

Sorted in 30 days

[英] Caro Handley 著

蒋蕾 等译



RELATIONSHIPS

30天让爱历久弥新

how to keep your love alive in just one month



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

CARLTON
BOOKS

Sorted in 30 days

30天让爱历久弥新

[英] Caro Handley 著
蒋 蕾 等译



中国水利水电出版社

To my wonderful husband Jim, with love and thanks

Original English Language edition copyright:

Text copyright©2002 Caro Handley

Design and illustration copyright©2002 Carlton Books Limited

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2003-0604

书名 30天让爱历久弥新

作者 [英]Caro Handley

译者 蒋蕾 等

图书在版编目(CIP)数据

30天让爱历久弥新/(英)汉德利(Handley, C.)著;蒋蕾译. -北京:中国水利水电出版社, 2003

书名原文: Sorted in 30 days: Relationships

ISBN 7-5084-1297-4

I. 3… II. ①汉… ②蒋… III. 婚姻-通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第105403号

中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044)

网址: www.waterpub.com.cn

E-mail: mchannel@public3.bta.net.cn (万水)

sale@waterpub.com.cn

电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (发行部)

全国各地新华书店经售

北京墨人彩色印刷有限公司印刷

787×1092mm 1/16 5印张 80千字

2003年4月第一版 2003年4月北京第一次印刷

印数: 00001-10000

定价: 20.00元



Sorted in 30 days

30天让爱历久弥新

How to keep your love alive
in just one month

[英] Caro Handley 著
蒋 蕾 等译



中国水利水电出版社

12/23/04



目 录

序/7

Day 1 真爱是什么? /8

Day 2 梦想成真/10

Day 3 亲密无间/12

Day 4 坦诚相待/14

Day 5 自尊/16

Day 6 尊重对方/18

Day 7 如何对待争论? /20

Day 8 释放坏心情/23

Day 9 商讨的技巧/25

Day 10 性生活/27

Day 11 让欢声笑语陪伴你/30

Day 12 化解愤怒/32

Day 13 朋友和爱情/34

Day 14 家庭和爱情/36

Day 15 信任对方/38

Day 16 欣赏你的爱人/40

Day 17 家庭理财/43

Day 18 关心自己/45

Day 19 如何提出要求/47

Day 20 保持自我/49

Day 21 了解自己的“底线” /52

Day 22 爱的责任/55

Day 23 让嫉妒远离/58

Day 24 从容不迫地爱/60

Day 25 感受幸福/63

Day 26 互相容忍/66

Day 27 注意解决矛盾的方式方法/69

Day 28 呵护爱情之花/71

Day 29 珍惜你的拥有/74

Day 30 一起庆祝吧/76

结束语/80



序

能和所爱的人在一起真是一件人生快事。你会感到兴奋和激动，但同时也会面临困难、挑战、痛苦和担忧。这份爱能否天长地久？你是否真的愿意和那个人共度漫漫人生？也许在享受浓情蜜意时你不会考虑这些问题，但当你们的爱遇到挫折，你就会怀疑自己当初的选择。

我们宁愿相信爱情都是美好的，而不愿去想象在爱的甜蜜中也伴随着痛苦。爱上一个人，对他负责，让爱历久弥新，这其实是一项艰巨的工作。你需要勇气去面对困难，认识自己的错误，哪怕是受到伤害也要坚持这份爱。但真爱是值得你为之付出的。爱会得到祝福，爱会带给你幸运，爱有益于你的健康，爱会丰富你的人生。

当你读完这本书，就会学到让爱长久的秘诀，掌握爱情的智胜之道。



Day One

真爱是什么？

也许你已经找到了心仪的爱人，恭喜你！无论这段恋情已经持续了多久，六天，六个星期，六个月，六年，或者更加长久，你都会希望你们的爱与日俱增，茁壮成长。所以你需要了解什么是爱情，爱情的真谛是什么。

