

跳出感情

框框

谈一场 优质恋爱

Tanyichang Youzhi Lian'ai

香港] 梁若芊/著

爱里要有一点惧怕和担忧

一切由我爱我开始

性的疑惑·为何不说出你的感觉

宠物能代替情人吗

性取向首先要自我认同



出版社

39

C913.1
L48

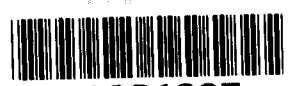
跳出感情框框

谈一场

TAN YICHANG YOUZHI LIAN'AI

优质恋爱

(香港)梁若芊 著



A1034007

广西人民出版社

桂图登字:20-2002-131号

香港零至壹出版有限公司授权独家出版

图书在版编目(CIP)数据

谈一场优质恋爱:跳出感情框框/(香港)梁若芊著.
—南宁:广西人民出版社,2003.2

ISBN 7-219-04756-8

I. 谈… II. 梁… III. 恋爱—通俗读物

IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 099536 号

责任编辑:李常秀

跳出感情框框
谈一场优质恋爱
(香港)梁若芊 著

广西人民出版社出版

广西新华书店发行

(邮政编码:530028

北京市媛明印刷厂印刷

南宁市桂春路6号)

2003年2月第1版

880毫米×1230毫米 1/32 2003年2月第1次印刷

6.75印张 120千字

印数1-8000册

ISBN 7-219-04756-8/C·134

定 价:14.00元

序

言

当拙作面世之后，自称是我忠实读者的一位老朋友说：“这本书很不错，把你的观点立场点出来，但是，你有很多更刁钻刻薄的论点和对感情一针见血的敏锐观察，仍未淋漓尽致地显露出来呢！”

当一位年近四十的朋友看完我的另一本小书“现代爱情心理”之后，她说：“这本书很可爱，里面有很多细致的内心分析，把你那些对爱情的观察清楚明了地陈列出来，不过……”她有点暧昧，有点尴尬地说下去，“当我在看这本书的时候，同事们嘲笑我一把年纪仍在看关于爱情的书！”

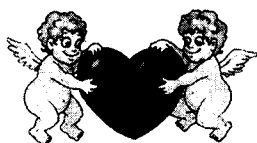
听完这两番批评指导之后，我便立下决心

要策略性地编写另一本书，它必须包括了我对人与人之间的感情的观察、多年临床心理工作中处理感情关系的心得和日常生活接触所见所闻的体验，把爱情的甜酸苦辣、理性感性的面貌展示剖析。

但是，更重要的是要跳出那种狭隘的爱情观，跨出公式化的模式，让大家看清楚爱情是千变万化的多面体：可以跨越性别限制、毋须忘我地完全奉献、需要尊重双方个人空间、朋友间亦会有微妙的情意等，此外，还有知己知彼的爱情防卫策略。

这本书没有特别着意去描述爱情甜美温馨的一面，因为天下间描写这一面的书籍诗歌数不胜数，也无形中把爱情塑造得完美无瑕，甚至不切实际。事实上，感情爱情往往都是复杂多变，是每一个人（不论男女老少）都会经历的，因此，我希望展现一般人所忽略的事实，带出传统爱情公式以外的人间情缘，让读者可以看见感情爱情另一副被遗忘的脸庞，希望读者可以摆脱固定的框框去看自己及旁人的感情事！

梁若芊于香港



相爱的艺术

- 爱情的幻想与事实/3
- 一切由我爱我开始/5
- 天下无平坦爱情路/7
- 无情、友情还是爱情/9
- “心仪未知数”最苦恼/11
- 爱里要有一点惧怕和担忧/13
- 感情秘诀求同存异/15
- 不一样的无条件的爱/17
- 驯服不羁野马的绝招/19
- 随传随到有别保持距离/21
- 天下第一爱情大谎言/23

- 25\白色谎言潜在危机
27\螺旋式谎话后患无穷
29\坦白交代先经矛盾挣扎
31\浪漫纯是主观经验
33\激情与克制之争
35\“二合一”爱侣的真面目
37\一句“关心我”似易却难
39\想别人体谅先指示清晰
41\用天秤来量度感情
43\十全十美的快乐生辰



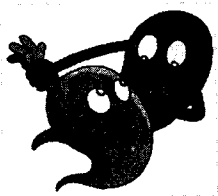


爱情攻防战

- 女追男是否隔重纱/47
- 女追男永不言败/49
- 制造机会助他闯情关/51
- 众里寻她却走不出框框/53
- 愿打愿挨只是互相伤害/55
- “阿烦”、“阿木”沟通法/57
- 大霸王与小可怜/59
- 扭转冤家局面的革命战/61
- 冤家要靠朋友支持/63
- 情场杀手岂易驾驭/65
- 和过客谈恋爱须知/67
- 过客心态着重你好我好/69
- 浮云恋须适量收放/71

