

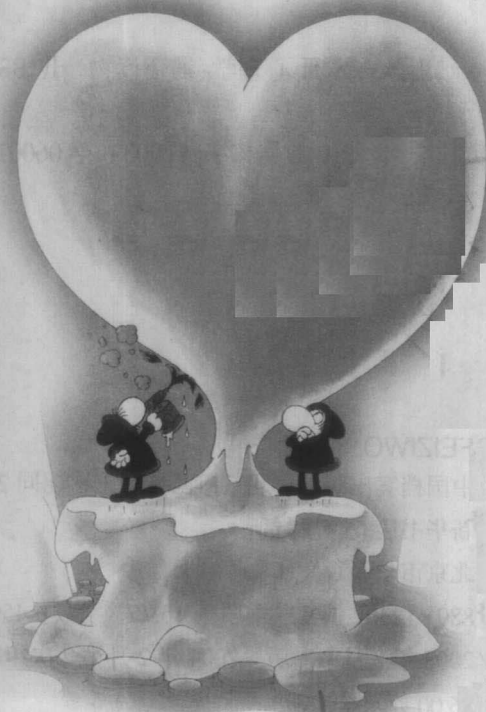
60

你是否感到身陷婚姻的牢笼，
美国著名专家吸收众多婚姻大师的智慧为你提供——

个家庭幸福的忠告

The sixty advices of happy family

[美] 理查德·利维 著 八 骏 编译



不幸者选择牢骚，幸福者选择忠告

责任编辑：于红霞

内文插图：驼 峰

图书在版编目 (CIP) 数据

放飞自我 / 八骏著. — 北京：中国档案出版社，2003.7

ISBN 7-80166-332-2

I. 放… II. 八… III. 心理学—通俗读物 IV. B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 060014 号

FANGFEIZIWO

出版 / 中国档案出版社 (北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行 / 新华书店北京发行所

印刷 / 北京市昌平百善印刷厂

规格 / 880×1230 1/32 印张：16.75 字数：450 千字

印次 / 2003 年 8 月第 1 版 2004 年 2 月第 2 次印刷

定价 / 36.00 元 (全三册)

序 言

家

一提到“爱情”、“婚姻”、“家庭”这几个词，你会想到些什么？

庭

爱情和婚姻，在几千年前的《诗经》里就有，不过，从那时候起，就是“辗转反侧，寤寐思服”的痛苦与期待。

幸

再往后来，不论古今中外，凡是青史垂名的名著，几乎都和爱情与婚姻有关。但是其中大部分，却都是悲剧，比如《红楼梦》里的贾宝玉和林黛玉，比如莎士比亚笔下的罗密欧与朱丽叶……

福

难道爱情和婚姻真的是如此痛苦吗？那为什么还有那么多的人前仆后继、飞蛾扑火般地坠入爱河？

的

其实，爱情和婚姻是一个很难说清楚的东西。如果这能把爱情说得很清楚，那也就不会有那么多的人在抒写爱情，也不会出现那么多动人的故事。爱情是一段非常甜蜜的经历，而当这段爱情结束，或者出现坎坷的时候，就更加显现出其中的痛苦。正所谓，因

忠

告



为大起，所以才有大落。

所有经历过爱情或者正在经历爱情的人，都会感受到其中无比的甜蜜与幸福，但同时也难免会品尝到痛苦的滋味。

面对痛苦，有些人拿得起、放得下，可以迅速从家庭失败的阴影中解脱出来，但是有些人非常看重感情，遇到一点点的坎坷，就会心绪不宁，痛苦不堪。

从家庭生活当中得到幸福感，的确是可遇而不可求的事情。大千世界，芸芸众生，两个相互真心爱慕，又彼此适合的人走到一起，实在是件不太容易的事情。所以，如果你和你心爱的人在一起，就一定要珍惜这段感情。如果你失去了对方，你也不要太难过，因为这正说明了你们两个人并不是真正适合的。也许正因为两个人的分手，才留出空间来容纳真正属于你的爱人。

