

HOT

RELATIONSHIPS

HOW TO HAVE ONE



火热的情感

两性关系完全手册

〔澳大利亚〕特蕾西·考克斯 著 严维明 陶盼和 孙元捷 译



上海译文出版社

HOT

RELATIONSHIPS

HOW TO HAVE ONE

火热的情感

两性关系完全手册

〔澳大利亚〕特蕾西·考克斯 著

严维明 陶盼和 孙元捷 译



上海译文出版社

图书在版编目(CIP)数据

火热的情感 / (澳) 考克斯 (Cox, T.) 著; 严维明
等译. —上海: 上海译文出版社, 2001. 9
ISBN 7-5327-2672-X

I. 火... II. ①考... ②严... III. ①结婚心理
②家庭 - 社会心理学 IV. C913. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 20670 号

Tracey Cox

HOT RELATIONSHIPS

How To Have One

Bantam, Random House Australia Pty Ltd.

本书根据澳大利亚矮脚鸡出版公司 1999 年版译出

Copyright © Tracey Cox, 1999

Chinese Translation Copyright by:

Shanghai Translation Publishing House

Published through arrangement with Bantam, Random House Inc.

图字: 09 - 2000 - 142 号

火热的情感

两性关系完全手册

[澳大利亚] 特蕾西·考克斯 著
严维明 陶盼和 孙元捷 译

世纪出版集团

上海译文出版社出版、发行

上海市福建中路 193 号

全国新华书店经销

上海市印刷十一厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 16 插页 5 字数 343,000

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 9 月第 1 次印刷

印数: 0,001-6,000 册

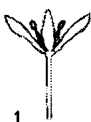
ISBN 7-5327-2672-X/B·124

定价: 28.20 元

中译本序

邓伟志

世界上的人，按性别分就是两类：一是男人，二是女人。即使有个别“两性人”，那也无非是集两性于一身，或者以男性为主，或者以女性为主，说穿了，还是两性，人间没有什么“第三性”。有的书上讲“第三性”，那是另外一层意思，并未越出“两性”的范围。有人预言将来会有“无性人”出现，不过，那还很遥远，远得遥不可测。



有两性就必然有两性间的对立与统一。两性间的对立和统一，比阶级之间的对立和统一要早得多。自有人类以来就有了人间的两性问题存在。真正从性的起源上看，没有人类的时候，在生物那里也有两性关系。动物分雌雄，花儿也像本书的页边图案那样，分雄蕊和雌蕊两种。

两性的问题很复杂。古往今来，两性问题成了文学作品的永恒主题。从政治史来看，有因两性问题而两国开战的；也有因两性问题而停火、睦邻的。两性关系有时候会转化成为两国关系、国际关系。两性关系处理得好，是动力，是亲和力；

反之,处理得不好,会成为阻力,破坏力。因此,如何对待和处理两性关系问题就成了一门大学问。

现在,摆在我案头的这本《火热的情感》一书,是专门谈两性问题的。书的侧重点是“如何”。两性之间应该如何接触,如何持久,如何处理矛盾和冲突,如何对待决裂,如何对待妒忌,等等,实用性很强。

这本书有一个很大的特点,就是叙述自然。问题提得自然,问题解决得自然,没有半点“作秀”、做文章的味道。作者写书有点像讲故事,娓娓道来,不时的还会引用一些真实夫妻的话语。但她又不是单纯地讲个案,有时还讲一些面上的统计数字。点面结合,画龙点睛,既以情动人,又以理服人,寓情于理,寓理于情,情、理交融。



2

在中国,在两性问题上,总的讲,是正常的、开放的,但是也不能不承认有两个极端:一极是“性禁忌”,谈性色变;再一极是“性混乱”,性病、艾滋病蔓延。说是“两极”,其实是“两极相通”。你越禁,他越乱;你在公开禁,他在背地里乱。请看,有多少禁书在被盗版。盗版固然不好,可是要知道,盗版是适应“盗读”呀!在两性上与其边禁边乱,不如大大方方地在书上谈,不如科学地公开地谈。鲁迅曾主张公开谈。《火热的情感》一书就是在公开地谈。

但是,我们也不能不考虑方方面面的接受能力,《火热的情感》在付梓时对有关性生活和同性恋的问题作了某些删节。因为原作者的表述,多少有点“那个”,暂时没有收入。我相信,上下左右的承受力、抵抗力、免疫力都在逐渐增强。随着

MAFB3/02

生产方式、生活方式、行为方式的急剧变化,中国人的观念也在加速度变革。观念变革是全面改革的先导。观念变革不仅仅是为改革配套,更主要的是指导改革。某些方面的观念滞后,有点粘着性是难免的,但是决不会持久。陈腐的观念迟早会为先进的思想所荡涤。《火热的情感》会有读者,会有再版的时候,我相信。

