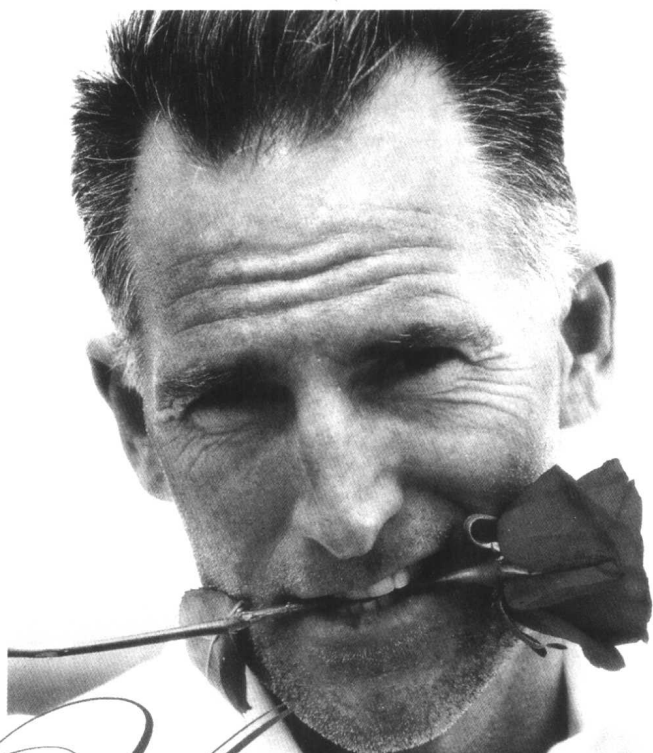
Young at Heart [美] 雷切尔·朱克曼◆著

成熟女性寻求和保持甜蜜爱情的指南

不羈的心



中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE



Young at Heart [美]雷切尔·朱克曼◆著
石俊◆译

成熟女性寻求和保持甜蜜爱情的指南

不羈的心

中信出版社
CITIC PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

不羁的心/[美]朱克曼著;石俊译. —北京:中信出版社, 2003.9

书名原文: Young at Heart-The Mature Woman's Guide to Finding and Keeping Romance

ISBN 7-80073-873-6

I. 不… II. ①朱… ②石… III. 女性—修养 IV. B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第064681号

Young at Heart

Copyright © 2001 by Rachelle Zukerman, Ph.D.

Illustrations and design © 2002 McGraw-Hill Australia Pty Ltd

Simplified Chinese translation edition jointly published by McGraw-Hill Education (Asia) Co.
and CITIC Publishing House.

ALL RIGHTS RESERVED.

本书中文简体字翻译由中信出版社和美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司合作出版。
未经出版者预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。本书封底贴有麦
格劳-希尔公司标签,无标签者不得销售。

不羁的心——成熟女性寻求和保持甜蜜爱情的指南

BUJI DE XIN

著 者:[美]雷切尔·朱克曼

译 者:石 俊

责任编辑:蔡明菲 黄 嘉

出 版 者:中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者:中信联合发行有限公司

承 印 者:北京牛山世兴印刷厂

开 本:880mm×1230mm 1/32 印 张:8 字 数:160千字

版 次:2003年9月第1版 印 次:2003年9月第1次印刷

京权图字:01-2003-1437

书 号:ISBN 7-80073-873-6/B·67

定 价:19.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。服务热线:010-85322521

E-mail:sales@citicpub.com

010-85322522



致 谢

我曾经写过几本书，但没有一本能像这本书一样打动我。每一个为这本书做出贡献的人都加深了我对爱和浪漫的理解。对此，我感激万分。

我的助手，乔里·佐伊蕾，从一开始就跟随着我。一天晚上，在聚会的人群中，有人问乔里具体做什么，她说：“我什么都做。”事实上确实如此。谢谢你，乔里，为你的“面面俱到”，从协调聚会、组织研讨，到切碎参会者带来的烤鸡，为聚会人群准备晚餐。

我将永远记得与我的编辑——朱迪思·麦卡锡的第一次会谈，这次会谈发生在现代出版社给我合同后不久。朱迪思说：“我们喜欢你，也喜欢你的书。”在接下来的数月中，每当截稿日期咄咄逼人，而工作却进展缓慢时，是这些话使我能够坚持下去。



