

秘密畅销书

Qingai Qianneng

情爱

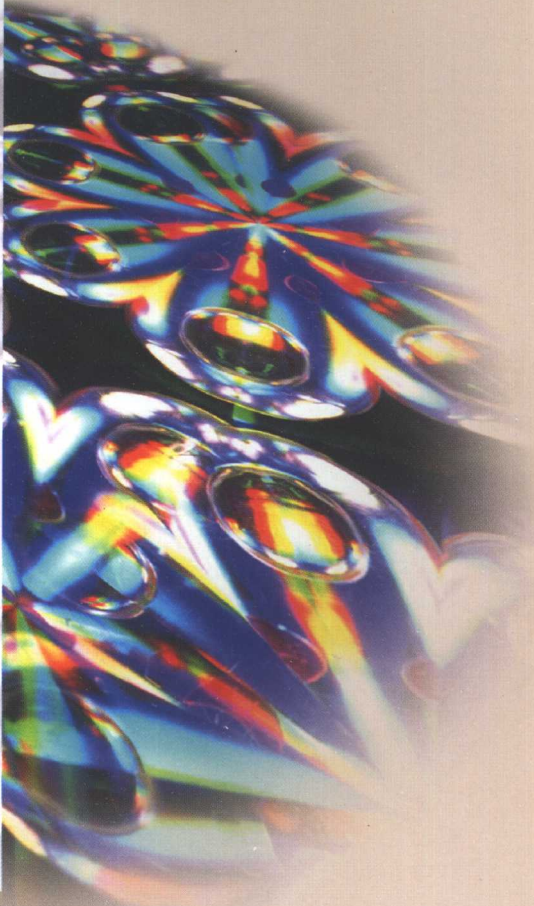
潜能

[德]

克劳迪娅·恩克曼/著

冯小平/译

安徽人民出版社





情 爱 潜 能

[德] 克劳迪娅·恩克曼/著
冯小平/译

安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

情爱潜能/[德]克劳迪娅·恩克曼著;冯小平译. —合肥:
安徽人民出版社, 2001.2

ISBN 7-212-01829-5

I. 爱… II. ①恩… ②冯… III. 爱情-通俗读物
IV. C 913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 00142 号

情爱潜能

[德]克劳迪娅·恩克曼/著

责任编辑	邵 勇	装帧设计	孟献辉
出版发行	安徽人民出版社		
地 址	合肥市金寨路 381 号九州大厦	邮 编	230063
发 行 部	0551-2833066 0551-2833099(传真)		
E-mail	ahp0208@sina.com		
经 销	新华书店		
照 排 厂	合肥市中旭制版有限责任公司		
印 刷	安徽书刊印刷厂		
开 本	850×1168 1/32 印张 6.5 字数 100 千		
版 次	2001 年 4 月第 1 版第 1 次印刷		
标准书号	ISBN 7-212-01829-5/B·114		
定 价	12.00 元		

本版图书凡印刷、装订错误可及时向承印厂调换



Qingai Qianneng

中华人民共和国安徽省版权局著作权合同登
记 1201088 号

First Published as "Mit Liebe, Lust und Lei-
denschaft zum Erfolg" by Claudia
E. Enkelmann

Copyright by Metropolitan Verlag GmbH,
Düsseldorf, Regensburg

Obtained © by HERCULES Business &
Culture Development GmbH, Germany

先给大家讲个真实的故事吧。19 世纪末,美国有一位年轻的机械师在底特律电力公司任职。他每天必须工作 11 小时,一周才能挣到区区 11 美元。晚上一回家,他就钻进屋后一间破旧的仓库里。他在那里搞了一个小工厂,常常一干就到深夜,梦想有朝一日能够发明一种新型机器。他的父母是老实巴交的乡下人,靠种地为生。他们认为儿子每天晚上在那里瞎捣鼓,纯粹是浪费时间。邻居们对此也不屑一顾,把他当作茶余饭后的笑料。没有什么人相信他会折腾出什么名堂来。只有他的妻子对他坚信不移,常常在一旁帮个手,陪着他做实验到深夜。尽管冬夜漫漫,寒风凛冽,她总是陪伴在他身边,替他掌着煤油灯,毫无怨言。她坚信,总有一天他的机器会轰鸣起来。功夫不负有心人,经过 3 年艰苦卓绝的努力,这台不同寻常的机器果真转了起来。在他 30 岁生日即将来临之际,在一个月朗星稀的夏夜,仓库的门缓缓打开,从里面驶出了一