当然，从家庭生活中得到幸福是我们每一个人的愿望，我特意为你们准备了 60 个忠告，读完后相信你能从中得到更多的东西，家庭生活会更加幸福。

为什么是 60 个？

你觉得太多了吗？在家庭生活中遇到的问题，决不是简简单单就能说清楚的，需要不断地经营你的感情。

你觉得太少了吗？如果你解决了家庭生活当中的一个小问题，那么你就体会到爱情的另一种滋味。



目 录

1 把爱情看作钻石 / 1	家
2 爱情不仅仅是美酒加咖啡 / 4	庭
3 抛弃可怜的自尊 / 6	幸
4 不要太聪明 / 8	
5 功利爱情要不得 / 11	
6 选爱人不是选美人 / 14	福
7 爱人如同自己的左右手 / 16	
8 不能被爱人看轻 / 19	的
9 自己主宰自己 / 22	
10 爱是复杂的混合体 / 25	
11 钱买不来爱情 / 28	忠
12 高攀低就都可以 / 33	
13 小心爱情“黑洞” / 36	
14 做个受人尊重的女人 / 39	告



- 15 做一个有进取心的男人 / 42
- 16 女人不要太能干 / 44
- 17 不要打翻了醋缸 / 46
- 18 小心男人的谎言 / 50
- 19 相信痛苦会过去 / 54
- 20 拥有美满的爱情 / 58
- 放 21 别建造围城 / 60
- 22 别制造影子情人 / 62
- 飞 23 找老婆不是找女儿 / 65
- 24 家常男人也可爱 / 68
- 25 不要太挑剔 / 71
- 自 26 做个胆小的女人 / 73
- 27 常给爱人新鲜感 / 75
- 28 让短信表达爱意 / 78
- 我 29 先学会爱自己 / 82
- 30 让笑声在你们身边荡漾 / 84
- 31 婚姻不是爱情的坟墓 / 86
- 32 让每一天的情人节 / 88
- 33 让爱从身体散发出来 / 90
- 34 别把“你爱我吗”挂在嘴边 / 93

Advice

- | | |
|---------------------|---|
| 35 爱要说 / 96 | |
| 36 爱也要休息 / 99 | |
| 37 过好单身情人节 / 101 | |
| 38 经常心血来潮 / 103 | 家 |
| 39 爱你所爱的人 / 105 | |
| 40 躺在爱人的怀抱中 / 109 | |
| 41 爱情就像开车 / 112 | 庭 |
| 42 别患上“爱无力” / 114 | |
| 43 失恋不可怕 / 117 | 幸 |
| 44 对旧恋人死心 / 120 | |
| 45 让时间弥合爱情的创伤 / 123 | |
| 46 流泪只能在一小时之内 / 125 | 福 |
| 47 开个单身 Party / 128 | |
| 48 失恋不是世界末日 / 131 | |
| 49 未来的路还要继续 / 135 | 的 |
| 50 相信未来会更好 / 139 | |
| 51 真正的活着 / 142 | 忠 |
| 52 被爱人领导好处多 / 144 | |
| 53 把感觉说出来 / 147 | |
| 54 差不多就行了 / 150 | 告 |



Advice

- 55 扮演好自己的角色 / 153
- 56 一起打造生活 / 155
- 57 让吻印证爱的不老 / 158
- 58 点燃爱的炽火 / 160
- 59 细节最重要 / 163
- 60 爱情带来的不仅仅是快乐 / 166

放

飞

自

我



把爱情看作钻石



“两颗真心碰在一起，得到的爱情就像钻石一样。”不错，爱情犹如钻石，那么就不要让其他世俗的或者肮脏的东西来玷污这颗钻石。

爱情是平等、自由而且神圣的。

有些朋友认为自己长得不好看，或者没有什么钱，或者没有地位，或者其他这样或那样的原因，于是认为自己无法得到真正的爱情，即使遇到了自己真正喜欢的人也不敢向他（她）表明自己的心迹。

