

从 容 优 雅 丰 满 人 生

情 调 活 法



从容 优雅过一生

◎方华/著

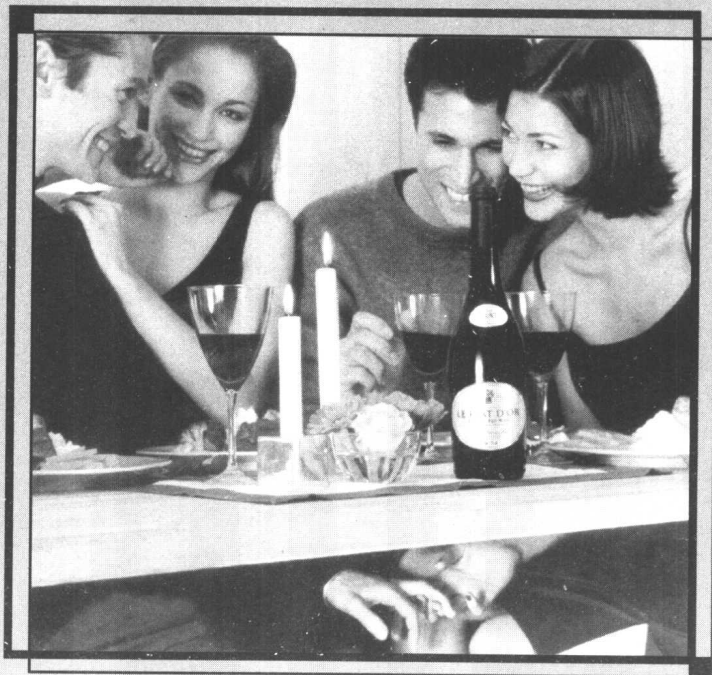
情调活法

■ 情调是时尚人生的最后归宿。情调活法是现实人生最具品味的境界。

A

■ 情调是一种魅力奉献。情调活法使人生的今天和往事全面丰满。

Q I N G D I A O H U O F A



女
容

优

雅

过

一

生

情调活法

图书在版编目(CIP)数据

情调活法 AB/方华著. —长春:时代文艺出版社,

2001.9

ISBN 7-5387-1569-X

I. 情... II. 方... III. 生活—知识—通俗读物

IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 050448 号

情调活法 AB

作 者:方 华 著

责任编辑:邢爱光

责任校对:邢爱光

装帧设计:老 家

出 版:时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编:130021 电话:5638648)