辆不需要马来拉的车。亨利·福特和他的妻子成功了,他们一起开创了人类历史上一个全新的时代。直到生命结束前,每当福特说起自己的妻子时,总是称她为“我的信徒”,尊敬、感激、爱慕之情溢于言表。

这是本书作者克劳迪娅·恩克曼在第八章里讲的一个真实的故事。它雄辩地向人们表明,伴侣关系的和谐融洽能够帮助伴侣双方有效挖掘出自身的潜能,在爱情、事业上获得更大的成就,从而使双方更能够体验到人生的乐趣,达到享受人生的目的。

作者认为,人生最重要的两个抉择就是选择事业和选择伴侣;事业成功和伴侣关系幸福美满有着密不可分的关系。美国著名人际关系学家、大众心理学畅销书作者布莱恩·特里西经过调查发现:在人们取得的成功之中,85%都源于幸福美满的伴侣关系,而挫折、失败十之八九都是因为伴侣关系出现了问题。他据此认为,伴侣关系是否融洽意义重大。伴侣关系幸福美满的人同单身或伴侣关系不佳的人相比更加充满活力,生活态度更加积极向上,寿命也更长。

鉴于伴侣关系如此重要,难怪历史上许多伟大的思想家和无数的普通男女都曾探讨过如何才能建立幸福完美的伴侣关系。古今中外都有许多相濡以沫的典型为人津津乐道。例如,即使在男女地位极不平等的中国封建社会,人们也把举案齐眉、相敬如宾看作是夫妻关系的典范。英王爱德华八世(后称温莎公爵)不爱江山爱美人,更是骇世惊俗,令世人惊叹于爱情的力量。自“二战”以来,随着妇女自我意识的觉

醒,以男性为主导的社会价值观念发生了翻天覆地的变化,这对女性 in 家庭乃至社会生活中地位的提高起到了积极的推动作用,女性获得了前所未有的尊重。这种变化已经产生了积极的效果,如社会更加稳定,家庭更加和谐。

然而,时代的发展给伴侣生活带来了巨大的挑战。当前,社会变化日新月异,信息的传播交流速度之快、范围之广、程度之深是前所未有的。传统文化与现代文化、东方文化与西方文化的交流、碰撞给人们——尤其是年轻一代——的思想观念带来了剧烈冲击。在此背景下,人们的道德伦理观、爱情幸福观、事业家庭观、男女平等观等也在不知不觉中发生着深刻的变化。传统观念以其特有的惯性仍然在发挥着不可忽视的作用,而新的观念尚未完全得到人们的接受和认可,这就不可避免地给人们思想观念造成了一定程度的混乱。尽管如此,人们从来没有放弃过对幸福生活的渴望和追求。

本书作者克劳迪娅·恩克曼师从美国著名人际关系学家,长期致力于伴侣关系的研究。她以女性特有的细腻及学者敏锐的眼光,经过大量实例研究后认为:人生幸福和成功的关键在于建立和谐融洽的伴侣关系。本书就是探讨伴侣关系的一部力作。她以朴实无华的语言,亲切自然的语气,向读者介绍了一个全新的理念:即人人都可以通过努力把自己的伴侣关系安排得多姿多彩,幸福美满。本书的另一大特色,就是作者还设计了许多问题,通过如实回答这些问

题,相信读者一定会有所触动。

尽管本书的作者是西方人,但她提出的绝大多数观点放之四海而皆准,对我国读者同样具有指导意义。即使有的观念不一定适合中国国情,但他山之石,可以攻玉。通过了解这些观点,我们也能从另一个角度对伴侣关系产生新的认识。

本书属于大众心理学范畴。大众心理学在西方非常发达,而在我国似乎还不大为人所知。大众心理学以实用为主要目的,而不侧重于理论分析。相信读者在读完这本书后,一定会更加深刻地认识伴侣关系,提高把握伴侣关系的能力,从而更好地享受生活,享受人生!

