

红嘴鸟丛书

情人

一个真实的谎言

丰尔博士 著



- ♥ 因为方便
- ♥ 做一个情人快乐吗？
- ♥ 是谁教会你如何去爱？
- ♥ 爱情的火焰为何减弱？
- ♥ 绝对不能做的禁忌

远方出版社



情人：一个真实的谎言

丰 尔 博士 著

远方出版社

责任编辑:谷 雨

封面设计:中 海

情 人——

一个真实的谎言

丰 尔 著

※

远方出版社出版发行

(呼和浩特市新城区老缸房街15号)

内蒙古新华书店经销 内蒙古人民政府机关印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:9 字数:230千

1998年1月第1版 1998年2月第1次印刷

印数:1——10000册

ISBN7-80595-437-2/B·5 定价:14.80元

第一篇 一个关于男人和女人神话的破灭 ——情人的出现

第一章 情人的出现(代序) 3

第二章 十种情人类型及原因 8

中年危机综合症

公式化的性生活

因为方便

机械化的生活节奏

高压锅效应

逃避感情

沮丧

报复

缺乏主意,空虚、无聊

风流浪子

第三章 到底谁的错 26

神秘的情感联系

跷跷板原理

多槽效应

新讯

第四章 情人问题与性问题 34

性问题之潜因

错误的性爱动机

性——万灵丹

正确的性爱动机

九大性陷阱

(1)作爱即是性交

(2)他若真的爱我,就应该懂我

(3)新鲜的性爱方式才让人觉得刺激

(4)性爱应该自然发生,不应刻意安排

(5)男人结了婚,总认为一切都是理所当然

(6)女性不明就里,坚拒行房

(7)女性总在无意之间中伤男性自尊

(8)很多女性为了标榜自我,无形中抹煞了女性

应有的柔弱和温柔

(9)为了不敢僭越,女人试图隐藏自我能力

男性的早泄和性无能

女性的高潮障碍

激情涌现

难道我会不懂

第五章 依赖症——情人出现的温床 52

第六章 夫妻关系的鉴定：你们是否还相亲
相爱 57

夫妻关系鉴定表

第二篇 关于情人本人：你选择什么—— 从“情”回到“爱”

第一章 关于爱的哲学思考 65

做一个情人快乐吗？

“爱”的哲学含义

第二章 夫妇的神圣仪式 73

万物的构成理念

夫妇的神圣仪式

爱是什么

爱到深处

在真理的基础上建筑夫妇生活

平等而有别,有别而平等

婚姻的再出现

相互尊重

第三章 心中有爱 80

幸福之路

爱到哪儿去了?

让爱长存

本末倒置

爱情七要件

是谁教会你如何去爱?

你希望步父母的后尘吗?

奢侈之爱

选择自由

及时嗅出危机

解开爱情的迷惘

第四章 接纳爱意 93

你排斥爱情吗?

为什么拒绝爱情？

练习——你有心墙吗？

墙后滋味

联系抑或孤立？

需要并不可耻

需求与信赖

如何粉碎心墙

感觉愈是敏锐，生命愈是蓬勃

如何粉碎心墙

第五章 爱情的火焰为何减弱 105

到底对抗些什么？

情况(一)：情绪缓和、感情融洽

情况(二)：情绪紧绷、感情分歧

不同意和不满之间的差异

不同意以至不满

小事情背后的大问题

情感大扫除

第六章 情感大扫除 114

危险讯号

反抗

憎恨

否定

压抑

四害的影响力

如何摒除四害

释情方程式

如何有效回应内心的情感波涛?

压抑情绪的不良后果

你的感觉迟钝吗?

该如何重拾欢乐,再度感受生命?

自己是否反应过度、甚至歇斯底里?