发 行:新华书店首都发行所

刷:北京云浩印刷厂

开 本:850×1168 毫米 32 开

字 数:750 千字

印 张:23.625

版 次:2001 年 9 月第 1 版

印 次:2001 年 9 月第 1 次印刷

印 数:5000 册

书 号:ISBN 7-5387-1569-X/I·1212

定 价:42.00 元

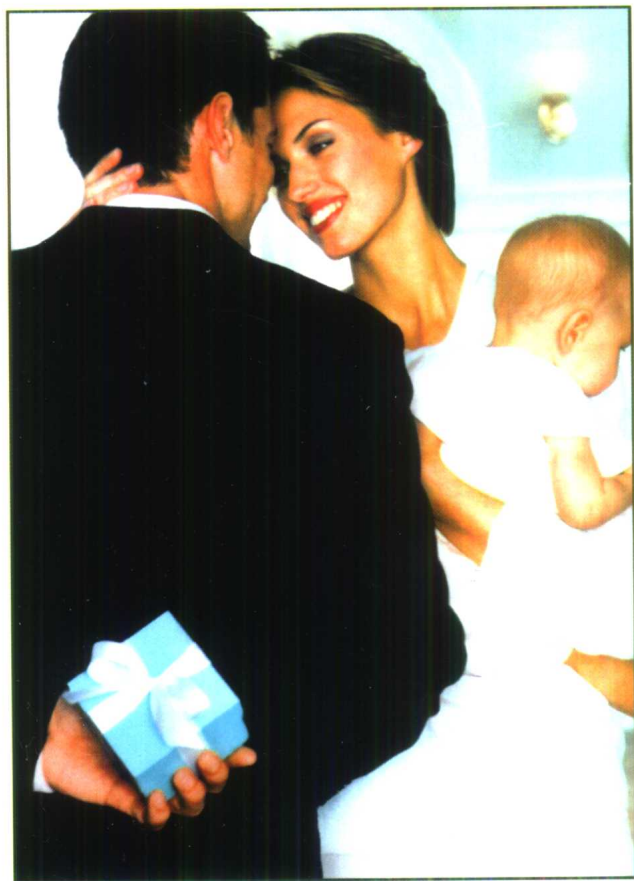


从 容 优 雅 过 一 生

选题策划：吉林出版大厦1809室

责任编辑：邢爱光

封面设计：老家



从 容 优 雅 过 一 生

目 录

第 1 章 情调何来 / 1

- 迈向情调的第一步 / 3
- 初次打开禁忌之门 / 4
- 每一次经历都无法忘记 / 4
- 焦虑和“自慰” / 6
- 身体的波澜 / 7
- 体验青春期 / 9
- 伊甸园之旅 / 10
- 冒险的代价 / 11
- 青春之初 / 12
- 不仅仅是享乐体验 / 16
- 男孩和女孩的问题 / 18
- 非少年读物 / 22

第 2 章 情调本色 / 24

- 情调使人久远 / 24
- 人到深处 / 25
- 情调感动 / 29
- 寻找情爱的伴侣 / 32

努力成功换位 / 34

情调失误 / 36

第3章 情调出路 / 43

亲近和疏离 / 44

宽松爱侣 / 46

坦率自身认清伴侣 / 49

亲密的自由相聚 / 50

情调之舞 / 53

情调没有非此即彼 / 58

情调之路 / 64

控制：无路之路 / 68

冲突即互损 / 70

男人和女人经常出现的几个陷阱 / 73

适应情调的节奏 / 77

第4章 情调：文明生活的品味要求 / 80

认清现状 / 81

情调在行动 / 81

职场与情场之间 / 83

邂逅陌生人 / 84

半生不熟的阿拉斯加 / 87

魅力应该全面献出 / 88

血型与缘份 / 90

反约会 / 91

与情缘同行 / 91

第5章 情调分手：留下温馨在心头 / 96

- 说好话 / 96
- 化学反应 / 97
- 美丽的谎言 / 97
- 抛开情感包袱 / 98
- 无私的表现 / 98
- 做个讨厌鬼 / 98
- 火上加油 / 99
- 大吵一架 / 99
- 伪 战 / 99
- 吹毛求疵很管用 / 100
- 写的比较好 / 100
- 用电子邮件立即断交 / 100
- 用卡片代言 / 101
- 以进为退 / 101
- 哭的效用 / 102
- 我的情况很糟 / 102
- 中止约会 / 102
- 自认过错 / 103
- 一走了之 / 103
- 时间因素 / 103
- 中立地带 / 104
- 更换电话号码 / 104
- 还是好朋友 / 104
- 出走他乡 / 105
- 请在“哗”声之后留言 / 105

- 利用传真 / 105
- 有人在家吗? / 106
- 说走就走 / 106
- 分手的时机 / 106
- 朋 友 / 107
- 假分手 / 107
- 不必相送 / 107

第6章 情调修养, 丰满个性 / 109

- 流露出你真切忧伤 / 109
- 单身: 另类休息 / 111
- 再度孤独 / 112
- 消失在时光中 / 114
- 独守自己的体验 / 116
- 生活: 随时重来 / 118
- 单身酒吧 / 121
- 约会话语 / 123
- 春天重现 / 128