2001年6月24日



致 谢

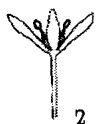
许多人为本书作出了贡献,我不可能提及所有人的名字。然而,我首先要向我的家人表达感激之情,他们经常给我鼓励。我要好好感谢母亲、父亲以及我的侄女和侄子,后者使我感到无比骄傲,对年轻一代充满信心。我还要感谢我所有的朋友,几乎每次邀请我都谢绝,但他们不仅采取宽容态度,而且仍打电话来表示问候。



我尤其要感谢:我聪明的朋友厄特·琼克尔,她花了宝贵的业余时间做校对工作,还以“说真的——太了不起!”这样的话来鼓励我;珍妮特·马吉范,她在我最需要的时候与我天真无邪地交谈;帕特·英格拉姆和迈亚·弗里德曼,我感谢他们的友谊和我所有冒险活动的全力支持。我要感谢我的出版商——环球出版公司——的全体人员,你们都为我几本书的成功付出了辛勤的劳动,我对你们感激不尽;我还要感谢所有赞扬我上一本书的记者和评论家——是你们使这本书成为可能;我还要感谢所有向我提供已发表过的个案的心理学家,尤其是尼古拉斯·塔里亚博士、菲利普·戈雷尔、埃里克·弗莱明、

令人钦佩不已的杰勒德·韦伯斯特、格兰特·布雷赫特以及我的老师珍妮特·霍尔博士；我要对每个敞开心扉、为本书提供真实故事和引语的人说声“太感谢你了”：他们是德布、史蒂夫、利奥尼·罗伯逊、马克·沃森、尼克·麦克卢尔、约翰·格雷厄姆、克雷格·赛弗尔斯以及其他一些不愿意被提及名字的人。

我还要感谢各家杂志社，它们允许我从我以前发表过的文章中引用一些看法、句子和段落。



2

前 言

我对我最要好的朋友说，我在写一本关于两性关系的书，她情不自禁地竟把酒喷到酒吧中央。

“你写不出来的！”她说，“你要知道，你已离异！”

“哦，我的天哪！”我说，“我全忘我已离异了。”

可我没有真忘。瞧，我承认这个事实。当别人称我为“性问题和两性关系问题专家”时，我也因此感到有点信心不足。这听上去确实说不通，所以我想最好先解释几句。

我怎么会资格成为两性关系问题“专家”的呢？哎呀，首先，我获得了心理学学位。我还花了将近十年时间来从事写作、研究和谈论性问题和两性关系问题。我是《时尚》杂志替人解难的专栏作者，在电台上主持一个关于两性关系问题的访谈节目——我，唉，还有过大量的实践。我结了婚，又离了婚。我有过6个星期不期而遇的爱的经历，几次为期2年的“这次遇上的必定是个意中人”的同居关系，初次约会的失败，长达4年的胜利（而且，没错，还有过一次一夜情）。但是，如果你想要得到保证：我遇上了该死的“完美先生”，跟他结了



婚,情意绵绵地偎依在长沙发上,那你不用读这本书。我现年37岁,只是个平凡的女人,然恰好在学术方面和个人经历方面有了许多关于两性关系的知识(而且,我不得不说,我从实践中与真人谈话的过程中学到的东西比从心理学研究中学到的东西还多,尽管心理学研究是极其引人入胜的)。

本书的目的是要回答人们一而再、再而三地问我的关于两性关系的所有问题。无数已出版的指导性读物错在哪里?我个人觉得,这类书大多数不是单调乏味、趣味低下和性别主义,就是有点胡说八道,空话连篇。打打电话也许确有帮助,但我总觉得,如果你是在找约会对象的话,穿着漂亮的黑色套裙去参加一个合适的聚会将会有更大的收获。



4 本书面向单身族和夫妻,所有的男人和女人。虽然本书主要以传统上的夫妻概念来进行叙述,但书中的点子适用于任何两个人的结合。由于本书的结构按照关系的逻辑发展来安排,因此最好是从头读起。本书从建立自信、察言观色、发现不宜交往的人,到嫉妒、婚外恋和往事的阴影无所不谈。有一些可以在下次晚宴上博得喝彩的、短小精悍的统计数字,有许多引自真实夫妻的话语,有无数实用的指导,告诉你在哪里可找得着意中人,找到了对方该怎么办,怎样捱过难以应付的冷漠阶段,以便最后能成为“他的人”和“她的人”,而不至于被人遗弃。

