

关于性，诺言，泪水，背叛的一部杰出婚姻指导书

唐汉·著

让风在你们之间流动
彼此相爱，却不要成为锁链，
正如橡树和松柏
不在彼此的树荫中生长
——纪伯伦《先知》

献给在爱的神秘旅程中携手同行的男女们

WWW.真愛.com

现代出版社

上

风在你们之间流动
彼此相爱，却不要成为锁链，
正如橡树和松柏

生长在彼此的树影中生长

——纪伯伦《先知》



图书在版编目(CIP)数据

WWW.真爱.COM/唐汶著. —北京:现代出版社,2004
ISBN 7-80188-209-1

I.W… II.唐… III.随笔-作品集-中国-当代
IV.I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 003960 号

编 者:唐汶

责任编辑:杜宇

出版发行:现代出版社

地 址:北京市安定门外安华里 504 号

邮政编码:100011

电 话:010-64267325 64240483(传真)

电子邮箱:xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷:北京慧美印刷有限公司

开 本:880×1230 毫米 1/32

印 张:17.25

版 次:2004 年 3 月第 1 版 2004 年 3 月第 1 次印刷

印 数:1~8000 册

书 号:ISBN 7-80188-209-1

定 价:25.00 元

版权所有,翻印必究;未经许可,不得转载



那人说：“这是我骨中的骨，肉中的肉。”

——《圣经·创世论》

“婚姻是难解之谜，”经历了婚姻危机后的希拉里如是说。非但是曾经贵为“第一夫人”的她，现在越来越多的人也对婚姻产生了恐惧之感。他们以往曾自以为对婚姻知道得很清楚，现在却反而没把握。他们对下面的问题，需要有一个更好的答案：“什么是真正的爱？”

你如何描写爱？你如何为真爱下定义？

对于夫妻而言，爱可视为两人之间最理想的沟通，在爱中，能弥补一个人人生的缺陷和忧虑，医治曾经受伤的心灵，当然，爱的获得需要付出很高的代价，真正的爱是一个人成熟的表现。安德烈·莫洛亚说：“是爱建筑起两个人细微复杂的感情大厦。”

是什么神奇的力量使无数男女勇敢地走向一条由誓言、契

约、泪水、恐惧、背叛、温情铺就的冒险之旅？思想家罗素说：“在爱的结合中，在这张神秘的画像中，我们看到了圣人和诗人所想像的天堂幻景。”

然而，在婚姻中，只有很少一部分人结婚时已真正成熟。成长要靠时间，也许要花费一生的时间，这条路很艰难，但婚姻也能成为我们成长的动力。

这是一个相当漫长而琐碎的过程，也是一个人一生必修的功课，需要双方常常自我反省和调整，更重要的是两个人有着宽容开放的心，在爱中学习爱。

在成熟的婚姻中，让我们在独立与融合中找到平衡，我们逐渐容忍彼此的缺点和不足，我们意识到我们并不一定要一直爱着彼此，但可以使我们在不爱对方的时候一直坚持，直到爱火重燃。

心灵受创，对爱饥渴，却不懂得学习如何真正去爱的人，陷入迷恋、心理疆界不清的状态中时，会勉强对方来为自己幸福快乐的情绪负责。

在成熟的婚姻中，笑容多于抱怨。

在成熟的婚姻中，我们学会原谅和忘却。

在成熟的婚姻中，我们明白如何跟对方交流，我们做到犯错了勇于承认。

在成熟的婚姻中，我们明白婚姻不能让我们远离生活的痛苦和悲伤，更不能使我们永远不再孤独。

为了培育爱，需要长期不断加以保护，爱的智慧在于要使双方永远保持新奇感，真心相爱的夫妻，每日能够在探索对方的过程中感到乐趣，用新的元素来充实和维持爱。

没有这样的爱情地图，你就不算真正了解你的另一半。如果你不真正了解对方，又怎么谈真爱呢？难怪圣经用“了解”

(know)一字来代表男女性爱。

一项全国范围的权威性婚姻调查报告中指出,中国高质量的婚姻不足3%。高离婚率、婚外情、无性婚姻、冷暴力冲击着传统婚姻的基石。

本书是写给那些新婚夫妇和已婚多年并想继续保持婚姻的人们的。书中的调查和案例都是完全真实的,并且参考了多位婚姻治疗学家的研究成果,当然还有来自哲学家、文学家的智慧,同时也要感谢香港爱家中心提供的帮助。

本书不只是对复杂的两性关系提出简单的解答,同时更具实用地揭示婚姻的实质,来帮助读者了解婚姻中彼此的关系,以各自独特的方式来完成最佳的亲密关系。

也许是有史以来第一次,我们进入了可精通“爱的艺术”的时期。从前“生存”是最高目标,现在“爱”却越来越重要了,成为我们心中的最高目标。也许,男女之间普遍存在的不满,正是世界需要更多爱的征兆。我们内心深处渴望爱的信息。了解成熟相处之道的新知识,我们就能更胸有成竹地去爱伴侣。只要稍加练习,这种开放性的爱可以大大改善亲密关系。