第7章 情调与性爱 / 136

- 没有情调的性是不道德的 / 136
- 究竟少了点什么 / 138
- 四种非情调的性爱 / 141
- 带着你的情调上床 / 143
- 与激情同眠 / 144
- 情调拥抱的不是金钱 / 148

第 8 章 情调让人真正富有 / 153

相信情侣早晚会出现 / 153

躺在黑暗中的男人 / 156

学会情调式抚摸—— / 161

爱与艾滋 / 165

情调不会变老 / 169

情调个案 / 174

第 9 章 情调女人说 / 191

情调女人谈男人 / 191

“这类男人不要碰” / 195

情调女人的眼光 / 197

嗜酒和吸毒的瘾君子 / 198

惯于说谎的人 / 198

女人自我情调法 / 201

男人自我情调法 / 202

让彼此富有情调 / 204

做个彻底的男人和女人 / 207

第 10 章 情调男人说 / 209

男人眼中的情调女人 / 209

情调男人对待伴侣的态度 / 212

男人眼里的情调风格 / 215

情调男人谈男人 / 216

- 男人眼中的情调男人 / 218
情调男人给单身女人们的忠告 / 220
情调男人对妻子的忠告 / 226
情调男人说：“成功男人的禁忌是……” / 227

第 11 章 情调练习 / 229

- 练习一：挖掘情调 / 229
练习二：冥想和心灵更新 / 231
练习三：经营每一天 / 240
练习四：用爱的语言说爱 / 252
练习五：全身心的付出 / 259
练习六：进行情调的沟通 / 271
练习七：改变阻碍情调的行为 / 277
练习八：发展情调 / 279
练习九：适应情调的冲突 / 281
练习十：性别角色与你的性生活 / 282
练习十一：两性情调时段 / 283

第 12 章 情调私语：人生是为了更美好 / 285

- 爱的探险家 / 285
重新恋爱 / 286
傻朋友 / 287
裁制爱的外套 / 288
平 静 / 289
相 配 / 290
独处的必要 / 291

欢笑是最好的春药	/ 292
玩得尽兴	/ 293
爱的密码	/ 294
你好奇怪	/ 295
热情永远在	/ 297
他随时都会离开	/ 298
分享吸引力	/ 299
伴侣同一体	/ 301
代 价	/ 302
翻旧帐	/ 303
塑造未翻开的另一半	/ 304
誓 言	/ 306
伴侣之舞	/ 307
用拥抱陪你走过黑暗	/ 308

第 13 章 情调趣味

——洞穿情调的盲点 / 310

再度回到身边的情人	/ 310
适合迷你裙的她	/ 312
不能喝你的牛奶	/ 314
情调生日	/ 315
当她换上内衣时	/ 316
红线的纠葛	/ 317
危险的电话游戏	/ 319
再脱掉一件吧	/ 320
她对爱情忠诚吗?	/ 322
过期碗面测忠诚	/ 322

- 她内心是否潜藏着移情别恋的想法 / 323
- 婚姻中的第三者? / 323
- 测测她的性成熟度 / 325
- 从接吻看爱情与性理念 / 326
- “吃”的性爱观 / 327
- 测试她对做爱地点的接受度 / 328
- 从房门把手看性爱 / 329
- 她能尽情享受性吗? / 330
- 她的情调倾向 / 331
- 她的性爱倾向 / 332
- 她的性爱风格如何? / 333
- 同床解密 / 333
- 从选位子看爱情观 / 334
- 从礼物看爱情 / 336
- 从买东西看她的爱情观 / 337
- 接吻情形 / 337
- 你有可能离婚吗? / 338
- 他是否已准备离你而去? / 339
- 你的婚姻稳定吗? / 341
- 他对异性身体的企图心有多大? / 346
- 他喜欢的异性类型 / 347
- 他认为你最性感的地方是哪里? / 348
- 评估他的性魅力与爱的能力 / 348
- 你的丈夫好色是否? / 350
- 他送给你的生日礼物 / 350
- 上厕所与责任感 / 351
- 男人的坐姿容易懂 / 352
- 他对异性的看法 / 353