还有些人在寻找伴侣时，却又格外看重如金钱、

家

庭

幸

福

的

忠

告



地位、权势、相貌这些方面。有人自恃长得漂亮，于是就找个富翁做伴侣，以获得经济上的保证；或者有人找个地位高、名气大的人做伴侣，以此来抬高自己的身价；还有的人有钱有势，于是就在伴侣的容貌问题上颇为苛刻，总觉得这是证明自己的另外一种方式。

放
飞
自
我
不论是第一种自惭形秽的人还是第二种有恃无恐的人，在爱情观念上都犯了严重的错误。爱一个人不是爱他（她）的相貌，爱情也不是能够拿金钱、地位进行衡量和交换的。容颜会因为岁月流逝而风韵不再，金钱、地位这些身外之物，说不定哪天就失去，就会一贫如洗、身败名裂，不变的只有两个人相濡以沫的情感，这才是爱情，与容貌、金钱、地位、权势、声誉无关。

我
还有人将爱情视为游戏，从来没有真正地去珍惜尊重对方，相反将异性视为玩物，随意地玩弄，这些人更是对爱情的极大亵渎。爱情本来是浪漫、温馨的，但是这些人犹如美丽世界中长出的罂粟花，对他人、对爱情造成了极大的威胁。爱情不是游戏，它是一种无私的付出，是一种情感的历程，是一段美好的回忆，是一笔人生的财富。将爱情视作游戏的人们，你们品尝过真正的爱情吗？你们以为自己得到了很多，但实

Advice

际上你们失去了最重要也最珍贵的东西。

有位朋友曾经对我说过：“两颗真心碰在一起，得到的爱情就像钻石一样。”不错，爱情犹如钻石，那么就不要让其他世俗的或者肮脏的东西来玷污这颗钻石。

家

庭

幸

福

的

忠

告

2 爱不仅仅是美酒加咖啡



爱情是神奇的，可以让人创造奇迹，也可以令人陷入盲目。脱离实际的幻想，超乎现实的理想化，往往使爱情失去真正的生活色彩。

我们每一个人都对爱情有着自己的憧憬，对爱情都有十分美好的想像。

不管男人还是女人都希望从爱情中寻得安全的港湾与爱的滋润。但是有些女性对爱情的要求还不止于此。她们还希望加进一些新奇、冒险及个性追求等。

男人也一样会对异性有种幻想，但是他们表现

放

飞

自

我

的方式不同于女性。女性寻找的是“白马王子”以及不可能存在的浪漫、理想化的关系。因此，许多女性成了爱情与浪漫的俘虏。有些女性甚至一味沉醉于罗曼史所带给她们的短暂刺激之中。

谁也不会想到，我的表姐在 30 岁时还没有找到感情的寄托。

上大学时，她无论相貌还是学业，都是班上的佼佼者，追求她的男生自然很多。最后，大家几乎一致确认同班的一位男生是我这位表姐心中的“白马王子”。在许多女孩看来，这个男生身上几乎具有男子汉应有的一切美德。他总是像兄长似地关心着她，而她呢，有什么心事也愿意向他倾诉。

但是，表姐却总是觉得好像有点美中不足。他们的爱全心全意得太平淡了，没有任何浪漫的意味，和自己心目中所憧憬的东西相去甚远。在告别校园的前夜，她约他去散步，委婉地谢绝了他的爱。表姐工作以后，她仍在苦苦地寻找她心目中的爱。然而，时光荏苒，岁月把她送入了独身女人的行列。

爱情是神奇的，可以让人创造奇迹，也可以令人陷入盲目。脱离实际的幻想，超乎现实的理想化，往往使爱情失去真正的生活色彩。

家

庭

幸

福

的

忠

告

9 抛弃可怜的自尊



常听男人说，男人看女人，应该采取俯视的角度。他们的这种俯视角度，正是因为他们的心胸狭隘，怯懦自卑。

自古以来，漂亮的女人，温柔的女人一直是男人们追逐的对象，可现在有人发现，“忧伤的女人”开始成为男人们的新宠。

曾经看到这样一篇文章：一个男子念念不忘当年分手时女人脸上的忧伤，可多年以后，已经成家的男人心怀叵测再去探望这位前女友时，女人已经过上了衣食不愁的小康生活。面对女人的落落大方、自信和得意，男