冯小平

2001年1月于南京

幸福和成功的关键

如何努力才能获得幸福和成功？历史上许多伟大的思想家都曾探讨过这一问题。近些年来，人们逐渐意识到，幸福和成功的关键在于建立牢固的伴侣关系。

在人们取得的成功之中，85%都源于幸福美满的伴侣关系，而绝大多数麻烦事都是因为伴侣关系出现了问题。

由此可见，伴侣关系是否融洽意义重大。伴侣关系幸福美满的人同单身或伴侣关系不佳的人相比更加充满活力，生活态度更加积极向上，寿命更长。

本书就是探讨伴侣关系的一部力作。作者克劳迪娅·恩克曼睿智聪慧，情感细腻，长期致力于伴侣关系的研究。她在书中向读者介绍了一个全新的理念，即人人都可以通过努力把自己的伴侣关系安排得多

姿多彩,幸福美满,同时她还提出了不少切实可行的建议。

本书对男性女性都同样具有可读性,自然也适合夫妻阅读。书中随处可见颇有见地的观点,能够帮助您有效改善伴侣关系。

我读过的书数以千计,听过我的报告和讲座的人有 100 多万,其中有 15 万是德国人。我可以毫不讳言地告诉您,这绝对是一本妙趣横生的书,肯定会让您大饱眼福,爱不释手,令您的生活面貌为之焕然一新。请您把握机会,赶快一睹为快吧。

布莱恩·特里西^①

^① 布莱恩·特里西是美国著名人际关系学家,出版过几本有关大众心理学的畅销书。

爱情助您成功

亲爱的读者,非常高兴您买了我的这本书。我衷心祝愿您获得爱情,获得成功。我希望您能把今后的生活安排得幸福美满,希望本书能够给您带来启迪和鼓舞。

过去 10 年以来,我一直在潜心研究幸福伴侣的秘诀到底是什么。在此过程中,我请教了不少颇有影响的爱情问题专家。现在我可以非常自豪地告诉您,我对这一问题的认识比以前更加深刻了。

我从美国的约翰·格雷博士身上获益匪浅,他著有《男女有别》一书,对人们了解男女性别差异做出了杰出贡献。埃伦·克莱德曼博士、劳拉·施勒辛格、芭芭拉·德·安吉利斯、史迪夫·钱德勒也给了我许多启迪。我还要感谢《幸福婚姻》一书的作者尤迪特·瓦勒施泰因教授,以及《你根本不理解我》一书的作者德波

拉·塔恩教授。

维克多·E·弗兰克教授所发明的存在主义分析疗法为我的分析研究提供了重要基础，他的门生伊丽莎白·卢卡丝博士推崇家庭积极疗法，不失为现代人改善伴侣关系的一种重要方法。

我还要特别感谢我的父亲尼古劳斯·B·恩克曼。30多年来他一直致力于教授人们如何获得成功，我耳濡目染，获益颇多。“命运就掌握在你自己手中”这句人人都耳熟能详的话，我就是从他那里学来的。

我在本书中设计了不少问题和练习，也介绍了许多切实可行的成功窍门。您不妨花点时间来回答一下这些问题，做一下练习，并把您认为至关重要的建议付诸实施。我并不是叫您彻头彻尾地改变自己，成为一个十全十美的人，而是说只要您一步一步地来，持之以恒就能获得成功。

一些我认为非常重要的观点我会在本书中不厌其烦地反复提到，我这样做是有意的，目的是希望这些想法在您的头脑中深深地扎下根来。只有不断地重复强调，您才会把这些认识有效地付诸到实践中去，从而养成一种全新的、积极向上的习惯。

由于婚姻只是一纸契约，双方关系破立了可以随时撕毁。因此，为保证婚姻关系的稳定，我们应当对生活中最为重要的人——我们的伴侣——给予更多的关心和体谅。为改善伴侣关系投入精力、付出心血，是完全值得的。

注意：本书为如何保证伴侣关系的稳定提供了不

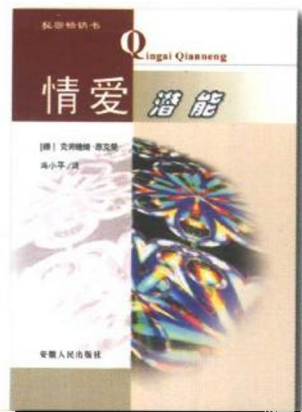
少切实可行的诀窍和建议。那些希望从学术的高度来研究爱情的读者恐怕不会从本书中收获太大,还有那些只希望对方改变以适应自己的人也无法从本书中获得多大乐趣。我希望的是,本书有的地方能够引起您的深思,有的地方能够令您报以会心的微笑,还有的地方能够使您有勇气嘲笑自己、反省自己。