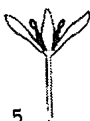
我很乐意声称这些都是我个人的看法,但可惜不是。我借鉴了许多我所敬佩的人(如约翰·戈特曼、巴巴拉·德·安杰利斯、马里恩·泰索博士)的大量研究和提示,以及从心理学研究中收集到的信息。尽管我相当勇敢地试图涉及我所能想到的情感关系方面的每个问题、每一疑问、每种局面,但不得不

受不少条件的限制(比如本书的篇幅)。本书语言通俗,穿插了大量幽默,但愿你会一边阅读,一边笑个不停。

遗憾的是,阅读本书尽管比较容易,你可以将《火热的情感》一口气读完,背得滚瓜烂熟,然而却会毫无收获。知识只能使你有所了解,但你还须将我说的理论付诸实践。人们常说:“你非得在关系方面下苦功夫。”就是这个意思。你也很难例外。然而,关键其实不在于“苦功夫”,对吗?关键更在于互相了解,彼此探索对方的思想、心灵和肉体,善待对方,相爱至死。如果关键在于“苦功夫”的话,那我倒愿去任何男模特儿介绍所从事社区服务。

在撰写本书的过程中,许多人问我:“可是,怎样建立和谐关系的本领该怎么教呀?这只是行或是不行的事。你要么相爱,要么不相爱。”其实不然,光有爱情仍不能确保建立美满的伴侣关系,你们还需掌握良好的沟通和处理关系的技巧。你们必须能够向对方表达自己的愿望、自己的需要和自己的想法,这样的争吵才不致于最后把门“砰”地关上。你俩要觉得是互相谅解的,互相支持的,互相尊敬的。确实,存在许多经过实验证明是行之有效的技巧可以帮助你们实现这些目标。而(我乐于这么认为)所有好的技巧都在这本书里。

《火热的情感》永远也达不到令我满意的程度,因为关于两性关系问题,我每天都发现新鲜的东西。我很想不断地加以补充,但我总得在哪里搁下笔来呀。于是,我就此搁笔了。但愿我为你提供了你在寻找的东西——你的新关系会热得丝丝作响!



