

爱

的 智慧

你聪明积极，有魄力又有魅力。
这样的你，当然值得追寻真爱，信守一生。
只是，
急躁、猜忌、张狂、
自以为是……
七个深谙人性弱点的爱情杀手，
伺机扼杀你和他的恋情于无形之间。
你，千万要小心……

*The Seven Dumbest Relationship
Mistake Smart People Make*

聪明人该丢弃的七个愚蠢爱情观

〔美〕卡洛琳·布襄◎著

王悦燕◎译



中国城市出版社

爱的智慧

(美)布裏(Bushong, C.) 著

王悦燕 译

中国城市出版社

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-2000-1525

图书在版编目(CIP)数据

爱的智慧/(美)布襄(Bushong, C.)著;王悦燕译.-北京:中国城市出版社,2000

ISBN 7-5074-1206-7

I. 爱… II. ①布… ②王… III. 恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 05319 号

©2000 中文简体字版专有出版权属中国城市出版社

责任编辑 李青

美术编辑 可珍

责任设计编辑 张建军

出版发行 中国城市出版社

地址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮编 100013

电话 84275833 传真 84278264

经销 新华书店

印刷 北京海淀求实印刷厂

字数 164 千字 印张:9

开本 850×1168(毫米) 1/32

印次 2000 年 5 月第 1 版 2000 年 5 月第 1 次印刷

印数 00001-5000 册 定价:20.00 元

·版权所有 翻印必究·

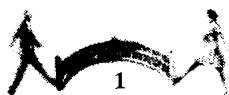
前言

莎莉是位四十八岁的上班族,她说:“我的婚姻失败,而且在这之先还有一次失败的同居关系。每次我觉得找到了理想伴侣,总是全心全意付出,可是对方从不在乎,弄得关系无法维系下去。现在我又恋爱了,我怕会重蹈覆辙。”

“我觉得他非常完美,所以第二次约会就和他发生了关系。我深信我们俩是天设地造的一对,可是他却再也没来过电话。为什么男人这么害怕许下承诺?”三十四岁的安琪拉说。

年近三十的女律师凯伦说:“他说他爱我,我这一生从来没有跟任何人如此地亲近。但为什么我情绪低落时,他总是不在我身边?他根本无法了解我的感受,为什么总要我说明白?他真的让我觉得很难过。”

找我作咨询的大多数女人都很纳闷(其实这也是大多数人的疑问):“为什么真爱总难寻?为什么感情总无法开花结



◆ 爱的智慧 ◆

果？”对许多人而言，真爱有如一场难以实现的美梦，而悲情却似梦魇一再出现。我所辅导的女人，绝大多数是真心想改善她们的感情生活，然而在成长过程中，无论父母或闺中女友都善意地告诫她们，爱一个人就注定会受伤，梦想拥有完美无缺、互敬互重的情感，则永难实现。难怪她们总是在矛盾与冲突中挣扎。未婚单身时，她们始终怀抱着一线希望，想觅得真爱，却又深信这番寻觅注定不会成功。她们渴望遇见真命天子，但又暗自相信他不可能存在。等她们拥有了一份感情，满怀希望一切会更好，却又认为自己必须接受日渐衰减的一切——更少的爱情、更少的性爱、更少的沟通、更少的激情。而我要告诉你，事情绝非必然如此。

我们大都认为两性相处之所以困难重重，是因为男人不成熟，我们不配拥有真爱，或因为有些人根本就是坏人。爱情的难处其实在于，从来没人教过我们什么是健康的爱，该如何经营爱情。因此，我们犯下爱情七大愚蠢错误中的一种或多种错误时，往往一犯再犯。我们不知不觉犯下错误，以致再犯时，对自己在做些什么，为什么这么做，全然不知。所以，当务之急是找出我们常犯的错误。一旦认清所犯的错误，就能追根究底，进一步找到有效的解决方法。

我们所犯的，通常不外乎下列七大愚蠢的错误：

■ 迫不及待想发展亲密关系



- 指望另一半了解我们的心思
- 扮演为爱牺牲的爱情烈士
- 自以为是,坚信自己绝不会错
- 一心想拯救另一半
- 把另一半的付出视为理所当然
- 任由激情逝去

有太多的人犯过我所谓的七大错误,因此我们往往将这些错误及其衍生的种种问题视为平常。其实,这是不正确的。不健康的两性关系、不快乐的男男女女,都因此而生。爱的世界不应当如此的。

无论男女都会犯错,而且双方都自认是两性关系的受害者。公平地说,男女双方确实都是受害人。如果曾经有人教导过我们两性关系该如何经营,那么我办公室里常见的种种伤痛,根本就可以避免发生。可悲的是,悲剧却一直上演。对两性关系上的茫然无知,再加上自我欺骗、不切实际的观念,认为真爱应该唾手可得,那么你将注定要受苦受难。幸好问题并不在你或你的另一半身上。其实,真正的坏人并不多,只是我们会不由自主一再犯错,重演蹉跎戏。可是,不这么着,又能怎么样呢?即使我们能勇于认错、自我规范、抵抗批评与强权,不计输赢去解决问题等等,又能得到什么好处呢?