当我们学会维系热情的秘诀,并实行宽恕之道后,不仅能为自己创造爱的人生,也能为世界带来贡献。练习成熟的技巧和学习协调不同的价值观,不仅是维系亲密关系的必备条件,也直接有助于创造一个更祥和的世界。一个家庭不因离婚而破碎,邻人不彼此憎恨的世界是可能存在的。我们为亲密关系所做的每一步努力,都有助于建立这样的世界。

每当我们迈开痛苦艰难的步伐,想用积极的方式解决个人亲密关系的问题时,我们就是在为世界和谐铺路。你的每一步努力和尝试,都使后继者行来更轻而易举。如果我做不到,别人的希望何在?然而如果你做到了,我们之中有谁不能成功。

祝福你与所爱的人拥有一个爱的人生,并祝福我们在有生之年,能经历到一个充满爱的世界。

特别指出的是我们一直希望做一个网站,有朝一日让所有正在相爱的人,正准备步入神圣的婚姻殿堂的人,以及正沐浴在爱河里的夫妇聚会在一起,讲述他们的幸福、喜悦、泪水、温情、成长,就让这本书的名字作为这个网站的域名吧:WWW.真爱.COM。

真爱斋

2003年10月20日



目录

第一篇 婚姻:亲历真爱/1

婚姻始于浪漫,但它最终走向日常的琐碎生活,在这趟爱的神秘旅程中,每个人都是勇敢的旅者。

- 1 一捧沙子/3
- 2 透气的棉袜子/5
- 3 婚姻的开始是一只没有爱的空盒子/7
- 4 洛克菲勒对婚姻的忠告/9
- 5 爱的临界点 6/12
- 6 快乐的荷尔蒙/14
- 7 人生最重要的事业/16
- 8 婚姻之果/18
- 9 婚姻是难解之谜/20
- 10 破碎的瓷器/22
- 11 婚姻物语/25
- 12 狐狸和兔子/27
- 13 包容是婚姻幸福的行囊/29

- 14 那就是婚姻/31
- 15 哪有无憾的婚姻/33
- 16 从安徒生童话看婚姻/35
- 17 男人的借口/37
- 18 不确定的未来/39
- 19 手套/40
- 20 探险家/41
- 21 典礼/42
- 22 过去到现在/43
- 23 牢骚剪贴簿/45
- 24 逃避是不健康的/46
- 25 礼物/47
- 26 要求多少,给多少/48
- 27 把问题悬挂起来/49
- 28 让怒气教导你/50
- 29 不要忘了另一半/51
- 30 私人领域/52
- 31 不可告人/53
- 32 原谅:一种静静的声音/54
- 33 神秘的他/55
- 34 受宠的感觉/56
- 35 赤裸/57
- 36 重获自由/58
- 37 透明玻璃/59
- 38 热情永远在/60
- 39 不同的挑逗/61
- 40 偷偷哭/62
- 41 摸这里/63
- 42 棚架与藤蔓/64
- 43 善意/65

- 44 独奏/66
- 45 塑造未来/67
- 46 热情如火焰/69
- 47 快乐的改变/70
- 48 你们的内在舞蹈/71
- 49 性的呢喃/72
- 50 性爱光谱/73
- 51 强风/74
- 52 吸引力分享/75

第二篇 爱人究竟做错了什么/77

我们对婚姻的期望总是多于婚姻所给予的，婚后的生活会和先前大不一样，我们应坦然面对彼此的缺点和不足，婚姻中没有完美的人，只有合适的人。

- 1 生命中的两难/79
- 2 影子人格/83
- 3 强迫性的重复/87
- 4 相爱容易相处难/93
- 5 婚姻温度计/96
- 6 婚姻杀手/100
- 7 深厚的友谊/112
- 8 分享内心/117
- 9 夫妻关系的交往分析/120
- 10 亲密感觉消失到哪儿去了？/125
- 11 男性真的想加强情感联系吗？/127
- 12 男人婚姻进退观/129
- 13 恩爱夫妻十大特征/133

第三篇 爆发战争、弥补过失、学会妥协/141

并不是所有的争端都有解决办法，一些夫妻可能会在彼此的心里留下阴影，但更多的是，我们会在其中成长。我们把重点放在对的事情上，而不是抓住错误的事情不放。

- 1 步下红毯之后/143
- 2 期望与失望/145
- 3 火星撞地球/157
- 4 原谅的开始/188
- 5 男人婚后的改变/191
- 6 为何他不再帮助处理琐事/199
- 7 为何他不再追求我/201
- 8 女人婚后的改变/203
- 9 男人的另一位母亲/207
- 10 为何选择比自己强的人/212
- 11 挽救现代婚姻/216
- 12 异性才能相吸/220
- 13 接受改变，不断成长/225
- 14 感受彼此的需求/228
- 15 为自己负责/231
- 16 爱、浪漫和忠贞/238
- 17 保持自我，尊重彼此/242
- 18 经营双赢的伙伴关系/245

