

◎
《爱与成功》姊妹篇

走进爱的课堂，掌握爱的程序

清楚爱的透视，提高爱的智商

接受爱的治疗，爆发爱的革命

爱与智慧



当你读完此书，你会知道
你过去错在哪里……

作家出版社

爱与智慧

苑云 著

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱与智慧/菀云著. - 北京: 作家出版社, 2003.9

ISBN 7-5063-2771-6

I. 爱… II. 菀… III. 散文 - 作品集 - 中国 - 当代

IV. I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 084102 号

爱与智慧

编著: 菀 云

责任编辑: 王宝生

装帧设计: 鲁 冰

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100026

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

E-mail: wrtpub@public.bta.net.cn

http://www.zuojiaclubanshe.com

印刷: 北京京安印刷厂

开本: 850×1168 1/32

字数: 200 千

印张: 9.5

插页: 3

印数: 001-20000

版次: 2003 年 9 月第 1 版

印次: 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-5063-2771-6

定价: 16.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。



序

致读者朋友

亲爱的朋友：

在我们的一生中，谁不想得到爱的幸福？

可是，“爱”是一种艺术，不仅需要真诚，更需要智慧和创意。而表达爱的愚笨方式，常常是我们失去爱的缘由。

“聪明”是什么？

“聪明”就是重复的错误不再犯。

可我们的生活中，犯过的错误一再犯、重复频率又最高的，那就是“爱情”了。在我收到的万封来信中，80%都是用眼泪写成的。

问君能有几多愁，恰似一江春水向东流。

面对一大批被“爱”伤透了的现代人，我的心很痛。

“爱情智商”很低，不懂“爱”的学问。爱的常识无知，爱的真相不白，爱的方法不对，又怎能不“屡战屡败”呢？不懂生命细节中的缕缕创意，不会轻松传递友情，不会爱的幽默，又怎么能不错呢？

难怪有人说，爱情是个危险的游戏，让我们在神魂颠倒中摔得头破血流；爱情是与“最甜蜜的敌人”精彩的“对手戏”，可是却从来没有赢家；爱情是清醒与浑沌的搀杂，充实

与空虚的交错……

现代人眼里，爱情已经是越来越以难驾驭的“洪水怪兽”了。

然而，无论爱情将我们伤得如何惨痛，它都将永远仍是人类不能舍弃的梦，是最灿烂美好的憧憬。因为，人类需要诗意的栖居，来抵挡生命太多的风雨。而爱情的色彩就是诗意的表达。谁在爱着，谁就会感受到生活在春天里，永远沸腾着青春的血液，冲洗净疲惫和创伤，再次萌发勃勃的生机。

“这个世界充满了诡谲，只有爱情永远天真。”

“失去了爱，如同断了弦的琴，没了油的灯，夏天也寒冷。”

这个世界，什么都古老，只有爱情永远年轻。

所以，孤独的灵魂永远需要爱的抚慰，我们至死仍在痴痴地等待着一个人，来弥补自己生命的不完整，哪怕等到白发苍苍，哪怕它真的只是一个“梦”。这样，活着才会有希望；颤动的心，才能安放。

这，就是人们为何刚刚还在“绝望”，明天重又开始向往，到死也不放弃“爱”的理由。

既然一生都要“爱”，而且仍然想“赢”，并且是“双赢”，你必须走进“爱的课堂”，学习“爱的透视”，接受“爱的治疗”；掌握“爱的程序”，提高“爱的智商”；进行“爱的革命”，减少“爱的创伤”，拥有“爱的智慧”。

当你读完此书，一切都会明了。



我因自己的曾经悲伤，多么愿所有如我般傻傻的人都能拥抱自己的太阳，所以将生命的记录以及智者的教诲奉献给所有的朋友，希望你们爱的花朵永远芬芳。

“无论是天长地久还是曾经拥有，都是生命中幸福的感动。”

让我们擦干晶莹的泪，让我紧紧握住您的手，
一起托起您心中的爱情之梦吧！

在最难走的心路上——
苑云永远与你同行。

愿天下有情人皆成眷属！
愿天下眷属皆是“有情人”！

祝你
成功！

永远爱着你的 苑云
二〇〇三年六月二十六日于北京

目 录

序 / 致读者朋友	1
-----------	---

爱情究竟是什么？	1
----------	---

□欲望之爱、浪漫之爱、温馨之爱、珍惜之爱、牺牲之爱 □你为我死（自私之爱） □我为你死（痴迷之爱） □生命合一（最高境界） □男女身上的电子互动

理想与现实中的错位

□男人的潜意识 □生理激起欲望，情感激发爱恋，心理制造趣味，心灵创造爱情 □为何爱情“溜了”