本书将教你他人不曾教你的有关两性关系的种种。你将



◆ 爱的智慧 ◆

学会如何真正了解自己的人生剧本,进而学习如何改写。我会教你如何做到下列事项:

- 认知所犯之错,并勇于负责。
- 不再怨天忧人
- 认清并改变负面的行为模式。
- 树立并坚守个人防线。
- 他人应该为如何待你而负全责。
- 避免为了错误的原因而恋栈一份情。
- 掌握自己的幸福。
- 开发经营有格调、有尊严的两性关系。

女人或许会察觉到自己从一段情到另一段情,类似的问题总是重复出现,却一味坚持是男友的恶形恶状所致,或坚称她们无法改变事情的发展,或者认定爱情只是一场令人伤心的游戏,失望与冲突是必然,不是例外。相信我,这些我听多了,很惭愧,我自己也曾相信过这些说法,但我找到了更好的处理方法,我能做到,你也一定可以。



我的情路历程

我担任心理医师二十多年,这段时期学习了很多有关男人、女人及两性关系的种种。基于两项个人因素,我选择了两性关系咨询这个领域。其一是企图“治愈”我父母亲的婚姻问题。我到现在才知道,他们的问题只有他们自己才能解决,别人是无能为力的。他们目前已经离婚了。其二是试图减少我对亲密关系的恐惧。这方面则已如愿达成了,但过程可不简单。

早年在我的三年婚姻关系、三年同居关系,以及多次约会交往中,本书的样样谬误我都犯过。当我因迫不及待地想发展亲密关系,而把男人吓跑时,我受伤颇深。疗伤止痛时只好替自己找理由,把问题都归咎于对方,怪对方不够成熟,不懂得爱与付出。我自认很开通,但直到如今才知道自己根本就经常拒绝与人沟通,因为我指望我的爱人能读出我的心思。他没有好好读我或读不懂我,弄不清我想要什么,错全在他,不在我。接着我会以爱情烈士自居,逢人便埋怨他待我多么不好,根本没有幸福快乐可言。

在这些关系中,我矫枉过正,心想自己在前一段情感中受了伤害,这回一定要趁早掌控一切,自认这么做绝对错不了。



身为受过专业训练的心理医师,我最擅长的就是以所谓的“客观”分析来处理男友的问题,让他无法拒绝我的帮助。之后,我会有股冲动想彻底解决这些问题,试图解救我的男友(反正知他莫若我),接下来,我则开始嫌弃他,怎么如此依赖我,黏我。只要在我身边待得够久的男人,都被我视为理所当然,于是我又开始被另一个人所吸引,然后原有的热情就这么消逝无踪。

我并不是在每一段感情中犯下每一种错误,有几段情是比较快乐、充实、令人满意的。但这七种谬误,却始终阴魂不散地缠着我,虽然曾经使我当时的情感生活增色不少,但也危害到我日后的两性关系。我后来才领悟到真正的问题不只是在错误本身,也在当初为什么会犯错。

尚未认识到这一点时,我陷入了无边无际的失望。一路走来,我始终不相信女人能和男人维系一份快乐又健康的关系;至于长长久久地为他痴迷、爱他,就更不可能了。毕竟,令我羡慕的实例实在少之又少。

每当我观察那人人都说值得为它牺牲一切,所谓的天长地久、两情相悦的两性关系时,我看到的只是已丧失生命火花及热情的一对老冤家。我知道自己绝不可能安于如此。在我更加投入经营事业后,维持单身也就更加简单容易了。在爱恨掺半中,我也曾拥有过着魔似的情爱关系,耗去不少我创业亟需的精力。我下结论认定所有的男人(起码我曾选中的男



人),都是混球。对我自己曾扮演的角色、犯过的错,对男人、女人和爱情所抱持的错误想法,我全都视而不见,使我永远找不到我一心追求及应得的感情。

当时,我已经准备下半辈子单身了,理由很简单:想和男人建立一份真感情,根本就不可能。就在这个时候,我现在的另一半,艾伦出现了,他证明了我是对的。你所想像的艾伦,一定是像童话故事的白马王子,骑着白马步入我的生命,千万别这么想,容我在此略作说明。

