

师联 · 心理

朱迪·库里安斯基博士 (Dr. Judy Kuriansky) 著

享誉全美的思想家

行销全球的畅销书

- ▶ 你将发现拥有长久、甜美爱情的秘诀
- ▶ 你将学会保持激情、柔情的绝招
- ▶ 你将冲破障碍，获得拥有健康爱情的专业建议

拥有
完

A Healthy Relationship

美爱情



上海三联书店



爱情心理学

心理学与爱情的完美结合

《爱情心理学》

拥有完美爱情

美爱情



拥有 完美爱情

朱迪·库里安斯基博士 (Dr. Judy Kuriansky) 著

赵明译

上海三联书店

图书在版编目 (C I P) 数据

拥有完美爱情 / (美) 库里安斯基著; 赵明译. - 上海:
上海三联书店, 2004. 9
ISBN 7-5426-1969-1

I. 拥... II. ①库... ②赵... III. 爱情 - 通俗读物
IV. C913. 1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2004) 第069911号

Copyright © [year of first publication by Licensee] by [name of Licensee].
Original English language edition: Copyright © 2001 by Judy Kuriansky.
All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Alpha Books, a member of Penguin Group
(USA) Inc.

本书中文版权通过上海市版权代理公司帮助获得。
原著授权方: 美国企鹅 (出版) 集团阿尔法图书公司。
版权合同登记号: 图字 09-2004-230

书 名 拥有完美爱情

著 者 / 朱迪·库里安斯基
译 者 / 赵 明

责任编辑 / 张 英
装帧设计 / 鲁继德 王丽娜
监 制 / 沈 鹰
责任校对 / 陆凯华

出版发行 / 上海三联书店
(200235) 中国上海市钦州南路 81 号
<http://www.sanlianc.com>
E-mail: sanlianc@online.sh.cn

印 刷 / 上海青浦任屯印刷厂

版 次 / 2004 年 9 月第 1 版
印 次 / 2004 年 9 月第 1 次印刷
开 本 / 787 × 1092 1/16
字 数 / 360 千字
印 张 / 19.375

ISBN 7-5426-1969-1

G · 680 定价: 32.00 元

简介

如何让爱情长久呢？经过长期苦思冥想之后，我得出了答案：长久的爱情来自于情侣健康的关系。健康是很多人在新千年的目标。长久的爱情可以在很多方面成就健康的体魄。

在写作这本书的三年时间里，我们这个快速发展的社会发生着日新月异的变化，在这期间清楚地认识到新世纪中健康的爱情应包括八个方面，有关这八个方面的知识，构成这本书的主干，包括：身体、思想、情感、家庭、金钱、性生活、精神与科技。本书中还融入了很多我新近习得的观点和新时代中的新鲜事物。

翻看这本书时，您将会发现，有关爱情健康的八点要素与其本质的知识，并非只是孤零零地罗列在你面前。伴随着建议、案例与练习，很容易你就能掌握他们。当你将书中的原则运用于你的情感与生活时，渴望过，梦想过，本该属于你的幸福一定会向你招手微笑。

多年做爱情顾问的经验告诉我，如果想要获得生活和爱情的真正健康，必须能够真诚地向关爱你的人敞开心扉，说出内心深处的感受，得到他们的理解、尊重和关怀，这样就不难拥有健康的身体了。研究证明，你越发感受到爱情，感情上就会越健康，免疫系统就会越强壮，身体就会越健康，当然也就更长寿。

阅读这本关于健康爱情的书，对那些正在恋爱的朋友们尤为珍贵。对期盼着美妙感情的人同样有用。它会为你带来灵感。此外，若你刚刚失去爱侣，通过这本书或许还能帮助你找到一份更为健康美满的感情。

谈到保持爱情长久，我认为积极参与实践与理解对方同样重要。所以我在书中安排了很多练习和测试。各种练习可以生动地表达我要传达的信息。先自己完成这些测试，再与你的爱人一同进行。你一定会惊奇地发现，将答案写下来，可以帮助你找出问题并得到解决的方法。此外，当你态度有所变化时，重复这些测试，在不同的结果中，你将清楚地见证自身的成长。