爱情是人类社会生活中亘古不变的主题，尽管古今中外有许多关于爱情的故事与文章，但究竟什么是真正的爱情？也许没有人能够回答。鲜花和爱心，浪漫和激动，喜悦和激情都是因爱而生，但它们并非就是爱的全部。

爱并非是：

- 追求一个并不真正需要你的人。
- 让你感到郁闷，受到伤害或是情绪低落。
- 试图按照想象中的自我来改变自己。
- 总是迎合对方。
- 情绪不稳定，经常出现剧烈波动。
- 在他面前只表现出你自己被接受的一面。
- 做作，说闲话，伪装自己，奉承别人。
- 和某人在一起只是为了逃避孤独。
- 逃避真正的亲密接触。
- 试图改变他人或让他人改变自己。

如果在你的爱情生活中出现以上情况，那么你就需要停下爱的脚步，仔细审视你们的关系。这并非意味着你们关系的结束，但是需要对某些事情进行改变，以检验你们的关系是否能够经得起生活中的变化无常，从而能够天长地久。

如果在你们的爱中包含了下面这些要素，那么恭喜你，你们的爱情就可能是成功的。

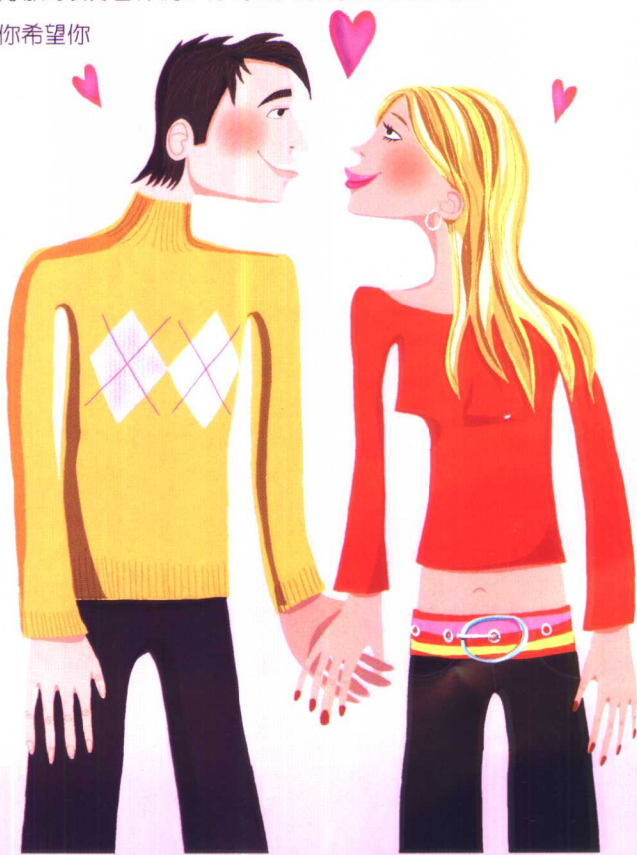
爱就是：

- 让对方了解真实的你，包括你的缺点，你的全部。
- 花费时间和精力去了解他，包括他的缺点，他的全部。
- 共同成长，一起学习。
- 相互尊重。
- 相互信任。
- 即使分手在即，仍然保持一种责任。
- 喜欢对方。
- 分享对方的喜怒哀乐。
- 对自己负责。
- 接受对方的全部，包括优点和缺点。

仔细考虑一下你们的关系，上面有哪几项符合你们？你们的关系有哪些强项与弱项？你们自己是否需要做一些改变？你希望你们之间的相处之道有哪些变化？

也许你对上述这些问题有着明确的答案，说明你已经向成功迈出了第一步。但如果对有些事情你仍持怀疑态度，不能确信为什么要如此，也不必着急。经过这一30天的规划，你就会对所有问题有一个明确的答案。可以设想这一天就是这一冒险经历的第一步，因为这就是夫妻关系——两个人的冒险历程。