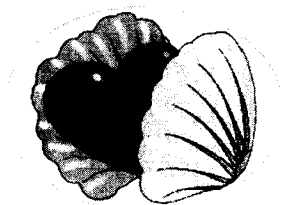
性的疑惑

- 75\揠苗助长罔顾意愿
- 77\男与女亲密终点不同
- 79\“不是”的意思就是不是
- 82\深情细心远胜技术
- 84\差劲伴侣知己不知彼
- 86\教你成为最佳情人
- 88\追寻性满足高境界
- 90\做个体贴温馨伴侣
- 92\为何不说出你的感觉
- 94\不敢谈性的反向作用
- 96\在他怀里心却想别人



爱的伤痛

- 吃你的情人节晚餐吧/101
- 猜疑引致身心疲乏/103
- 长期拉锯战令人心力交瘁/105
- 离离合合令人疲乏/107
- 了结三角关系的怪要求/109
- 三角爱情谎话骗了谁/111
- “宁愿我负人”分手策略/113
- 向对方说分手的学问/115
- 说分手最理想的场合/117
- 分手后友谊永固的窍门/119
- 分手也可以是美好的/121
- 分手却不像分手的一对/123
- 回忆带来愤恨伤痛/125
- 假装洒脱地分手/127
- 重逢——这么近那么远/129
- 宠物能代替情人吗/131
- 救世者，慎防为爱而忘我/133
- 拯救者勿忘保护自己/135



情归何处？

- 139\扣人心弦等爱者
- 141\等爱者消失令人茫然
- 143\等爱者不期望回报
- 145\单恋者的心理关卡
- 147\单身者心理健康稍逊
- 149\三个克服情人节郁闷的战士
- 151\交友渠道何妨多元化
- 153\玩票心态减征友风险
- 155\戏假情真网络缘

友谊万岁

金兰姐妹扑朔迷离/159

你曾爱我吗/161

诸多避忌实庸人自扰/163

男女友谊策略——漠视性别/165

男女友谊策略——无性无爱/167

性别角色扰乱男女友谊/169

时间不配合缘分即成空/171

迟来的机缘/173

时光流逝情缘消逝/175





跨越偏见

179\捍卫个人恋爱观的战士

181\令人信服的卫道之士

183\泛异性恋主义害人不浅

185\性取向与审美眼光

187\接纳态度看非主流行为

189\爱情至上凌驾传统

191\非直非弯、也直也弯

193\双性恋者就是爱双性

195\性取向首要自我认同

197\双性恋不等于滥交

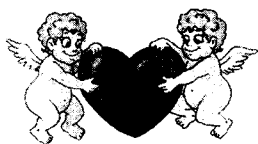
199\不必为青年悲观

201\幼稚的反滥交教育

相
愛
的
藝
術



爱情的幻想与事实



> > > > > > > > > > > > > >

和一群从事出版工作的朋友谈天说地时，甲说：“我才不会考虑你们这类专业人士所写的爱情文章，读者们只爱看小说家写的爱情故事嘛！”

听了这番话，我心里自然感到不是滋味儿，并不期然地想：“我的文章有什么不妥当之处呢？真是如此一文不值吗？”正在纳闷之际，乙竟拔刀相助说：“其实两者的读者大有分别，各有各的市场，怎能一言以蔽之呢？”

听到这番话，我的心情即时畅快了一点，但是，我还是摸不着头脑，究竟分别何在呢？到底谁是我的读者呢？

就在这时候，丙以冷静平和的声调说：“小说中的爱情是浪漫的、是理想化的、是幻想，让读者可以有种身临

跳
出
感
情
框
框





谈

日

场

优

质



T

A

N

Y

I

C

H

A

N

'

A

其境的感受，享受到主角的恋爱滋味，注重的是感情的经验；而你的文章是那般生活化，把爱情的真面目展示于读者面前，是那般现实，甚至有点残忍，注重理性分析和实用的应变手法，务求把感情的烦恼问题一一化解。”

在这一刻，我突然想到一个比喻：

爱情小说就好像一幅美丽的丝绸，用的人可以凭自己的想像力创作力，把它挂在身上，令它变作各式各样的披搭式衣物，一下子是大披风斗蓬，一下子是印度长裙，能给人带来一些意想不到的新经验。爱情心理文章却是一些剪裁简单的衣物，它实用但却欠缺无边际的想像力和浪漫，虽然用的人可以自由配搭，创出自己的风格，但它始终是一件成衣，是把用的人带回现实生活的东西。不过，两种作品都有一个共同特点，就是都可以蔽体，而这两种文章，亦可提供一些处理感情和烦恼的方法或启示。

破
出
感
情
框
框