第1章

情调何来

情调感觉最早来自于青春期，特别是关于两性直觉的理解，初懂人事时，我们就知道，性和爱使人更加亲密，也使人们学会区分私人与公众、外在与内在。早在孩提时代，那些绝对不想让别人知道的秘密、幻想、希望、梦想及行为，都促使一个人形成最初的情调，也许那是一个秘密——我不能说出来，那是我的秘密。保守秘密时所感受到的一些羞耻感，是他人与自我界定的必要条件，这对情调的塑造十分重要。

幼年时期对爱与性的依赖，其中包含一些儿童明白的情感表达的成份。即使在非常小的时候，儿童就已经具有了求爱的能力。

在对一些人的访谈中显示，他们对这些秘密都记得很清楚。在青少年时期，你知道自己已经过了那些幼稚或尴尬的阶段，但是很多人也认为，童年时期的“探索”以及周围环境对这些行为的态度非常重要。

儿童也有性意识，它为成年的生活预先铺路，这种性情可能和成人的爱欲一样的鲜活和强烈，算是情调最初某些大胆的尝试。

在记忆中，佩特拉并不想谈论那些“愚蠢的游戏”，她觉得很丢脸。

好吧，我最早的记忆是我和一个朋友互相偷看彼此的哥哥，我看她的哥哥，她看我的哥哥。我们偷看他们的零件，就挂在那儿。我们咯咯地偷笑。那时候我大概6岁。

我们也用洋娃娃来玩，假装它们在相爱。那时候我们只知道一个人躺在另一个人身边而已。

等我稍微大一点，我幻想自己住在一间树屋里，我在那里遇到一个很棒的男孩子，他引诱我，然后我们开始接吻和拥抱。他长得像爸爸，他就是理想的男人。

我很早就开始和男孩子约会。4年级时，我很兴奋地发现用舌头接吻。在我们班里有好多对，我们一会儿爱上这个，一下子又爱上那个。

6年级时，我和一个男孩躺在一起。他要我脱掉睡衣。每次他来我家过夜，我就跑去找哥哥房间和他在一起。我哥哥睡着了，我们就躺在一起整晚聊天。

我父母并不知道我们曾那样接吻、抱着睡。

对异性或同性逐渐形成的性观念是情调建立的关键，通过观看别人的身体体验内心的感觉，性的感觉可以指向同性，也可以指向异性。孩子们所玩的同性性游戏是在比较彼此的相似之处、特征和经验，并不见得就是同性恋。

研究结果显示，同性恋者在青春期比异性恋者的情色经验要少。有些同性恋者在说，这种情况给他们的情绪造成很大的刺激。也许是因为这种观察具有“临床教学”的性质，同性间的互相观看为了追寻认同，与将来情调的形成有很大的关联。

在青春期以及即将进入青春期的阶段，男孩、女孩与同性朋友有深厚的情谊是很常见的，他们看起来常常很像是在谈恋爱。但这的确是一个人在长大成人之前非常重要的经验，也影响他们日后爱的能力，不管那个对象是不是同性都一样。

情调发展的路途通常以象征的方式表现出来，正如在佩特拉的想象中，一个像父亲的男子迷惑了她。当她不在父母身边时，透过迷惑的想像，她维持了对父亲的爱，并继续保留了儿童的依赖性。

儿童也许一边想了解成年人的性生活，并对之感到好奇；一边却在他梦境和想像中保持很浪漫的一面。一直到他们准备好去接受和付出爱情为止，这种爱与性的接触，可以被看做是寻找自我情调的过程。这个过程在

童话故事和神话中表达得最清楚，例如爱神与莎姬、睡美人、白雪公主、美女与野兽等等。情调的发展要经过否认、尝试、觉醒以及感悟等阶段。这和青少年的情况差不多，这一阶段必须将个人逐渐融入调整，才有能力应付强烈的爱情经历。