“吸引力”的探秘	16
----------	----

□躯体与性感 □才气与才情 □学做小女人 □吸引的招数

爱情的生命：真诚	31
----------	----

□为真诚而颤栗 □真善美的外在表现

☐ 巧妙试探对方是否忠诚

魅力透析

40

含蓄美

☐ 含蓄委婉心照不宣 ☐ 回眸一笑百媚生

☐ 谜一般的表情 ☐ 给他揣思回味

野性美

☐ 原始浑厚洒脱情致 粗犷炽热灵魂颤栗

☐ 泼中含柔 勇敢刚烈

羞涩美

☐ 大自然的某种秘密，用来抑制放纵的欲望

☐ 脸红胜过大片情话 ☐ 神秘轻纱增加迷离

温柔美

☐ 春风细雨水晶明净 ☐ 得意淡然，失意泰然，有性灵知情知趣

☐ 会调节醉人气氛

☐ 如水的蜜如烟的轻

朦胧美

☐ 美在几丝朦胧，美在真和幻、虚与实之间

痴情美

☐ 强烈持久坚贞不渝 ☐ 执著专注忘却自己

☐ 为爱而生，断肠而死

忧伤美

☐ 痛苦中最高尚最强烈最个人的痛苦 ☐ 痛惜美的失落、美的断送、美的受难、美的毁灭

☐ 痛苦中的崇高



扬起你魅力的风采

☐ 你属哪一型美女 ☐ 调情先调心，调心先调胃 ☐ 每个女人都有自己的味道

男人透析

81

☐ 该宣泄时宣泄，该叱咤风云时叱咤风云 ☐ 男儿有泪也要弹 ☐ 女人才是男人保护伞，无论生活心灵

做男人真好

☐ 比女人潇洒浪漫自在安全 ☐ 独立 竞争 达观 理智 ☐ 精品男人其貌不扬更能吸引女人心

做男人好苦

☐ 尝遍做人滋味 ☐ 奋斗目标远在女人之上 ☐ 寿命比女人短六七岁 ☐ 男人会赚钱女人会花钱，男人自己却无怨 ☐ 超负荷积劳成疾累了还不肯诉苦 ☐ 感觉“累”时已病入膏肓

男人是需要疼的

☐ 谋生立业经风沐雨喜欢温馨 ☐ 疼爱男人显示女人特殊意义 ☐ 夫行千里也恋家 ☐ 仕途不顺才路不通心情不靓

男人也是风景

☐ 只要尸骨未寒脑处兴奋 ☐ 成功应该，败不可饶 ☐ 不是懒人不是庸人 当不起闲人 ☐ 男人拿得起放得下 ☐ 既然好色，女性何不扮靓 ☐ 饱了男人眼福增了天下春色

男人的领地占有欲

☐ 饥渴旅人渴望一壶水一盘干粮 ☐ 占有贞节又占有淫荡 ☐ 扫荡社会之后女人当最后战利品 ☐ 没一个男人为妻殉节

男人是魔鬼吗

☐ 一怕母亲生病二怕妻子翻脸三怕情人怀孕
☐ 四怕女儿长大 ☐ 要求女人上班修女上街淑女上厨佣女上床妓女 ☐ 男人的终点等于女人起点

男人惰性女人宠的

☐ 炒菜就糊烧饭就生买菜就丢钱 ☐ 周瑜打黄盖丈夫演儿子也演

男人的性幻想

☐ 包括所有你祈祷怕发生的事 ☐ 最深渴望比你最黑的恐惧还要黑 ☐ 色情梦境是你做过最可怕的噩梦 ☐ 无法从单一女人身上完成所有性满足

如何欣赏男性魅力

☐ 气质体型、力度品德、才智性格、襟怀魄力、修养情趣、活力血性 ☐ 外在力感内在刚毅 ☐ 优秀、窝囊不写于外表

体贴男人是女人最迷人的魅力

☐ 男人也有“独自哭泣”的冲动 ☐ 体贴的范例 ☐ 惟自由能使男人潜能发挥最高极限
☐ 男人的惧怕：目的性、攻击性、爱的纠缠



睁开眼睛看女人

106

女人都是醋坛子

□表面上互相赞美，实际上互挑毛病

女人都是发烧友

□爱简直像飞蛾扑火一般

女人的“死穴”