特别感谢我的经纪人希里·拜克夫斯盖，感谢她的支持、温暖和鼓励。感谢在加利福尼亚大学洛杉矶分校医学院工作的妇产科教授安德烈亚·瑞珀金，瑞珀金教授保证我获得了所需的全部性爱资料。朱莉·海费茨、瑞里·鲍姆、莫尼卡·怀特、丽思娜·沃尔夫、妮妮·休格曼和我的兄弟哈里·艾布拉姆森用他们的智慧与洞察力给予了我有力的支持。我的朋友，兰辛·海丝——美国心理协会的资深采编为我提供了特别的帮助，她阅读了本书早期的草稿，并提出了建议。基思·D·史密斯则为奠定本书欢快、愉悦的风格做出了贡献，伴随基思的建议而来的是他招人喜爱的魅力和机智。托马斯·布拉德伯里，另一名加利福尼亚大学洛杉矶分校的同事，帮助我理解了健康的恋爱关系是如何有赖于伴侣对彼此的相互谅解。

爱尔莎·埃弗兰是我的长期合作编辑。我深深感激她不倦的工作——以极大的耐心来订正我的拼写错误、时而出现的愚蠢的词语用法和语句谬误。她的“小小改良”使我的文章增色不少，这令我吃惊。谢谢你，爱尔莎。我爱你，因为你使我和我的书看起来更棒并成为了我的知己密友。

如果没有那些参与到我的研讨群中的男人和女人们，这本书可能永远都完成不了。他们热切而坦诚地分享彼此的约会经验，表达他们人到中年仍渴求爱情的愿望。他们中的一些人在这些聚会中相互交换了电话号码，这令我那颗乐于做媒的心感到安慰。

我要感谢我的父母，弗兰克（89岁）和弗朗西丝·艾布拉姆森（83岁），他们已经结婚63年了。我确信他们对彼此的爱和忠诚使他们的婚姻长存。霍利和霍华德，杰夫和莎里，以及福里斯特一直使我和丈夫成为骄傲的父母。我感谢他们对我工作所展示的热情，并且我要特别感谢他们的爱的礼物（特别是肖恩、布雷特



和斯凯拉)。

最后，我要感谢一位特别的男士——我的丈夫，杰伊·朱克曼。杰伊无数次地推迟了他的工作，并承担了我们日常生活中的大部分责任和琐事，以便我能把全部精力都投入到本书的写作中去。我经常打断他的工作，在他身上试验我的想法，就我正在反复思考的问题征求他的意见。杰伊指引我跨越许多路障。我没想到会这样，但事实确实如此。这本书使我俩更为亲近，因为我们分享了彼此关于爱、性爱和浪漫的想法，以及大量的伴侣所面临的但并不经常讨论的问题。这本书是“我们共同的孩子”。





序

对于那些想寻求一种富有意义的恋爱关系的单身女性来说，这是本很实用的指导手册。其作用有两方面：一是帮助你找到梦想中的男士；二是向你展示如何在每一天里使一种具有强大发展潜力的关系变得更为牢固和深厚，使伴侣中的每一方都变得比以往更友好、更富有爱心。

约会和恋爱对于任何年龄的人都富于挑战性，但对于超过40岁的女性来说，这可能显得尤其困难。从世界的这头到那头，女人们哀叹缺少合适而又成熟的男人。对此她们丧失了信心，因为这样的男人虽然出现过，却仅仅是在电视中、电影里以及名人世界中，而年纪大的男人通常想寻求年轻女人，好男人也似乎都已经结婚了。如果这还不足以使我们心灰意懒的话，就看看那些被世界遗忘的寡妇和离婚者吧。她们不知道到哪儿去认识男人，即



使找到这样的地方，也不知该如何去做。

事情还远不止如此。当一位“处于某一年龄段”的女士认真地和一位“处于某一年龄段”的男士相处时，两个人都面临着一些复杂而又微妙的问题。包括是合并二人的财产，还是保持各自财产独立；如何联合两个人曾经拥有的“家”。年长些的情侣经常不能确定，那些通常起于中年的生理变化将会怎样影响他们刚刚开始亲密的性爱关系，而且他们可能不太愿意谈及这个话题。年长的情侣们可能还不得不和自己的成年子女“作斗争”，因为这些子女不喜欢自己父亲或母亲的新“朋友”，或是担心这种关系将会影响到他们的继承权。

这些令人左右为难的情况以及其他一些事情在两个层面上触动了我。从个人层面上来说，许多年前，当我还是单身一人的时候，我为给像我这样的单身女性做指导的资料的匮乏而大吃一惊。绝大部分恋爱类的书籍似乎都是为20~30岁左右的人群所著的，只有少数书是写给40岁左右这一年龄段的人群。等查找为年逾50的人群所作的恋爱类书籍时，找得到的机会就更加渺茫了。从专业角度来讲，我也非常震惊。在加利福尼亚大学洛杉矶分校，我负责培训未来的心理治疗师以及从事计划研究——寻找美好晚年生活的秘密。我那些遍布全国的从事研究工作的同事们已经注意到，在一个人的感情世界与生活质量间存在着某种联系。大量研究表明，那些拥有满意恋爱关系的成年人，与相对较孤独的人相比，更少出现沮丧，也更少成为吸毒者，并且活得时间更长。

