

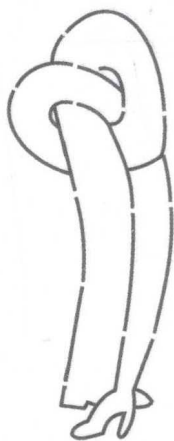
李中莹经典图书系列之一

爱上双人舞

(第2版)

如何拥有和谐的恋爱、婚姻生活

李中莹◎著



成功的婚姻
就像是
配合默契的双人舞……



华人世界的国际级NLP大师

国际著名恋爱、婚姻关系专家

持续畅销五年，风靡大陆香港

《时尚健康》《心理月刊》主编倾情推荐

世界图书出版公司

爱上双人舞

(第2版)

如何拥有和谐的恋爱、婚姻生活

李中莹◎著

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上双人舞(第2版): 如何拥有和谐的恋爱、婚姻生活/李中莹著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2011.1

ISBN 978-7-5100-2942-4

I. 爱… II. 李… III. ①恋爱—通俗读物 ②婚姻—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第088175号

爱上双人舞 (第2版)

如何拥有和谐的恋爱、婚姻生活

著 者: 李中莹
责任编辑: 于 彬 李 征
装帧设计: 刘 岩
插 图: 刘 明

出 版 人: 张跃明
出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 北京高岭印刷有限公司

开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
印 张: 13.5
字 数: 125千
版 次: 2011年1月第2版 2011年1月第1次印刷

ISBN: 978-7-5100-2942-4

定价: 29.00元

版权所有 翻印必究

以清醒的目光看待爱

100个人里也就有5%的人能拥有神仙伴侣般的两性关系。如果是这样，你还要不要努力挤进这5%中？抑或是说，你还要不要心存某种在爱情发生之初所持有的幻想，幻想着你和你所爱的那个人，可以永远像爱情发生之初般地相爱？

事实是，每一个在相爱之初的人，都真心期望自己拥有神仙伴侣般的爱情，长久而美好地相爱。而真相是，之所以仅有5%的人有幸拥有这般爱情，只是因为很少、很少有人，肯以韧性和耐心，为“爱”好好地学习和成长。

韧性和耐心的缺乏，实在是因为一直以来，我们从来没有真正接受过爱的教育，关于爱情的所有的想象和误读都来自于那些充满吸引力的虚幻产物——言情剧和言情小说。然而，幻想越大，心理准备就越不足。我们轻易地就失望了，轻易地就放弃了。

翻开李中莹老师的《爱上双人舞》，在一个清晰的框架里，我读到了一颗清醒的心，这让我更加确信，那些5%的、可以用“爱上”两字去看待“双人舞”之诱惑和挑战的，恰恰是因为他们有着不带幻想的清

醒。你对两性关系的认识越真实，对人性的理解越深刻，当你真的决定爱时，才能持之以恒。

最喜欢看李中莹老师讲那些在我们的观念深处一直被严重误导的信念之错。他是如此诚实，挑破假象的那份直言不讳，甚至让人无从躲藏。他指出，任何两人必有一致的地方，同时也有不同的地方。所以，当有人以“我们不是一样的人”为由结束爱情时，这不过是一句自欺欺人的谎言。而关键的问题是，相爱的两个人“有没有准备放弃一些个人的信念价值，建立更多的共同信念和共同价值？用另一个方式说：他们俩有没有准备减低‘我’的地位去提升‘我们’的地位。”我们不能一边寄望着美好的爱情，一边却抱着虚妄的幻想，以至于任由这种自相矛盾不断牵扯，拉大关系的鸿沟。

现在，来看几句他的狠话：“你绝对找不到一对能够真正彻底‘完全坦白’的夫妻，因为就算他们愿意，事实上也很难做到。”“不要相信顺其自然的方式能够使两人关系更好。”“所有的‘第三者’都是无辜的。必然先是夫妻两人的关系破裂了，第三者才会出现。在这种情况下，就算太太摆平了一个第三者，也会有另一个出现。”他说，几乎所有的婚姻问题都是由于心理能力不足造成的。