爱情灵药

有所感有所为

第七章 把爱留住 126

如何歌颂爱情

团队原理之效用

时间

环境

态度

素材

节目安排

爱的七个层次

第三篇 背叛之后——情人可以结束

第一章 情人的见证：为何迷途，为何归来 …	139
-----------------------	-----

第二章 从头至尾——了解自我 ……………	157
----------------------	-----

发号施令型

受苦受难型

自我放纵型

表演型

麻木型

动物型

拖延型

取悦型

理想型

挑逗型

第三章 自我宽恕 ……………	179
----------------	-----

忏悔

宣判自己是“不可宽恕”的

不夸大自己的过错

宽恕的过程

反省

第四章 什么时候开始和解 187

你愿意解决你们之间的问题

你看见他比以前坚强独立,而且喜欢现在的他
他了解你的需求已经改变,准备讨论如何处理
他也改变了

你了解自己出轨的原因,而且愿意跟他讨论

你真的懊恼不已,而且知道你伤他多深

你觉得跟他建立关系会成功,急着想尝试看看

第五章 什么时候选择情人作你的终生伴侣 196

两性关系失灵的潜因

断绝的第二个理由——格格不入、矛盾丛生
性向表

如何测知相合相斥

寻找理想对象

性向不合——是离是合

第四篇 面对背叛——情与爱的融合

第一章 当你知道这是真的…… 213

恢复阶段

第一阶段:拒绝相信

第二阶段:恐慌

第三阶段:悲伤

第四阶段:内疚

第五阶段:愤怒

第六阶段:接受

绝对不能做的禁忌

不要孤立自己

不要酗酒

不要成天想着

把你摆在第一位

无论如何不要在他面前崩溃

给他渴望而非罪恶感

第二章 把你的人从别人手上夺回来 …… 228

开始行动

保持距离:记住你拥有的力量远比想像中大

买时间

开始成长

密切保持联络

让他知道你爱他也需要他

让他嫉妒一下
不要增加他的压力
做他的知心朋友
提醒他往日的美好时光
千万不要做的事：反挫四大忌讳

第三章 改善沟通方式 245

学会谈话
保持距离
理想的沟通

第四章 进入双方的视野 259

什么是“伴侣关系”
目的
承诺
放任原则
个人鉴定
继续鉴定
伴侣关系起作用

第一篇

情人：一个关于男人和
女人神话的破灭

——情人的出现

第一章 情人的出现

(代序)

事实：至少有百分之六十的人有情人历史。

事实：这些人当中有百分之七十五到八十五，并未永久离开他们的妻子或丈夫。

事实：那些离婚的，只有百分之十五真的与“那个”男人或女人结合在一起。

事实：离婚的人中有百分之八十说，如果给他们第二次机会，他们会再娶原来的妻子或嫁给原来的丈夫。

这些事实都是根据调查得来的，也许它不能完全反映我们这个社会，但它毕竟反映了一个现实：情人打破了我们婚姻的神话般的梦想。

中国是最崇尚家庭观念和最尊重家庭利益的民族。中国人之中最聪明的智者之一孔子坚信应该把一个家庭当作一个国家来看待，父亲是绝对的权威，妻子只是丈夫的奴仆，对

丈夫要绝对服从。一直到宋代的朱熹，尽管他在他的著作中体现出一个东方哲人的思辨、历史深度的把握，但是对于这片土地上最常见的男人与女人，他更加严厉地认为应该为他们划清界限，他不仅消灭了女人在自身上自主性的呼声，甚至为女人发明了许多三从四德的规范。在中国古代文学中，描写一个女人敢于追求自己婚姻的作品非常少见，因为这对作者本人就是一个极大的挑战，由于夫妻双方地位的不平等和权利的控制不平衡，因此，他们中间根本不存在一个情人问题。一个丈夫可以随意抛弃他的妻子，而一个妻子绝对不可能去抛弃她的丈夫。如果一个妻子作出偷情的事来，她得到的将是全社会的惩罚。甚至可以上升到法律层面。

情人的出现首先是因为婚姻的革命。在本世纪初，西方男女同权的思想伴随着西方资产阶级哲学思想、共产主义学说以及其它社会思潮传播到中国。皇权的瓦解、民主政体的建立，重新塑造了新的家庭结构。爱情第一次成为婚姻的主要原因，尽管它受到各种世俗的非议，但是随着历史的发展，它终究成为我们这个社会婚姻与家庭生活的主流。

简单地说，男女双方两情相悦，任何一方都有权力选择自己的伴侣，而不是被迫于任何外界的压力。男女双方在自愿的基础上相爱，结婚，融合为一体，也自愿地离婚。由于男人和女人都有选择爱与被爱的权利，紧跟着问题就出现了：如果他认为她不是他的所爱，那么他可以重新寻找；如果他认为他没得到她应有的爱，那么他可以寻找新的爱来补偿；如果他认为他与她在一起才幸福，而她尽管已经结婚，也可以通过离婚和他重新结婚……

在西方，除了中世纪一段时期对男女关系比较保守之外，