您需要牢记一点：长久、健康的爱情是一个过程，但不是最终的目标。它在不断的成长、变化和发展着。这个特点在我朋友的一首歌中可以看到，她是嘉娅·额斯齐尔德。她在歌中唱到这样一句话：“我们都在学习如何去爱。纵然爱的路上充满艰辛，它仍然不失为一个不断前进的美丽过程。”

书中内容的编排顺序

书中按照爱情发展的过程分为五个部分。

第一部分，“新世纪健康爱情的标志”。这一部分主要论述健康爱情的品质特征以及新世纪中爱情包含的八个方面。一些练习和测试会帮助您检验您是否拥有长久并给您带来成就感的爱情。这些测试并非简单的杜撰，而是我和其他专家经过研究和调查，以简单的形式表现出来的，便于您分析和应用。

您一定知道这句话“在你爱别人之前先要爱自己”。同样，拥有健康爱情的前提是您自身的健康。因此，第二部分的题目为“保持长久的健康爱情的秘诀”。健康爱情的四个准则是：和谐、合作、交流和责任。

很多爱侣们都受到七年之痒的威胁（这个时间曾被缩短到两年或七个月），这时他们之间的激情逐渐消失。但是，一段健康的感情，不管时间有多久，恋爱双方都保持着那份激情。在第三部分“如何看守爱情的火种”中，我会给您一些保持浪漫和激情的宝贵建议。作为多年的性健康指导医师，我了解很多关于这方面的建议。读了这本书之后，您也会对此了如指掌。

很少人的爱情旅途是风平浪静的。如果您遇到了困难，千万不要丧气。度过难关的关键是恋爱双方的相互支持和关心。第四部分“长久爱情的障碍”中，我会谈到关于失恋、争执、工作、金钱、家庭压力等其他方面的危机，并且指导您如何免受这些问题的影响，拥有属于自己的爱情。

当你认定现在的关系就是您理想的爱情时，下一步的发展是两人关系的一个关键之处。第五部分“我们的未来”中，我会帮助您做这个决定，并提供很多有益的信息。希望情侣们能在这一部分中，通过绝妙的技巧和专业人士的帮助，提升两人在八个关键方面的关系以及解决日常生活的小问题和大麻烦。最精彩的是，这一部分还包含很多新千年中令大家耳目一新的恋爱宝典。

值得一提的是

本书深深吸引你的不但是简洁明了的风格，还有层次清晰的章节划分。你会发现有很多见解独到的信息贯穿各个章节。

书中还有很多爱情赠券（本书的最前面）。把它们撕开并作为礼物送给爱人，或者把你的需求记录在“紧急事件卡”上，在有必要时发出。尽情享受爱情吧！



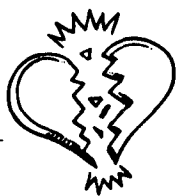
提问朱迪博士

当你遇到困难时，意识到自己并非孤军作战未尝不是件快乐的事。同样庆幸的是有人和您处于同样的境地。这个部分列举了很多朋友面对不利的处境时的经验之谈，希望能帮您解决问题，摆脱两难的境地。



爱的字符

这个部分中有不少研究、调查的趣闻，都是一些既长见识又妙趣横生的内容。



爱情瞭望台

这个部分帮助你避开爱情中的陷阱。



朱迪博士的处方

要想寻找解决日常生活中的难题的方法就认真看看这个部分吧。

健康还是不健康

有了建立健康爱情的目标，您就很自然地会问这样一个问题：“这些活动正确吗？那种态度对我的爱情有益吗？某些行为可行吗？”

“健康还是不健康”板块会在书中反复出现。

作者简介

朱迪·库里安斯基博士，她的上百万拥护者亲切地称她为朱迪博士，是一名心理医生、性健康指导医师、媒体的公众人物，曾教育并指导了美国乃至世界各地各个年龄段的男男女女。她是电台咨询节目的创始人，其中最著名的是纽约电台的热播节目“爱情热线”，这个节目后来在各地电台播放，在节目中，朱迪博士负责回答数百万听众的关于爱情、婚姻和性的问题。

她在电视新闻和众多访谈节目中也频频露面，在各个电视台都拥有自己的专题栏目，并担任过很多节目的嘉宾。同时，她自己也主持无数期电视节目。这一系列工作为她赢得声誉，并获得来自教会、亲子团体和自由组织的奖章。她曾担任电视学院主席和美国电视广播系统妇女协会会长。