理智地看待爱，选择通往真爱之路



Day TWO

梦想成真

每一对热恋中的男女都有属于自己的梦想和希望，他们非常珍视这些属于自己的小秘密，因为有梦才能成真。必须相信这些梦想会成为现实，当然通过努力来实现美梦也是必不可少的。

梦想是你们爱情生活的指路明灯。你的梦想也许很浪漫，也许很平淡，也许是充满热情，也许是令人兴奋。你的梦想或许是一个穿着白色婚纱的盛大婚礼，或许是在一个有尖桩篱笆的乡间小屋里建起你们的家，或许是乘船漫游世界，或许是养上一群可爱的孩子。或者你的梦想会比较实际一些，可能你会想到放弃你的工作，和你的爱人一起开创属于你们自己的事业，或者你想全力支持你的爱人，使他能够实现自己的梦想。

好好地考虑一下你的梦想吧，你是希望你的爱人有所改变还是希望自己有所改变？你是否梦想你的爱人会变得更温柔，更钟情，并且有更多的时间陪伴你？你是否还梦想有一天你们会停止争吵，停止互相伤害？

练习

拿出纸和笔，写下你的梦想。这个梦想也许是一年以后的，也许是五年以后的。你可以先记录下你们爱情的发展，现在正在做什么，在什么地方生活，相处得怎么样，然后在这个爱情记录中不断补充新的理想、新的希望和新的梦想。

在接下来的四个星期里，你就可以脚踏实地的去实现你的梦想。在梦想付诸实施之前，你必须周密计划。即使你的梦想在现在看来可能并不实际或仅仅是个梦想，但你仍然应该努力去实现它。同时你应该仔细思忖下一步该如何行动？

首先，你应该把你的梦想告诉心上人。虽然分享这种梦想会令人不安，但的确使人振奋，因为两个人的努力更容易使梦想成真。向对方倾诉你的内心秘密，也让心上



人告诉你他的心中所想。你们是不是有着共同的梦想？即使你们的梦想和希望大相径庭，你也应该帮助和鼓励心上人去实现他的梦想。

仔细考虑一下为实现你的梦想还可以采取什么行动？你的梦想应该不仅仅是你个人的小秘密，你可以更加大胆地提出要求，更加坚决地表达自己的意见，或是换个有更多闲暇时间的工作，或者开始有计划地存些钱。现在你就可以开始行动，放飞自己心灵深处的梦想。

梦想成真，让爱永存

Day Three

亲密无间

爱人之间应该亲密无间，无所隐瞒，这就意味着能够向你的心上人敞开心扉，揭示你内心最深处的秘密。不用害怕被恋人嘲笑、批评和拒绝，其实向他人展示自己的真情是一件非常美妙的事，因为这时你不用再矫情做作，可以撕下生活中的假面具，做一个真实的你。你可以完全放松自己，也不用害怕犯错误，因为你知道这时的你就是你，不再需要任何伪装。

每一个人呈现给外界的总是自认为最满意的一面，而在内心深处则隐藏着不敢外露的真实情感。在爱人面前，我们没有必要收藏起真实的自我，让我们坦诚相待。即使你想继续隐瞒自己，而你的心上人却不会再隐瞒。你不可避免地要将所谓你最厌恶的自我展现在爱人面前。其实，相爱的人能够互相接受对方，不再掩饰任何真情的流露，这实际上是世界上最美好的情感。让你的爱人了解真实的你吧！

你们相互了解的程度

下面这些问题可以测试出你和你的爱人相互了解的程度。每个问题只须对方回答是或不是。

- 他是否知道你内心深处最害怕的东西和不安全感。
- 他是否知道你曾经经历过的最大伤害。
- 他是否知道曾经发生在你身上最坏的事情。
- 他是否知道在你一生中感到最可耻的是什么。
- 他是否知道你喜爱和讨厌的人或事物。
- 他是否知道令你最尴尬的是什么。
- 他是否知道你的身体感觉如何。
- 他是否知道你化妆的模样。
- 他是否知道你期望自己所做的变化。
- 他是否知道你所认为的自己的缺点或不足。