□互关女人的话题有三

女人让男人着迷的“坏”

□敢爱敢恨让男人心醉神迷 □令男人愿打愿挨，难舍难分

做女人真苦

□汉字所表现的女性地位 □女人都信命

女人是一所学校

□通过一个好女人走向世界 □男人一百个男朋友也不能代替一个好女人

女人的类型

□纯情质朴型、气质高雅型、认真努力型、积极行动型、独特个性型

做女人的技巧

□带他攀越性灵的高峰，渐入佳境 □知道如何让男人销魂

现代爱情大逃亡

121

□工资基本不动老婆基本不用 □村村点火

户户冒烟 ☐ 欲望野草疯长 爱情渐渐冷却
☐ 爱滋病猛烈滋生 代替了期期艾艾的相思
☐ 金钱交易利害 打算淹没了真情 ☐ 古典爱情渐渐消解 浪漫情调往日云烟

爱情：保险公司不“设保”

☐ 爱情时常“突然死亡” 说变就变 ☐ 只在某一个瞬间是真实的

爱情“保单”作废

☐ 问科学爱情究竟是什么？零度语言告诉，
脑垂体荷尔蒙、电脑里一个程序 ☐ 神圣的白日梦，被科学冰冷数字摧毁蹂躏肢解

“天使”为何消失了？

☐ 爱情大多出于“想当然” ☐ 没有爱里不迷路的男人和女人

爱是一把双刃剑

☐ 人类精神美的极至；又如同地狱 ☐ 爱情面前女人比男人勇敢 ☐ 女人之伟大愿为钟爱粉身碎骨

“禁果”为何分外诱人？

☐ 凡是到手的就不喜欢，遥远的呼唤最神秘
☐ 人性逆反心理

爱情，不可解的方程式

☐ 男人性比情大 虚情假意一番便直奔主题
☐ 蒙昧贞节烈女，拥有九州十八县籍贯

爱情是流动的

☐ 不是凝固体 运动着 发展着 随着时代不断注



入新观念 ☐ 越来越多重新组合不一定全是坏事 ☐ 人类特点之一喜新厌旧

寂寞与“兵变”

☐ 想得太多能做的太少 ☐ 面对寂寞常不堪一击 ☐ 为爱情服役 ☐ 以驯狮子的办法驯你丈夫他会回心转意 ☐ 人都有贱性 ☐ 知己知彼情感智慧

做应对情感风波的高手

☐ 爱妻沦为稽查员 ☐ 守着丈夫的奴隶乐趣已经很少 ☐ 有点本事让丈夫甘心忠贞 ☐ 女人一开始就靠含蓄矜持而使男人折服 ☐ 聪明女人一生都以欲擒故纵的擒放为最高原则 ☐ 因爱而守不因怕而忠，爱情服“爱”不服“管”