童话故事的主题反复出现在描写童年与青少年发展为主题的当代电影、小说和故事中，你会看到王子和公主、灰姑娘和女巫、骑士及其他英雄等角色，同时也会在通俗小说和歌词中经常看到。

迈向情调的第一步

青蛙王子的故事本身就是一个女孩对性与爱的探索。公主在池塘边玩她的金球——这是整个童年的象征。金球掉到池塘里，公主很伤心，想把金球找回来。青蛙从池里冒出来，对公主说，如果她肯让它吃她盘中的食物，并让它睡在她床上的话，就答应帮她把球找回来。

公主很讨厌这只青蛙，但却不加思索地答应了他的要求。青蛙——男“性”的象征——坚持拥有自己的权利，直到公主把他丢到墙上（这是其中的一个版本）或吻了他（另一个版本），青蛙变成一个英俊的王子。根据心理学家布鲁诺·贝多汉的说法，这象征着女孩可以享受的愉悦及爱欲。从这个故事或其他故事可以明显看出，在追求爱情与愉悦时，小女孩拥有自己的意志力是很重要的。

男孩会把性当作长大成人的一种考验，他也可能让自己不接受这种考验。青少年期的男孩通常会经过一段漫长的等待，好像他们在等待什么机会。在童话故事中，这种等待包括了种种锻炼，像是在为进入“女性的性爱领域”做准备。在现实世界中，表现的形式可能转化为运动、暴力，或形同犯罪的行为。拥有多方面的兴趣是这个阶段大部分青少年的共同之处。

金赛是第一个发现少年有能力体验近似成年人生理感觉的人。因此，一般理论认为人终其一生都是性的动物，只不过在不同的阶段性会有不同的意义。弗洛伊德认为在青春期中有一段性被升华的潜伏期，但后来的研究并不支持这种说法。相反地，有许多证据显示，在青春期中人们对性和爱的兴趣日益增长，一个人的情调心理就是这么发展起来的。

初次打开禁忌之门

男女同性恋者在回顾自己的少年时，发现他们找不出适当的字眼来表达他们的感觉，因而那些不同于周围人的经验，无法做为参考。

然而，许多同性恋者会描述少年时的性游戏和经验，已经具有了爱情的成份，多年后，他们知道那表示对同性的兴趣，形成他们的情调特征。

虽然只有7岁，我就有了初恋。我写情书给班上一个男孩，疯狂地想引他注意。

——莎拉，18岁

无论同性恋者或异性恋者，都会对同性产生遐想或有些交往经验。但，同性恋者或许逐渐把它当做是同性恋认同的一种过程，而同样的行为却只让异性恋者看到彼此的相似，了解自己感受欲望的能力，却不会认为自己与朋友有什么不同。

在“同性恋与社会”的报告中，11%受访的同性恋者记得自己在10岁以前就被同性所吸引，这样的记忆有重要的意义。

同一研究中，有大部分或稍多于半数的受访者，记得自己第一次被同性吸引是在10岁到14岁之间，略多于1/4的人，首次的同性恋记忆是在15至19岁之间。但这些青少年时期的记忆并不一定表示一个人当时就会立即承认、并勇于接受自己性向的表白，也不会将它看待成是一种爱的能力而赋予它正面的意义。

每一次经历都无法忘记

“小事一桩，回味无穷”，这是青少年普遍的经验。瞄一眼、轻拥及接吻这些动作都有其价值，不一定得像成年人的性一样，被视为是做爱的前奏曲。有位男孩这样描述他和一名女孩的激情场面：“当她停下来时，我也停下来了”。

因此，我们在讨论性和情调关系等问题时，不应该以为性的目标一定是做爱。这种态度适用于整个青少年时期。每种情况都有它的限度、苦闷和快乐。