人落荒而逃，并且发出了一声沉重的叹息：“当年那个让我喜欢的一脸忧伤的她已经消亡了。”

怎么会这样呢？如果女人过的是温饱而已的生活，如果女人依然满脸忧伤，是不是就意味着男人会因此而高兴，而继续怀念着她？真爱一个人，应该为她的幸福而高兴，而不是为她的快乐而沮丧，除非那种沮丧不是因为爱情，而是因为男人的自尊。

正是男人们可怜的自尊造就了他们畸形的审美心理，健康阳光的女人他们不敢靠近，聪明自信的女人他们不敢向往，惟独喜欢一些“忧伤的，心里有缺憾的女人”，有着这种际遇的女人，才能让男人浮想联翩，才能让男人跃跃欲试，才能让他们有救世主的感觉。

常听男人说，男人看女人，应该采取俯视的角度。他们的这种俯视角度，正是因为他们的心胸狭隘，怯懦自卑。所以他们找老婆，挑小巧的、柔顺的女人，找红颜知己，也不能要那种太阳光太明媚的，“一脸忧伤的女人”是他们的心仪对象。

男人的强权心理几千年来早在他们的心里根深蒂固，有钱有权的男人，靠权钱来营造尊严，无钱又无权的男人，则只能靠“忧伤的女人”来摆平自尊了。

家

庭

幸

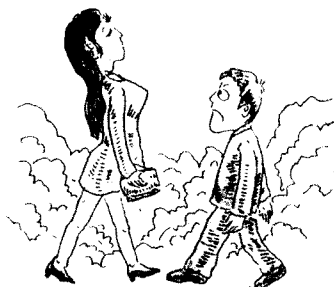
福

的

忠

告

4 不要太聪明



男人不喜欢太聪明的女孩，“太聪明”
是指那些自以为是、爱出风头的女孩。

男人对于“聪明的女孩”往往不具好感。

“和男人相处，不要有太多的意见。他在讲话时，你不要插嘴，凡事顺着他的意思去做便可以了。”这是女孩很容易听到的忠告。

其实，这话并不完全正确。现在的男人欣赏的是有思考能力、独立自主的女性。但所谓的独立自主，并不是在谈话时，女孩子喋喋不休地发议论，或一再打断人家的谈话……



男人不喜欢太聪明的女孩，我所说的“太聪明”，是指那些自以为是、爱出风头的女孩。

女孩可以凭借小聪明，从父母那儿得到自己想要的东西，可女人如果想用同样的方式从男人那里得到什么，那注定要造成不幸。

女人不会由于赢得一场胜利而增强自信心或自尊，却会更容易对男人产生恐惧与不信任。同样道理，若是有个男人企图以间接的方式控制你，任何事情都不愿开诚布公地与你商谈，你必定也会觉得很不舒服。

“我想她从不认为我爱她。”29岁的罗杰和26岁的张娜共同生活了一年。他说：“她老是喜欢考验我，诸如正当我忙着准备我们的谈判资料时，她要我提早下班去某个商场门口去接她。就这样，我的时间几乎都花在她身上。我知道她并不是真的怀疑我什么，她只是想随时注意我的一举一动罢了。她有许多优点，但她的无聊小把戏让我感到很麻烦。在她回父母家住一星期的时间里，我觉得轻松不少。我知道她想结婚，但我实在无法想像自己这一辈子都要接受永无休止的考验与一再的保证，结果会成为什么样子。”

有些女人坚信她们与男性相处时，惟一有效的方法就是：娇羞、甜美、要点诡计。不过悲哀的是，有许多女人在做这些事时却是不自觉的。

家

庭

幸

福

的

忠

告