第四篇 仅有性是不够的/251

追求亲密而稳定的婚姻关系是每个人的理想，如何面对外在世界的各种冲击，创造和维持两个人生活的胜利？

- 1 性还不够/253
- 2 技巧不是答案/255
- 3 爱的恐惧/257
- 4 寻找如意郎君/259
- 5 11项原则/262
- 6 不仅是倾听/267
- 7 分享你的感受/271
- 8 诚实不欺/273
- 9 原谅并非如此/277
- 10 成为值得依赖的人/279
- 11 平等的妥协/283
- 12 物质主义/287
- 13 认识成熟之爱/291
- 14 性并不能使爱延续下去/294
- 15 为钱结婚/296
- 16 爱是给予/298
- 17 爱的三种关系/302
- 18 交换/307
- 19 合并/313
- 20 共鸣/317
- 21 不是真正的性问题/324
- 22 性是爱的延伸/327
- 23 性冷感/331

- 24 性生活让婚姻越来越美好/335
- 25 性器官的象征/339
- 26 库利奇效应/342
- 27 恩爱到白头的秘诀/348
- 28 共鸣的性/353

第五篇 在婚姻中学会坚忍/361

在一个成熟的婚姻中,我们学会原谅和忘却。在一个成熟的婚姻中,我们意识到婚姻不能让我们远离生活的痛苦和悲伤,更不能使我们永远不再孤独。

- 1 婚姻誓词/363
- 2 情感吃不饱/367
- 3 婚姻的冒险/369
- 4 婚姻入口处的男女/372
- 5 也许你会受伤,也要深情热烈地爱/377
- 6 新夫妻间不能谈论的话题/380
- 7 密封的储藏器/384
- 8 检验爱情的镜子/388
- 9 被宠的感觉/392
- 10 离幸福近一点/395
- 11 快乐水平/398
- 12 亲密有间/401
- 13 婚姻保卫战/407
- 14 结了婚的女人/409
- 15 筑起爱的篱笆/412
- 16 男人胆,女人心/414
- 17 使自己成为合适的人/416

- 18 男人们回家吧/419
- 19 睁一只眼闭一只眼/423
- 20 两根呆板的指针/425
- 21 无性婚姻/429
- 22 冷暴力/433
- 23 婚外情的棒喝/436
- 24 偷腥与出墙/441
- 25 长全两片翅膀/447
- 26 外遇八个误区/451
- 27 不幸婚姻的杀伤力/455
- 28 关于婚姻的十个最新结论/458

第六篇 那些不为人知的记忆/461

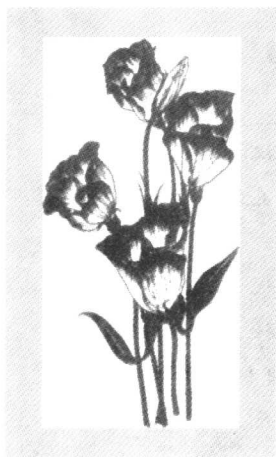
有谁能真正说清楚两个人之间奇妙的、棘手的、迷惘的、意味深长的关系？每个人都有着独一无二的婚姻见证。

- 1 给我成长与婚姻的执照/465
- 2 与第三者成为朋友/467
- 3 爱落在碗中/470
- 4 老婆不在身边的日子/472
- 5 忏悔/475
- 6 做了一枚炮弹/478
- 7 阴影/480
- 8 空巢/483
- 9 当情人变成妻子/486
- 10 宽容/488
- 11 失掉婚姻不完全是件坏事/490

- 12 催化剂/492
- 13 欢乐不再/494
- 14 筹码/496
- 15 吊在半空/499
- 16 试婚/501
- 17 要爱情,只有离婚/503
- 18 伪君子/507
- 19 致命吸引力/512
- 20 我的白瑞德/514
- 21 解闷不是背叛/519
- 22 清晨的信/522
- 23 新财产关系/526
- 24 能量守恒定律/529
- 25 需要点野蛮/532

第一篇

婚姻始于浪漫，但它最终走向日常的琐碎生活，在这趟爱的神秘旅程中，每个人都是勇敢的旅者。



婚姻：
亲历真爱

爱是恒久忍耐，又有恩赐；
爱是不嫉妒，爱是不自夸，不张狂，
不作害羞的事，不求自己的益处，
不轻易发怒，不计算人的恶，
不喜欢不义，只喜欢真理；
凡事包容，凡事相信，
凡事盼望，凡事忍耐：爱是永不止息。

——古今最畅销的书《圣经》

我如何爱你？请容我从头数计，
我爱你的举动度、宽度与高度，
是在生存的边界和完美的恩惠里，
我的灵魂所能企及。
在白昼和黑夜最静谧的需求中，
每日每时就剩我爱你。
我自由地爱你，就如男人渴求权利；
我纯洁地爱你，有若他们对赞美的回避。
我爱你，我的激情无法遏止，
有若过去的悲伤，又似儿童时代坚信不移。
我爱你，胜过我渐渐遗忘的圣徒，
我爱你，以我一生的微笑、眼泪和呼吸！
如有上帝的恩准，我会爱你到死亡的终极。

——伊莉莎白·勃朗宁