如何补足自己的心理能力，便是他在本书中的重点。“一个人一生中所做的事，可凭性质区分为十个项目：精神、修养、健康、学问、爱情、家庭、朋友、社会、事业、财富。分数低的项目就是一个人的困扰来源。”李中莹老师的方式就像他充满现实性的眼光一般，提供了很多

实用之道。掩上书的时候，我想，在这个相遇太多、诱惑太多，而对爱情寄望很高又很容易失望的时代，这本书值得所有真心期望拥有一份坚实的爱的人阅读。

《心理月刊》执行主编 王瑋

2010年11月

在我与我们之间

第一次看到李中莹老师的名字，是五年前在《时尚健康》心理编辑的选题名单上。见识过海内外许多心理学家的她，说起这位NLP专家时，突然一改以往的节制风格，充满了溢美之词，最后不忘加一句：“你一定不会失望的”。

编辑的专访文章果真没有令人失望，确切地说是让我好奇心大增，非常期待一睹这位NLP大师的风采。不久，在李中莹老师北京行程期间，我特别安排了一场在时尚集团的演讲。那一次，让我第一次领略到了NLP疗法的魅力，简直是——立等可取！

以往接触到的很多心理学知识，在向大多数没有接触过心理学的读者传达时，我常常会有点担心：“会不会太理论？在生活中好用吗？”而在李中莹老师演绎下的NLP，诚如其著作名《NLP简快心理疗法》所言，简单又速效，简直就是速效感冒药，即取即用，“药”到“病”除——至少是即时看到改变。

那之后，再次领略李中莹老师NLP简快疗法的“神力”，是一通十分钟的电话，一桩令我和人力资源部都非常头疼、纠结已久的骨干辞职

事件。在这一通电话之后，可与不可、能与不能、千头万绪，经由三个言简意赅的提问，便忽然之间脉络清晰，答案不言自明。

人生的很多纠结都是这样吧？因为沉溺在自我的逻辑与感受中，常常让我们看不清或者说的不想去看清事情的真相。在情感世界中更是如此。幸福与不幸福之间的分野，往往就在“我”与“我们”之间。你真的有为对方考虑吗？还是仅仅把“我们”作为一种名义，一种修辞？

正如李中莹老师的著作《爱上双人舞》所说：“成功的婚姻，就像是配合默契的双人舞”。只是在这个自我被无限鼓励和放大的年代，多的是才华横溢的独舞，或者潜意识里都希望作领舞的那个人，所以即使有了希望和谐共舞的心，也怕迈错了腿，用错了力。

《爱上双人舞》是从“我”迈向“我们”的思维与行动指南。这幸福的一步，到底该从哪里开始，相信许多人会豁然开朗。

《时尚健康》助理出版人/主编 孙雅君

2010年11月

转眼之间过了五年，《爱上双人舞》面临再版。它已经成为我四本书里最受欢迎的一本。原因不足为奇，我的书里面打破了很多传统的“应该怎么样”的概念，让读者看清楚情感关系的真面目，也提供了很多更实在、更有效的思维模式与行为模式。五年过后，我觉得我对这方面懂得了更多，可是看到的问题也更深、更大。我曾经私下作了一个非正式的估计，真正两个人都有那种充分的幸福、满足感觉的婚姻，在我们的社会里不会超过八个百分点，更多的是只有亲情没有爱情的婚姻关系。在“家丑不外传”的传统文化下，掩盖着多少破裂的婚姻、味如嚼蜡的关系，甚至千奇百怪的婚姻与情感现象。

假如你已经有了一段稳定的情感关系或者已经结了婚，你可以做一个测试，问问你自己对这段关系的感觉在下面的四个“情”上面分别打多少分（每个以一百分为满分）。第一，亲情；第二，爱情；第三，感情；第四，激情。假如你四个分数加起来少于三百分，嗨，朋友，你需要做点事了。在十年以上婚龄里更常见的可能是，亲情一项的分数比其他三项加起来的还要多！