试一试这几招

☐ 丈夫不忠怎么办 ☐ 本性风流还是一时迷途 ☐ 只是偶尔两次逢场作戏 ☐ 如不原谅保持婚姻是不可能的

爱情的奇异热能

144

☐ 一种精神能源 ☐ 半个球无法滚动

爱情的能源之美

☐ 美是爱情的亲和力经常的高级运动 ☐ 性是躯体情爱是灵魂 ☐ 只是生理快感不是心理美感 ☐ 相倾慕为基础最强烈最个人的感情 ☐ 性爱上升到情爱才构成爱

恋爱中的人最聪明

☐ 创种种奇迹给人坚忍不拔毅力 ☐ 古今佳作、爱情触媒 ☐ 李商隐婚年一百五十八篇作品 ☐ 四天而成《春天交响曲》

恋爱中的人最傻

☐ 对情人缺点盲目喜爱 ☐ 最傻却最可爱
☐ 恋人一笑足令风云变色撼动天地

“吻”的艺术

☐ 吻手 吻额 吻面 吻眼 吻嘴 吻足
☐ 有益健康，二十九种肌肉动作增强运动机能代谢 ☐ 心灵密码的交换

恋人如何传秋波

☐ 无声语言不可言传 ☐ 盯视 脉视 接纳法 恋视法 回视法 目光回答

正确认识性爱

160

☐ 性爱的男女之别 ☐ 了解男性生理 ☐ 性的内涵

性的实施前提

☐ 此人是所喜类型吗 ☐ 如是“一夜风流”你能接受吗 ☐ 是否已避孕 ☐ 出于占有欲还是来自对你爱，还是某种目的 ☐ 不能因为不好意思 ☐ 不能因怕失去而同意

寻找快乐的感觉

☐ 即使爱只要发生关系热度就会渐减 ☐ 女人自行宽衣解带令男性望而生畏 ☐ 做爱是情感交流，也使彼此人品表露无遗



性感迷人的妙方

- 引发性的吸引力 □性感新主张新视野
- 杀人于无形的“性感在骨子里” □秋水
- 螭瞳与媚眼如丝忧郁的迷惘 □沉浸无边思
- 海多一分韵味

做一个迷死男人的性感女人

- 男人所缺，女人性感所在 □男女“性
- 感”认知很大差距 □重要的男性观点 □
- 测你精神肉体性感度

“性”能毁人

- 爱情本质是审美而性则不论人或一般动物
- 都有 □突发性短暂性 □性与爱是两个支
- 撑点，灵与肉完美结合高境界

天上，还有另一颗太阳

178

- 所有恋人都是囚徒，无论美丽囚徒痛苦囚徒

破镜如何重圆？

- 朱弦断，明镜缺，白头吟，伤离别。井水
- 汤汤，与君长诀 □不是孤独的相守而是互
- 相激发调动认同

失恋是可以预防的

- 以偏概全人物错觉，把魅力弥散到其他入
- 格性格趣味价值倾向 □适合胃口影响了深
- 入了解 □找出分手症结懂反省已成功一半

或许你的爱情还有救

- 可尝试的实用方法 □变缺点为吸引他的

魅力

感悟失恋

185

□爱情的代价，不能得到回爱，就得到一种深藏于心的轻蔑。爱堆积太多，反而成了负担 □任何东西都只是一定时空的实相 □爱情是相互之间的一种感应，没有了感应，没有了共鸣 □爱，是关心另一个人的精神需要。是对所爱的生命的主动关注 □爱不仅是一份契约，爱要在欣赏自己的心境中，照见一个璀璨美丽的自己 □无论是天长地久或是曾经拥有，都是生命中幸福的感动 □世界上最高的山峰不是珠峰而是人 □失恋，不是悲剧，只是人生旅程中的一个情节 □人生原本“悲欢交集”的总成 □丧失，是生活的一部分。常常不以你的意志为转移，无论你怎么聪明努力，都会丧失。所有的恋爱都有失恋的可能，所以对生命不必苛求圆满 □缘是什么？不是炽热如隔三秋的渴望，不是惊心动魄的相拥相恋，缘是你回首往事，小雨中，一个人跟你走了很长很长的路 □失恋是有人带走了你一生的所有 □“爱好下一个”才是失恋者的重要命题 □为了匆匆忙忙赶路，全然忘了欣赏一路风景

治疗失恋的处方

□找寻另一颗甜蜜的心 □从玉女到玉婆，每次婚姻都轰轰烈烈，每次离婚都震惊世界，最令人佩服的是她总在最短的时间内，



又找到她的第 $n+1$ 春

让爱情的账户增值

209

☐ 幸福是真切的主观感受 ☐ 爱，是过程；也是最终的目的 ☐ 第六感官——心灵的感应觉知，心灵密码的传递 ☐ 爱情中制造惊喜，讲究是“天时、地利、人和”

爱情之敌：嫉妒

☐ 长年累月穿同一件睡袍意兴索然 ☐ 大部分男人爱凑热闹，一窝蜂抢一个女人，只是想要“赢”

暂放他一马

☐ 婚姻不和谐视而不见，潜伏危机需要调整 ☐ 不思进取，铸就败局 ☐ 追究谁的责任意义不大，关键是你怎么办 ☐ 作为“学校”的女人首先自己要充电 ☐ 聪明的女人不会靠着一纸证书

爱情诱追术几点

☐ 男人不会喜欢廉价的爱情 ☐ 让他觉得被重视、很有成就感 ☐ 不要过分倒追，保持一些神秘

做女人的最高机密

233

☐ 爱情精神质量 ☐ 有钱男人“三大乐”
发财、升官、死老婆

别去取悦男人

☐ 保留一点“自爱” ☐ 别不顾一切去牺牲