如果回答“是”的数量越多，说明你和你的爱人之间关系越亲密。如果回答“是”的数量少于7个，那么你就应该让你的爱人更加了解你。当然，你的爱人也可以向你问同样的问题。

现在你就可以作出决定，让你的爱人与你靠得更近。做法非常简单，你只须向对方敞开心扉，与他交谈，认真对待爱人的任何回答，让你们的爱情成为相互探索内心奥秘的旅程。

展示真实的自我，每天靠近多一些



Day Four

坦诚相待

今天来谈谈诚实的话题。如果你希望对方能够对你以诚相待，那么你首先也必须是诚实的。



其实生活中的一些小事就可能引起双方的信任危机，能够坦诚相待需要很大的勇气和决心，但是这种勇气和决心所得到的回报却是值得的——会使你们之间的关系更健康，更稳固。

下面这些行为可能引起相互的猜疑。

- 你总是和其他人打情骂俏，你知道这会令你的爱人感觉不安，却总认为他不会知道自己的所作所为。
- 你和某些人有着亲密行为，而你却认为这不是不忠，因为你们没有发生性关系。
- 在和爱人谈话时，总是隐瞒自己的真实想法。
- 对于诸如性、钱和孩子这些敏感话题，你总是回避。
- 关于你的过去和现在，你一直在试图隐瞒。
- 谈到关于钱的问题时，你总是拐弯抹角。

你是否意识到上面这些问题的严重性。其实还有很多其他办法可以让你认识到自己的不诚实。一旦发现这些问题的存在，你必须停止这些不诚实的行为。当你对他人的撒谎时，实际上也对你自己造成了伤害，你不可能在不诚实的氛围中得到快乐，而且这种伤害会与日俱增，直到你无法忍受。因此说真话，保持诚实、开朗的心绪是维持良好关系的秘诀。

诚实并不意味着你要把所有的事情告诉爱人，尤其是当对方对你的过去非常敏感时。坦诚不是坦白，只要这些事情对于你们现在的关系来讲是无关紧要的，你就可以

保持沉默。诚实是一种行为方式，它包含了可信和真诚的要素，而对于热恋中的你们，就是说把你的爱人和你们之间的关系放在首位。

真诚对待你的爱人和你自己，从中找到最大的快乐



Day Five

自尊

自尊听起来似乎是一个老生常谈的话题，但对于一个和谐的恋爱关系来讲，自尊则是至关重要的。当你尊重自己时，必然也会得到爱人的尊重。当别人得到你并不尊重自己的信号时，他们也会作出相应的反应：不尊重自己的人当然也不值得我们去尊重他。那么，自尊的确切含义是什么？所谓自尊就是以一种宽容、体恤的态度对待自己，知道并坚持自己的行为准则，相信自己的意见、想法和感受对他人都是有价值的。

下面都是一些缺乏自尊的行为和态度：

- 你容忍爱人不尊重你的意见和感受。
- 你甚至姑息爱人对身体的虐待。
- 你默许爱人和他人发生不正常行为，即使这些行为严重伤害了你。
- 当你怀疑爱人有不忠行为时，你却无动于衷。
- 你允许爱人用侮辱性的语气和你说话。
- 当你烦躁时，你会大声叫喊并说粗话。
- 你可以忍受爱人在朋友面前对你的不敬。
- 你不会通过吃好、睡好、锻炼和其他方式来照顾自己。
- 在谈话时，你经常默不作声。
- 你认为自己不值得得到他人的信任、关怀和友好的态度。
- 你总是认为自己的判断是错误的。

当然还有很多其他的例子，但我们通常是通过直觉来感觉到的。缺乏自尊往往是一种自我评价降低的表现。当自我评价降低时，相应的处事原则和标准也降低了，但是这些处事原则和标准对于保持成功的恋爱关系则是非常重要的。如果你感觉到自尊的缺失，应该马上提高自我评价的标准和行为准则的尺度，当你如是做了之后，你一定会得到自尊和幸福的感觉。