她是《完全傻瓜手册之完美约会》、《性的一代》和《如果爱上好男人》的作者，并担任很多杂志的专栏作家。《人物》、《细节》、《纽约时报》、《洛杉矶时报》等刊物上曾刊登过她的介绍。

朱迪毕业于史密斯学院，在纽约大学获得心理学哲学学位。学生时代的她曾担任女生乐团的吉他手、校垒球队的投手，并在攻读哲学学位期间担任心理学助理教授。她在哥伦比亚医学中心和伦敦各大医院中从事数十年的科研工作，在专业期刊上发表研究成果。作为美国心理学协会的成员，她现在美国担任私人心理医生和美国哥伦比亚大学教师学院的心理学助理教授。她还以爱情专家的身份频频在学校和团体举办讲座。你可以通过电子邮件和她联系：DoctorJudy411@aol.com。

目录快览

第一部分 新世纪健康爱情的标志.....1

- 第1章 健康爱情的因素是什么..... 3
了解健康和不健康爱情的弦外之音、范围和感觉；自我测试；学习新千年中健康爱情的八个方面。
- 第2章 健康爱情的第七个方面：精神之恋.....15
从更高的精神境界上和爱人沟通；自我测试；学习独具匠心的精神沟通新方法。
- 第3章 健康爱情的第八个方面：虚拟世界之中的数码恋情..... 25
电脑破坏了你的爱情还是让你们置身网络空间恋爱？如何利用数码时代和新科技为你造福。
- 第4章 这是真爱吗..... 37
“我如何知道是否真爱她？”“我怎么确定他就是我的真命天子？”
判断真正的爱情。检验你是否通过测试。
- 第5章 你们是情侣，但你们是朋友吗..... 49
与爱人做朋友可以成就你们之间恩爱长久的爱情。
- 第6章 一致的恋爱风格的重要性..... 57
创意型、情感型、保守型还是智慧型？了解你们是什么类型的恋人，并学会解决不同类型的矛盾。

第二部分 保持长久的健康爱情的秘诀.....65

- 第7章 首先拥有健康的自我..... 67
学会做一个健康的自己，才能获得健康的爱情。
- 第8章 我们和谐吗..... 73
通过和谐程度测试，了解你和爱人的相似之处，如何达到情意融洽。

第9章	合作——你属于哪一队.....	89
	把你和爱人当做一个团队，并取得双赢。	
第10章	交流——我们能谈谈吗.....	101
	测试你的沟通技巧，学会清楚地说、积极地听、并给予有益的反馈。	
第11章	责任——温暖冰冷的双脚.....	113
	你们准备好互定终生了吗？测试你们的忠诚度。	

第三部分 如何看守爱情的火种.....129

第12章	每天都是蜜月.....	131
	为了保持爱情之树常青，必须像你们初次相识一样充满热忱地约会。	
第13章	找回浪漫.....	143
	精心策划的浪漫和自然发生的惊喜都是维持充实和美满幸福的重点；制定一个浪漫日历。	
第14章	诱惑的艺术.....	149
	营造激情氛围，让你们更深入地感受亲昵与兴奋。	

第四部分 长久爱情的障碍.....157

第15章	避免爱情枯竭.....	159
	疲惫地无心做爱？忙碌地无缘烛光晚餐和一同散步？十大情趣杀手帮助你战胜索然寡味，保持爱情生动常新。	
第16章	清除爱情的幽灵.....	165
	过去的生活影响现在对爱情的选择；面对往事，结束和往日情人的不了情，挥散遮盖爱情的阴影。	
第17章	金钱和理智：健康的情侣处理金钱问题指南.....	171
	财务是情侣争吵的首要原因；学会处理金钱的问题，莫让铜板伤感情。	
第18章	工作之余别忘爱情.....	181
	得到爱情和工作的平衡；在卧室和办公室表现得力的建议。	

第 19 章	提出有益的批评.....	191
	指责伤感情，有时也能起到积极的作用；这一章教给你如何提出和接受责骂。	
第 20 章	结束争吵.....	199
	是的，如果知道如何避免吵闹和动怒，你们就可以和平相处；即便是争论，也要学会温和地争吵。	
第 21 章	婚外情：当一个人有外遇时，另一个怎么办.....	209
	不忠行为伤害对方的感情；了解爱人发生外遇的原因，并学会宽恕和释怀，重新建立信任。	
第 22 章	与爱人一起处理危机.....	219
	每个人的爱情都会经历危机时刻；学会度过重大的危机。	
第 23 章	不只是我们俩.....	229
	和父母、兄弟姐妹、亲戚、朋友、旧情人、甚至宠物维持良好的关系，让处于首位的爱情不受干扰。	