意识到爱有益于女性的健康和长寿，以及随着岁月的流逝，寻找到自己的精神伴侣将变得更为困难，我决心解决这个问题。我将在这个领域进行自己的研究，并且与人分享在我个人生活中发展出的约会与促进恋爱的技巧（我在51岁时嫁给了自己梦想中



的男人)。我决心自己写一本书来帮助其他的女性也能找到自己理想的伴侣。

我所做的第一件事是组织研讨群体。根据这类研究的经验，我开始着手招募那些年过40的单身男性和女性，这些人要乐于谈及在自己寻找伴侣过程中遇到的问题。我通过给那些登征友广告的男士和女士打电话、请朋友协助安排及在报纸上登广告的方式寻找志愿者。研讨群体变成了单身者的联谊活动。当联谊活动落实到餐桌旁之后，男士和女士们坐下来开始探讨在伴侣身上自己想要的究竟是什么。日复一日，我调整着一系列讨论，包括约会技巧、遭到拒绝、盲目约会、钱、性、依赖性、克服害羞、控制怒火、自卑心理、成年子女以及无以计数的其他关于约会与恋爱的问题。

很快人们开始给我打电话，询问他们是否也能加入到我的研讨群中。接下来，通过这些研讨群，我有了对相关问题及解决方法更好的判断与领悟。不管我在美国国内还是国外任何地方旅行，我都向男士和女士们征询他们的经验和观点。逐渐地，这本书开始成形了。为了从成熟单身者那里获得更多信息及对这本进行中的书稿的反馈，我以工作组和研讨会的形式来实现我的想法。现在，我不再采用以往倾听别人诉说的方法，我开始宣讲——对单身者“做什么，到哪里去寻找，及如何行动”给出建议，使他们寻找爱情和浪漫的梦想能够得以实现。我教他们在寻找路途中应为哪些问题预先做好准备，以及如何解决这些问题。我对社区大学、老年人中心、成人教育节目及地方旅馆中的工作组进行指导，我先后遇到了成百上千的单身者。每一次房间里都座无虚席，并且还不断有人加入。举个例子，在加利福尼亚圣巴巴拉的一个会场，我的助手不得不两次离开房间去复印额外的讲义。我们本



来预计会有15~20个参加者，结果来了60人。我也开始给全国各地的报纸开专栏，题目就是“不羁的心”，为年逾40的人提供关于爱情和约会的建议。

我发现成熟男性和女性最想要的是“一个亲密的好朋友”。他们想获得友爱和理解，想坦诚和真实地面对彼此。寻找一名伴侣是在时间上进行的一项投资，但这些时间是被合理使用的。那些提供某些策略（像故意装出对某人不感兴趣的方法来吸引对方）的书根本没用，也从未奏效过，并且肯定不会使人自我感觉良好。

本书的第一部分阐述的是关于寻找爱情方面的内容（这仅仅完成了任务的一半）。第二部分是关于做爱的内容。贯穿这本书的思想和例子将会鼓励读者进行自我反思，并使有发展潜力的情侣的关系继续深入下去。这本书并不是要教你如何剔除不受欢迎的人，相反，它将向你展示如何增加具有可能性的对象的数量。这是一本令人愉快、欢欣鼓舞的书。你将不再为不想要的单身生活或是以往不满意的恋爱史而受到惩罚。和许多自我帮助的书不同，本书并不谴责因缺乏自尊或是由于童年时的心灵创伤所导致的恋爱失败。该书还以其积极的方法来向读者展示，如何通过改变自己对伴侣缺陷的态度来使自己变得更好。

我们永远不要因为年长而放弃自己对爱与被爱的需要。我最近遇到的一对情侣进一步证实了这一事实。在康妮到来时，查尔斯已经是退休社区的长期居民了。在到那儿的第一个春季里，康妮因过分忙于装修她的新居而没有注意到她的新邻居查尔斯。她忙着悬挂她的刺绣、购买古董家具，将起居室的墙粉刷成和她的波斯地毯一样的柔和蓝色。当装修完成时，康妮邀请查尔斯到家里喝茶。