我最大的希望就是您和您的伴侣能够加深相互理解。在本书中我给您指出了一些具体的方法。所谓当局者迷,旁观者清,也许我作为您伴侣关系的局外人看得比您更加清楚,能够给您提供一定的帮助。

克劳迪娅·恩克曼

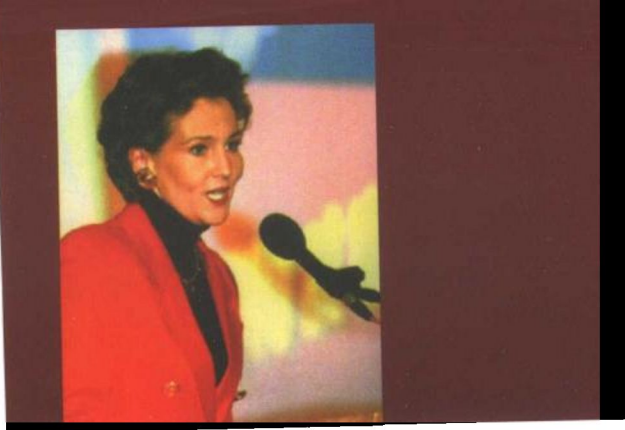
成功诀窍

如果您能够按部就班地接受如何改善伴侣关系的训练,您就可以最大限度地从本书中获益。尤其重要的是,您应当认真完成书中的练习和自我测试,以充实自我,完善自我。如果您如实作答,您获得的好处将远不止于此。



人的一生中有两个最重要的抉择：选择职业和选择伴侣。在人们取得的成功中，85%都源于幸福美满的伴侣关系，而挫折、失败十之八九都是因为伴侣关系出现了问题。

本书为您收获爱情、挖掘双方的潜能，提供成功的秘诀，让您领略两性不同的世界，把握爱情的节奏，应对情感的危机，给情爱注入新的内容……总之，这部力作介绍了一个全新的理念，即人人可以通过努力，把自己的伴侣关系安排得多姿多彩、幸福美满，从而更好地享受生活，享受人生！



克劳迪娅·恩克曼，德国著名的大众心理学家，曾师从美国著名的人际关系学大师约翰·格雷 (John Gray) 和埃伦·克莱德曼 (Ellen Kreidman)。

她长期致力于伴侣关系的研究，以女性特有的细腻及学者敏锐的眼光，经过大量实证研究后认为：人生幸福、成功的关键在于建立和谐融洽的伴侣关系。而她本人无论在事业上还是生活中，都是一个值得学习的成功楷模。

目 录

序 言 幸福和成功的关键 布莱恩·特里西

自 序 爱情助您成功 克劳迪娅·恩克曼

第一章 成功并非出于偶然

- 一 生活要靠自己把握 1
- 二 婚姻并不是生活的枷锁 7
- 三 幸福伴侣的秘诀 9

第二章 考验婚姻和伴侣关系

- 一 性别大战 13
- 二 幸福的港湾 25
- 三 结婚可好 25
- 四 不要轻言放弃 34
- 五 爱情的温度 41
- 六 幸福与做爱 44

第三章 如何化解情感危机

- 一 不要有过高的期望 47
- 二 男女需要不同的关怀 48
- 三 “伴侣关系簿” 52

第四章 了解自己,了解伴侣

- 一 男人来自火星,女人来自金星 62
- 二 女人一天要说 10000 句话 70
- 三 如何赞扬女人 78
- 四 女人套话的技巧 82
- 五 男女思维方式有别 83
- 六 男人重目标,女人重过程 85
- 七 女人的微笑比身材更有魅力 89
- 八 女人什么时候感到幸福满意 95

第五章 控制感情的起伏

- 一 掌握男人的爱情节奏 104
- 二 知晓男女不同的情感周期 106

第六章 不要给压力以可乘之机

- 一 为什么女性比男性抱怨多 110
- 二 女性注意问题本身,
男性关心解决问题 112
- 三 女性的确喜欢言过其辞 113
- 四 伴侣是您最重要的顾客 118
- 五 和解的七大原则 122