第五部分 我们的未来..... 241

第 24 章	他（她）就是我的另一半.....	243
	当发现你们的关系具备健康爱情的条件，并决定让恋人成为终生伴侣的时候，接下来该怎么办？	
第 25 章	用新千年的身体和精神的技巧保持激情.....	251
	你和爱人通过一起进行妙趣横生、别出心裁的练习增进感情。	
第 26 章	互相帮助，实现更健康的爱情.....	269
	面对爱情的坚实基础，一切压力和困扰都会烟消云散；这一章告诉你们如何恢复正常的爱情生活，并提供如何寻求专业帮助的建议。	

附 录 第 1 章 “健康吗？” 测试答案..... 285

目 录

第一部分 新世纪健康爱情的标志.....1

第1章 健康爱情的因素是什么..... 3

新千年中的流行词汇..... 4

不健康时..... 4

健康的爱情..... 5

爱情以“爱”为首字母..... 6

盟约的重要性..... 9

做团队中的一员..... 10

“健康吗？”测试..... 11

健康爱情的十条戒律..... 12

出现在新世纪中的有关爱情的概念..... 12

第2章 健康爱情的第七个方面：精神之恋..... 15

对你来说，精神意味着什么..... 15

时间正合适..... 16

标新立异成为主流..... 16

你要成为有“心”人..... 16

精神测试..... 17

体会呼吸的秘密，寻找爱情..... 18

首先与自己的灵魂沟通..... 20

第三只眼..... 20

让动能在你们之间流动..... 20

爱情的仪式..... 21

懂得放手：精神上的失去..... 22

八面玲珑..... 22

第3章 健康爱情的第八个方面：虚拟世界之中的数码恋情..... 25

以科技手段保持联络..... 26

当你们中只有一人使用电子通讯设备时..... 31

网络上的性..... 32

网络骗局..... 34

第4章 这是真爱吗.....	37
那个被称为“爱情”的东西是什么.....	37
这是真正的爱情吗？有五点要求.....	40
永久铭记的良好的第一印象.....	43
清点爱情因素的时间到了.....	44
完美得难以置信.....	45
亲密狂、爱情狂和性爱狂.....	46
学着去爱.....	47
第5章 你们是情侣，但你们是朋友吗.....	49
恋人真的可以成为朋友吗.....	49
朋友真的可以成为恋人吗.....	50
你的爱人是个好朋友吗.....	51
十个真实的友情测试.....	51
当爱情发展下去时，友情经历了怎样的变化.....	53
心存偏见.....	54
第6章 一致的恋爱风格的重要性.....	57
“我该如何爱你？让我细数方法……”.....	57
解决恋爱风格的争端.....	62
你是给予者还是接受者.....	63

第二部分 保持长久的健康爱情的秘诀..... 65

第7章 首先拥有健康的自我.....	67
建立你的信心.....	67
你适合去爱吗.....	68
调整态度的时候.....	68
你的爱情剧本.....	69
你害怕吗？直面你的恐惧.....	70
第8章 我们和谐吗.....	73
什么是和谐.....	74
和谐的12个主要方面.....	74
你们的和谐程度.....	75
我们测试和谐程度的分数.....	80
和谐相处的最大障碍是什么.....	81

文化冲突.....	81
宗教权利.....	81
家庭问题.....	82
年龄差距.....	82
表达感情.....	82
五种清除妨碍和谐的因素.....	84
其他纠纷.....	84
第9章 合作——你属于哪一队.....	89
什么是合作.....	90
产生合作的七个主要领域.....	91
你和爱人合作得好吗.....	92
合作中出现的问题和解决方法.....	93
合作的主要障碍——性别偏见.....	93
让家务之战停火.....	95
为了爱情，停止竞争.....	97
第10章 交流——我们能谈谈吗.....	101
交流的重要性.....	102
交流技巧.....	104
交流中的八“不要”.....	106
当爱人不善言谈时.....	107
谈论性生活.....	110
第11章 责任——温暖冰冷的双脚.....	113
责任的本质.....	113
让你渴望的原因是什么.....	114
你和爱人都准备好担负责任了吗.....	115
责任的条件.....	117
谈论责任.....	119
当责任变成单行线.....	120
时间选择是关键.....	123
可怕的最后通牒.....	125
关于承诺的四个主要错误.....	126
两地分居的爱情：当分别对承诺造成威胁.....	127