HOT

RELATIONSHIPS

HOW TO HAVE ONE

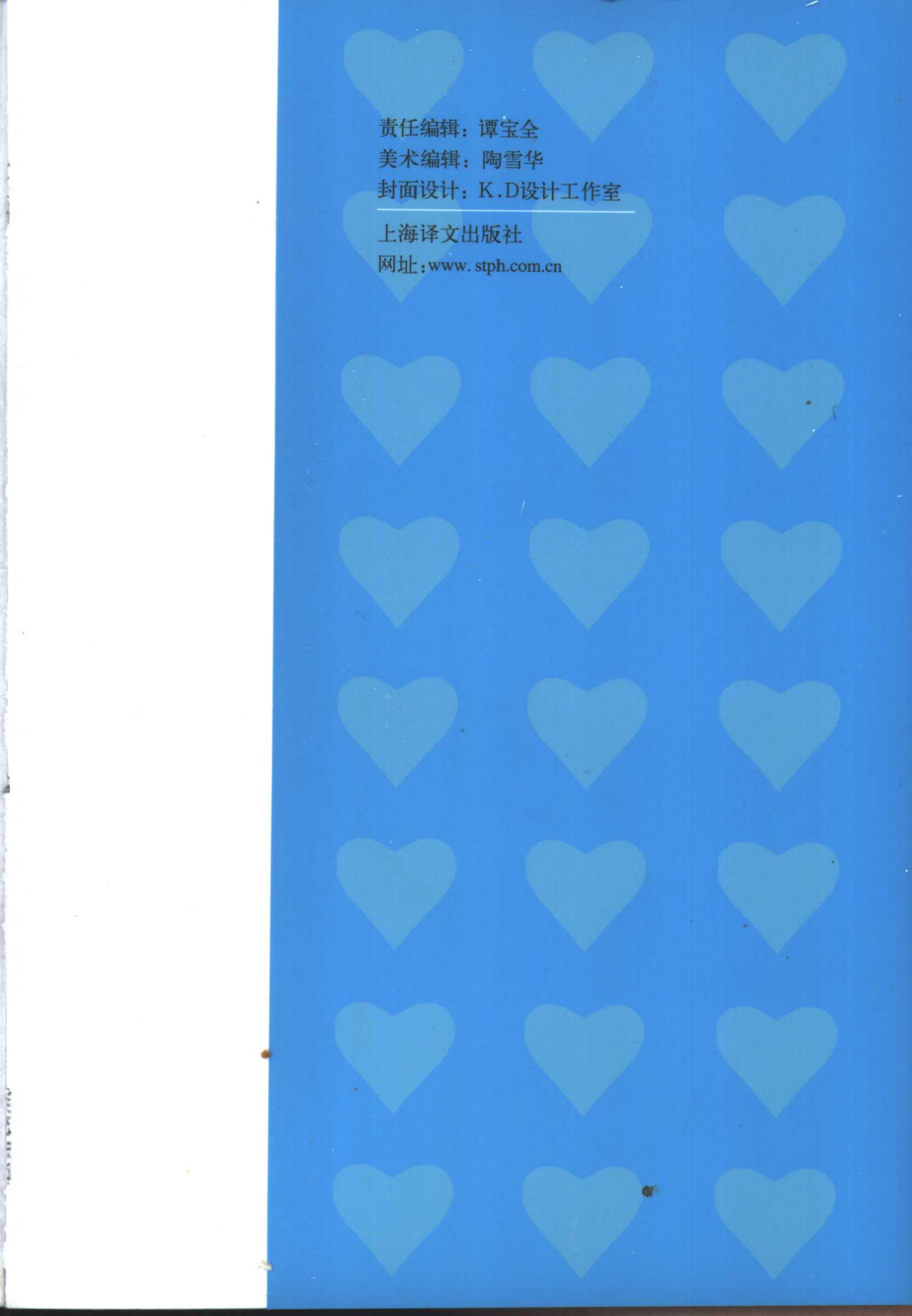
火热的情感

两性关系完全手册

内容提要

你是正如痴如狂地沉浸于热恋，还是在享受快乐的单身生活？你是在寻找对象，还是已成家育子，或正因与配偶分道扬镳而焦头烂额？无论你的爱情生活处于哪种状况，你所遇到的难题均能在本书中找到解答。

本书包罗万象，从邂逅、约会、热恋到婚姻，各种指导无所不有，有很强的趣味性、实用性和可行性。在哪里找得着对象？怎样轻松地度过第一次约会？本书均有点拨；它还告诉你如何解决争吵，克服不良的恋爱观点以及怎样使关系保持火热。正如一位外国演员所说：“倘若你想要有理想的关系、和谐的性生活和美好的友谊，这本书是非读不可的。”

The background is a solid blue color with a repeating pattern of light blue hearts arranged in a grid. The hearts are positioned at the top and bottom of the page, framing the central text.

责任编辑：谭宝全
美术编辑：陶雪华
封面设计：K.D设计工作室

上海译文出版社

网址：www.stph.com.cn



目录

致谢 /1

前言 /3

第 **1** 章 潇洒的单身族 /1

为什么自信快活的单身族最后总能建立起快活的关系

第 **2** 章 寻觅意中人 /49

如何轻松愉快地度过最初的几次约会

第 **3** 章 我已遇上他/她, 下一步怎么办? /113

从无知的性伙伴到真正的伴侣

第 **4** 章 让双方都快乐 /168

相爱一生的基本要素

第 **5** 章 避开爱情地雷 /203

从因家务、子女、金钱等引起的常见争吵中挺过来

第 **6** 章 面对嫉妒与不忠 /278

假如你的情侣有婚外恋，或你经不起引诱，那该怎么办？

第 **7** 章 恋爱的误区 /323

总是迷上不该迷上的人，原因在哪里？

第 **8** 章 摆脱分手的痛苦 /365

假如你仍然恋着旧情人，该如何处理？

第 **9** 章 难题种种 /433

要是你关系中仍有问题未有答案，请在这一章里找

第 **10** 章 情感日记 /470

四个关系，四种生活方式，比较你的情况

1

潇洒的单身族

为什么自信快活的单身族
最后总能建立起
快活的关系





我正在为出门约会做准备。音响里放着流行音乐，我在浴室里修剪眉毛、染头发、涂脂抹粉。我也快要喝醉——

2 那瓶白葡萄酒正迅速见底，可是我无法克制自己。我处于极度兴奋状态，迫不及待地想去那里。我强烈地预感到，今天晚上是个关键时刻。今晚我要去见个男人，他洒脱、风趣、幽默、聪明、雄心勃勃，各方面都挺不错。记得上个星期，我还在女友们面前哀叹，如今世界上已经没了单身汉。这事儿现在就不提了。我觉得自己如此发胖/变老/丑陋/沮丧。今晚，我喝了一瓶夏尔多内白葡萄酒，情绪特别高涨，春心荡漾。我的一切问题都魔术般地消失了。母亲不必再送给我昂贵异常的圣诞礼物，因为“你没有情人，没有男人给你送礼”。我要去参加一个特大型晚会：屋里挤满了男人，而且女主人保证至少邀请十来个单身汉。真是太棒了！我上了一辆出租车，朝司机甜甜地一笑，心里转念：“我并不绝望，我很有希望。”

凌晨3点左右，我又坐在出租车里，嘴里骂个不停，骂那个不体谅人的混账东西，他仿佛已把我的家搬到别处，怎么也