由于憎恨男人及想保护自己,当时的我,根本不是个楚楚可怜、等待解救的公主。我依然坚信男女关系出问题,罪魁祸首都是男人。而艾伦有的是一段长达十七年的已逝恋情,以及一堆问题。当时在我眼里,艾伦的特殊之处在于,他是个真正的柔情男子。我们两人不是没有问题,而是问题多多。这回,唯一的差别是我们都有决心要面对及解决我们的问题。因此本书虽是我多年观察、协助数千个案的心血,也是我个人生活体验的结晶。

你也可以停止再犯这些愚蠢的错误

说比做起来容易多了。但任何值得一做的事通常都是如此。有一个别人不愿告诉你的秘密是,你真的可以不再犯这些荒



◆ 爱的智慧 ◆

谬的错误。你这辈子已经历过许多事,也投入过无数次的感情,这些经历或多或少造就了今天的你。父母、亲戚、朋友、爱人、甚至子女,都可能离你远去。你今天的生活或许与二十年前完全一样,也可能和上星期完全不一样。你生命中唯一的定数,唯一你能永远依赖的,就只有你自己。你自己才是你最需要了解、聆听、教导及让潜力得以发挥的对象。

是的,我知道你的父母亲不够完美,前任男友无疑伤过你的自尊,而眼前的恋情也不怎么理想,这些都影响了你处理眼前问题的方法及态度,但未来你又该怎么办呢?你该如何挣脱过去的枷锁,不再陷入自欺欺人的老套,真正爱惜自己的生命,好好过活呢?



目 录

第一部

为什么聪明如你我,会犯下愚蠢的错误/ 1

第一章

两性关系如何才能长长久久/ 3

聪明人常犯的七大愚蠢的错误/ 3

我们的头号错误观念:爱应该是容易的/ 6

为什么我们会误将错爱当真爱/ 7

认清自己所犯的错误/10

七大愚蠢错误的成因/11

两性关系大不同前/16

男女角色亦大不同前/17

错误观念是真爱的毒瘤/22

新规则,新恋情/24

第二章

为什么我们会这样处理感情/27



◆ 爱的智慧 ◆

我们的错来自我们的包袱/27

失衡的过去关系/27

我们的平衡措施/30

愚蠢的错误为什么会发生/38

如何不再犯愚蠢的错误/46

给两性关系的最后建言/51

第二部

两性相处的七大愚蠢错误：该如何才不会再犯/53

第三章

错误一：迫不及待想发展亲密关系/55

情感上的亲密感为何如此重要/56

操之过急有什么不对/58

为什么我们对亲密关系如此急切/59

我们怎样使关系急速发展，该如何制止/63

掌握撤退的时机/84



第四章

错误二：指望另一半了解我们的心思/87

比手画脚猜迷：情路上必败的游戏/88

为什么沟通很重要/89

指望另一半了解你的心思，为什么会是一种错误/90

健康沟通四部曲/93

沟通障碍/96

如何有效沟通/109

第五章

错误三：扮演为爱牺牲的爱情烈士/121

为什么牺牲奉献看似如此伟大/123

他的恶劣行为，你为什么如此容易包容/128

扮演爱情烈士最后如何扼杀爱情/135

如何不再扮演爱情烈士/139

给爱情烈士的最后忠告/149

第六章

错误四：自以为是，坚信自己绝不会错/151

自以为是，何错之有/153



为什么我们觉得有必要坚持己见/158

当务之急:学习当他的搭档,而不是他的父母/167

第七章

错误五:一心想拯救另一半/178

为什么救他也是白救/181

为什么我们这么容易成为拯救者/183

拯救另一半的真正原因/193

如何就此打住,不再救他/194

对拯救另一半的最后忠告/206

第八章

错误六:把另一半的付出视为理所当然/207

我们根本没有独处的时间/214

视另一半的付出为理所当然的形形色色/216

我们为什么会视另一半的付出为理所当然/224

如何不再视另一半的付出为理所当然/230

第九章

错误七:任由激情逝去/235



使我们失去戒心的错误观念/239

为什么性如此重要/240

为什么让性远离我们/241

外遇/250

如何让激情燃烧,永不止息/257

有关激情逝去的最后忠告/264

后记/265



第 1 部

为什么聪明如你我，
会犯下愚蠢的错误