第三部分 如何看守爱情的火种.....129

第12章 每天都是蜜月.....	131
继续约会!	131
在一起时做什么.....	135
在家时.....	135
在后院中娱乐.....	136
运 动.....	139
在路上.....	140
重回校园.....	140
工作和娱乐.....	140
自我提高 相互提高.....	141
第13章 找回浪漫.....	143
保持浪漫的重要性.....	143
浪漫的真正含义.....	144
关于浪漫的四个词.....	145
时间和距离能破坏浪漫感情吗.....	146
在孩子的围绕下保持浪漫.....	148
第14章 诱惑的艺术.....	149
长久、健康的爱情中的诱惑.....	150
增强感官反应.....	151
眨眨眼睛, 轻轻触摸: 如何与爱人调情.....	151
刺激感官的晚餐和其他具有诱惑力的盛宴.....	152
枕边夜谈.....	153
爱人的夜谈风格是什么.....	154
保持健康的诱惑力.....	155
第四部分 长久爱情的障碍.....	157
第15章 避免爱情枯竭.....	159
什么是爱情枯竭.....	160
情侣的爱情枯竭测试.....	161
克服厌倦情绪.....	162
抽出更多的时间谈情说爱.....	163
第16章 清除爱情的幽灵.....	165
发现爱情幽灵.....	166
爱情幽灵的家庭故事.....	166
你和你的影子: 清除爱情幽灵.....	167

第 17 章 金钱和理智：健康的情侣处理金钱问题指南	171
寻找“金钱至上观”的根源.....	173
为了爱情还是金钱.....	175
什么时候讨论金钱问题.....	177
第 18 章 工作之余别忘爱情	181
做喜欢做的事.....	181
和工作结婚.....	183
只玩乐，不工作.....	184
工作和爱情混为一谈.....	186
把失落带回家.....	188
在工作中行得通的在卧室里行不通.....	188
第 19 章 提出有益的批评	191
我说这话是为了你好.....	192
提出批评.....	192
如何接受批评.....	193
性生活的指责.....	195
恶意的指责.....	197
自我批评.....	197
第 20 章 结束争吵	199
避免突然爆发.....	199
争吵之中有爱情.....	200
“我抓到你了！”：用障眼法赢得控制战.....	202
不要集腋成裘.....	203
把事实作为武器.....	204
争吵能够激发性欲吗.....	205
把争吵扼杀在萌芽中的 12 种方法.....	206
第 21 章 婚外情：当一个人有外遇时，另一个怎么办	209
被察觉的不忠：调情无伤大雅吗？.....	210
偷情的标志.....	212
网上婚外情.....	213
对待婚外情的原则.....	213
我们为什么偷情.....	214
恢复爱情.....	215

第22章 与爱人一起处理危机.....	219
预期中的五种反应.....	219
当疾病袭来.....	220
处理健康危机的四个要点.....	222
起起落落：一同处理感情问题.....	223
家人患病.....	225
与孩子的危机.....	225
更年期.....	226

第23章 不只是我们俩.....	229
家庭的重要性.....	230
当父母喜欢或反感你的爱人时.....	230
过度依赖家庭.....	231
孩子和其他家庭成员如何影响你的爱情生活.....	235
朋友对爱情的影响.....	237
旧恋情对现在爱情的影响.....	238
宠物对爱情的影响.....	239

第五部分 我们的未来..... 241

第24章 他（她）就是我的另一半.....	243
同居.....	243
订婚.....	245
你该什么时候结婚.....	246
等待婚礼那一天.....	248
蜜月.....	249
建立家庭.....	249
和过去的爱人结婚.....	250

第25章 用新千年的身体和精神的技巧保持激情.....	251
从基础开始——练习的快乐.....	251
内心对性生活的指导.....	255
有磁性的爱.....	255
放上你充满爱的手.....	255
共同沉思.....	257
按摩.....	257
为爱人按压.....	259