情感关系是人生中唯一的不能一个人做好的事。因为它牵涉到另外一个人，同时这一个人又是不愿被他人所操控的。在两性关系里，失败的动力是成功的动力的三倍。要证明吗？请看这个图：

		男	
		yes	no
女	yes	✓	✗
	no	✗	×

若要一段关系成功，两个人都必须做事，而且做有效的事，而且要天天做！若要这段关系失败，一个人就能做到。至于做事，第一，你知道要做什么事吗？第二，你愿意做吗？第三，你懂得如何做吗？

很多人生活在痛苦、无奈，甚至逃避的状态里，他们告诉你原因是他们的情感关系不幸福。可是我多年研究的结果是，所有的情感关系都是果，而不是因。就是说情感关系的问题，就好像脸上的痘痘一样，真正要处理的是体内的一些问题，比方肝火，体内问题不处理好，不管你用什么药膏涂在痘痘上面，这批痘痘治好了还会有新的痘痘长出来。

我内心有一股动力，想在情感关系这个命题上多做一些事。我正在研发一些课程与工作坊，来教授幸福婚姻辅导技巧，同时也在筹划这方面的第二本书，也许会定名为《怕了双人舞》。

看到上面我所写的，也许大家会感觉到这个命题有点灰暗。但是，我坚定地相信，人可以每天过得轻松满足，以至人生成功快乐。在情感关系上也是一样。只有我们能够正面地去面对真正的问题，明白隐藏其中的破坏因素，并学习有效果的思想模式和行为模式，我们才可以建立成功快乐的情感关系，以至婚姻。毕竟，这是我们人生中很重要的部分，也是我们每个人在生命传承这个意义上必须拥有的部分。

希望《爱上双人舞》这本书继续让更多的人醒觉，认识到良缘不是天赐，必须拥有正确的心态和有效的行动方可长久。

谢谢大家对我的爱护及支持。

李中莹

2010年11月6日

第一部分 恋爱婚姻关系中的相关概念与技巧

你对“恋爱婚姻”这个问题认识多少	/ 2
“爱”与“拥有”	/ 2
内心的照片	/ 4
婚姻的五大致命伤	/ 7
“太空时间”	/ 18
共同信念、共同价值	/ 20
“我”加“你”不一定构成“我们”	/ 22
爱、性、共同生活	/ 24
爱、爱情、使人幸福的爱情	/ 27
爱的激情	/ 32
结婚前后的不同	/ 34
个案讨论1：错爱马夫	/ 36
个案讨论2：饿死自己的孩子	/ 38
个案讨论3：丈夫绝情	/ 42

第二部分 必须的成长

人需要成长	/ 50
什么是“健康的心理”	/ 53



假如没有充分成长，在恋爱婚姻中可能出现的问题	/ 56
埃里克·埃里克森的“成长的五个阶段”	/ 58
NLP中的“自我价值”概念	/ 63
“家庭系统排列”中孩子与父母的关系	/ 68

第三部分 结婚前的问题

结婚对象的三大致命缺点	/ 72
早恋的问题	/ 76
适婚年龄	/ 79
个案讨论4：三个寂寞的女台商	/ 80

第四部分 婚姻关系的八大问题

“自己提升了，而对方尚在原来的地方”	/ 90
“对方失去了吸引力”	/ 94
“对方不了解自己”	/ 97
“意见不合”	/ 101
“有了第三者的出现”	/ 103
“因为孩子或工作，忽略了对方”	/ 111
“移民或工作使我们两地分隔”	/ 116
“家中的老人使我们关系紧张”	/ 122

第五部分 如何能维持恩爱和谐

对方是谁	/ 130
事半功倍的“投契合拍”技巧（一）	
——内感官的配合	/ 132

事半功倍的“投契合拍”技巧（二）	
——“先跟后带”的语言技巧	/ 142
给对方足够的空间	/ 146
“贤妻良母”很难做	/ 152
两人相处的沟通技巧	/ 154
黄金时间	/ 161
感情伴侣能否成为事业伴侣	/ 164
建立两人的共同目标和未来远景	/ 166