他们成了朋友。最后这种关系转变成了爱情。查尔斯的房子



更大，所以在装修完成的18个月后，康妮又再次搬迁。康妮的好朋友西比尔非常惊讶：“为什么你要放弃自己漂亮的公寓搬去和查尔斯一块儿住呢？”康妮说：“很明显，西比尔，你从未体会过查尔斯拥抱你时的感觉。”

查尔斯和康妮很幸运，他们不费吹灰之力就寻找到了对方。有时这样的事情确会发生，但是为什么要徘徊等待呢？像这样的机会可能要花上几年的时间才会降临到你头上，更糟糕的是，好运不可能永远都会眷顾你。把握时机，让好运现在就降临。这本书将向你指明成功的方向。



目 录



致谢

序

第一部分 创造一次约会，寻求一个伴侣

一. 今晚与谁有约 3

当你自我感觉 (self-esteem) 较差时，如何找到一个男性伴侣

二. 任何人都可以具有吸引力 19

就是现在

三. 如果你对所看到的男人都讨厌，那么你需要一副新眼镜 37

四. 当爱神丘比特失策时 59

爱上那无法得到或是不该爱的人

五. 回到从前，寻找昔日恋人 73

六. 在所有合适的场所寻找爱情 89

七. 处理个人历史 123

“不问，不说，不撒谎”

第二部分 做爱

八. 伴侣的缺陷能使你变得更好 143

九. 两个有魔力的词 157

“是的，亲爱的”

十. 50岁以后的性爱 173

它仍没有结束！

十一. 你的、我的和我们的钱 197

十二. 你的、我的和我们的孩子 219

十三. 怎样才能不变成一根缠人的葡萄藤 231



第一部分

创造一次约会，寻求一个伴侣

一. 今晚与谁有约

当你自我感觉 (self-esteem) 较差时,
如何找到一个男性伴侣

你很可能认识像吉尔这样的人，她因为自己的缺点而备受折磨：“不够漂亮，太害羞，衣着永远不得体。”我们都能回忆起那些来自青春期的糟糕感觉，但吉尔从未摆脱她的自我怀疑，现在这种感觉变得更为糟糕。她渴望能再高几厘米，再轻几公斤，再聪明点。吉尔忍不住要嫉妒她办公室里的其他女性，在她眼里，这些女人无一例外地着装得体，搭配的饰物时髦亮丽。她偷偷注视着她们闲逛到冷水机、文件箱旁和洗手间——在所有的时间里她都渴望自己能更像这些女人。

吉尔感觉自己如同瞪羚群中的一只野猪。当她走向冷水机时，她的注意力集中在自己起伏的丰满的皮下脂肪上（虽然那儿没人能看见）、正在变粗的腰（仅仅她自己能注意到）和笨拙的举止（更多的只是她的自我感觉而非别人发现的事实）。吉尔还任由自我想像来勾画关于自己的自我形象及可爱之处的信念。她为自己



的失误、因失误招致的懊恼，以及相信别人也会像她一样看待自己的失误而痛苦不堪。

接下来是葆拉，她感觉自己是个没有希望的、有缺陷的人。像我们大多数人一样，葆拉在生活中曾遭遇不幸。但糟糕的是，她学会将自己过去的幸与现在的失意联系在一起。流行的心理学书籍、杂志和电台、电视的谈话节目教葆拉认定自己是个受害者。像成千上万名“受害者”一样，她将自己在伴侣关系上的失败归咎于童年时遭受虐待、归咎于“对成功的惧怕”、归咎于嗜酒的父母，或是归咎于各种各样的欺骗与自我否定，这种情况在媒体宣传中大行其道，特别为美国的中年女性所接受。

吉尔和葆拉确信任何她们可能喜欢的男人都将会抛弃她们。即使出现“奇迹”，好男人被她们所吸引，她们认为这也不会持久。她们还相信自己自我感觉差将破坏她们与男性间的关系。特别是葆拉，居然认为自己不应得到幸福。世界上的吉尔和葆拉们，请注意了：自我评价（你对自己的形象、能力及可爱之处的个人看法）并不像你想像的那样强大有力！

自我评价（self-esteem）

不应为你不如意的爱情生活负责

大约30年前，人们认为高自我评价是个人走向成功的金光大道，这种观点那时突然闯进大众文化之中。随着一种测量个人自我评价的简单测试方法的问世，对自我评价的大肆宣传开始了（顺便说一句，事实上科学家们从未对自我评价这一概念表示认同）。不管怎样，在大批人群参加过这种自我评价测试后，猜猜谁得分最高呢？对！就是那些“成功人士和有影响的人物”以及行业中的佼佼者，即“上流人士”。