第六部分 当婚姻已经破裂

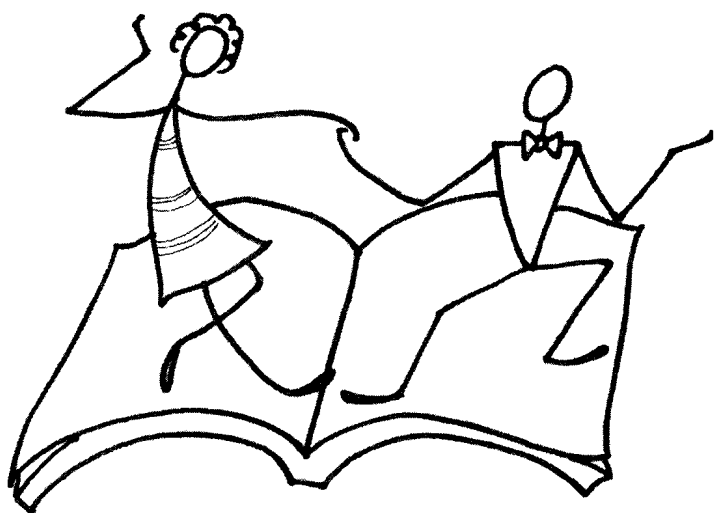
婚姻问题造成对孩子的创伤	/ 170
分手的创痛	/ 181
财富的分配	/ 183
不要急于找第二春	/ 184

第七部分 情绪与压力的管理

对情绪的正确认识	/ 188
消减压力的技巧	/ 190
当自己有情绪的时候	/ 191
当别人有情绪的时候	/ 194

附录	“内感官配合”的问卷答案	/ 199
----	--------------	-------





第一部分

恋爱婚姻关系中的相关概念与技巧

你对“恋爱婚姻”这个问题认识多少

首先，看看你对这个题目已经认识多少。请写下你对下列问题的答案：

(1) 什么是“爱情”？

(2) 如果你深爱着某一个人，请问“爱这个人”给你怎样对待他/她的权利？

(3) 以下的称呼哪一个符合你的恋爱婚姻对象：“男朋友”、“女朋友”、“丈夫”、“妻子”？请把适合的称呼写在这里：_____，然后回答下面的问题。

问题：_____代表了什么？

(4) 为什么结婚比不结婚好？（若是在恋爱阶段，问题改为“为什么有这段恋爱比没有这段恋爱好？”）

请用点时间思考一下上面四个问题，然后再继续看下去。

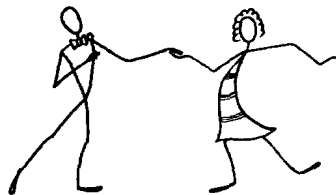
“爱”与“拥有”

“爱”只给你为某人做一些事的动力，并没有给你控制那个



人的权利。你想对某人好，或为某人做一些事，不会使你拥有那个人，因为没有一个人可以“拥有”另一个人。

“因为我爱一个人，所以对方应该爱我。”这句话是不符合逻辑的，因为两者之间并不存在直接的因果关系。试想想若有10个人对你这样说，你愿意爱他们吗？而且你做得到吗？



一个人不能控制另一个人，也不能改变另一个人。每个人可以改变的只有他自己。在某些情况下，这份改变也许能诱使对方做出改变。当对方与你的看法一致，并做出一些符合你意愿的事情时，你很容易产生对方已受到自己的控制的错觉。正如，你开车行驶在路上，跟在你后面的车并不是受到你的控制而跟着你，他们只不过是碰巧也需要走这条路而已。

因为你爱他，也许你就以为有权利要求他的思想和行为必须遵从你的意愿。这个态度，便是把爱当做一个控制别人的工具了。本来很崇高的一份感情，便沦落成一条绳子——让别人受制于你的廉价工具。于是，当初期使人迷乱的激情过后，对方便想逃离这份控制——那并不是不再爱你，对方只不过是不要那种受制的感觉而已。

“爱一个人”并不给你以下权利：

- (1) 要求他/她也爱你；