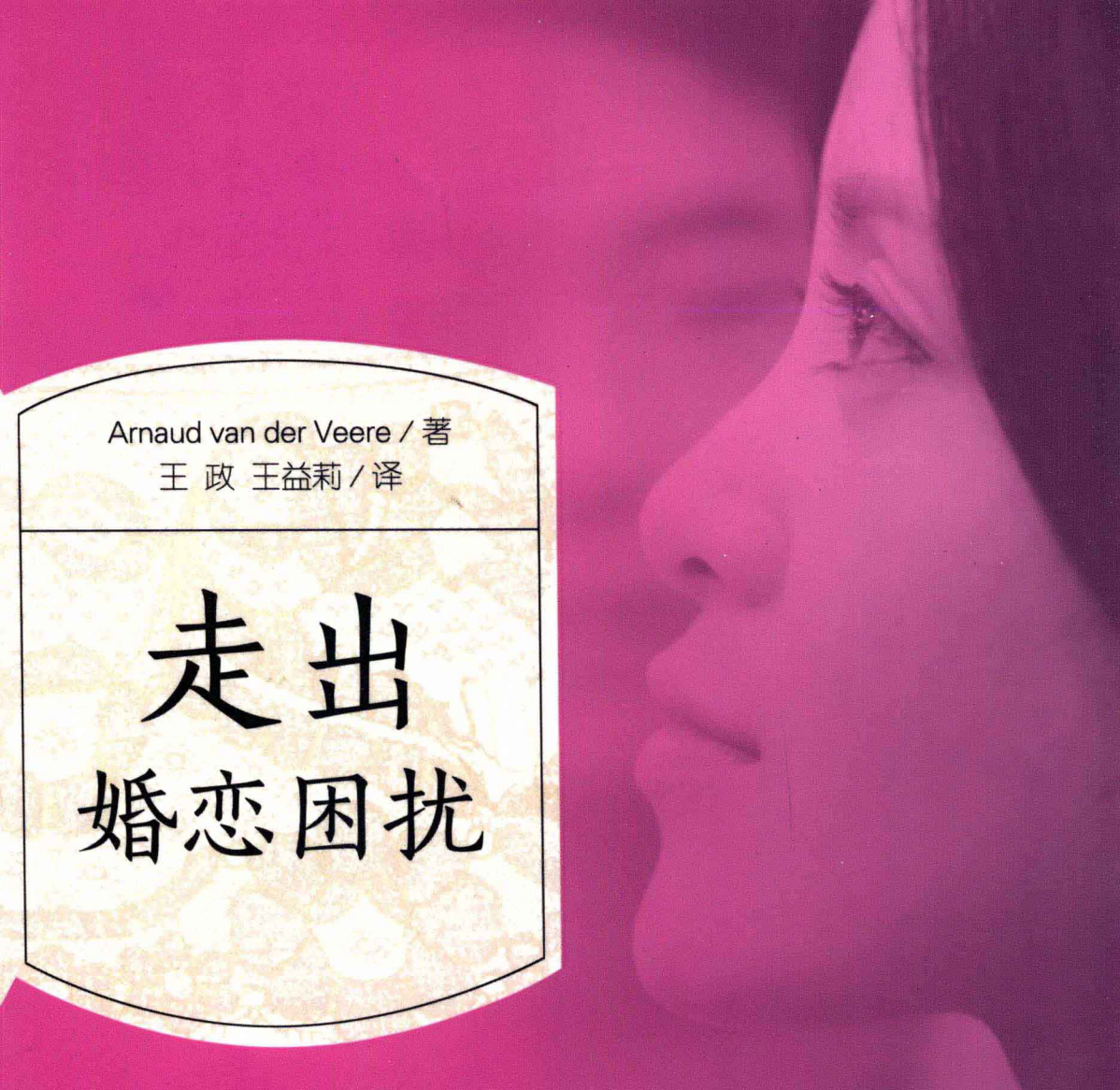




Arnaud van der Veere / 著

王 政 王益莉 / 译

走出 婚恋困扰

献给即将恋爱，恋爱中，失恋
即将步入婚姻，婚姻中，失婚中的所有男女朋友
希望此书能帮助大家看清婚恋真谛，把握自己的幸福。



人民卫生出版社

走出 婚恋 困扰

Arnaud van der Veere/著

王 政 王益莉/译

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出婚恋困扰/(荷)维尔等著. —北京:人民卫生出版社, 2013.9

ISBN 978-7-117-17655-2

I. ①走… II. ①维… III. ①婚姻-通俗读物
②恋爱-通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第179178号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

走出婚恋困扰

译者: 王 政 王益莉

出版发行: 人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710 × 1000 1/16 印张: 10

字 数: 185 千字

版 次: 2013年9月第1版 2013年9月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-17655-2/R · 17656

定 价: 26.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



前言

过去的那些年月，我一直在接触并研究两性关系这个领域，做了很多相关的工作，毕竟对于生命而言，它才是本质上唯一至关重要的。随着年轮刻录了一道又一道，我发现“和×××有联系”在人们心中具有怎样举足轻重的生存意义，什么都可以没有，却单单不能少了这一点。我们看电视、上网，几乎每一样事物都脱离不开人际关系的影子。宏观至全球，再微观到个人，世间种种仿佛无一不以人与人之间如何彼此关联为依托。

作为一个“传道、授业、解惑”之人，我的授课内容涉及许多不同的领域，不管是为学生开讲座，还是与之互动，归根结底无外乎一件事，即我们是怎样相处的。比较起来，跟女性打交道对我要稍微容易一些，这主要源于我个人争强好胜的天性。凡事我总想胜别人一筹，成为魁首，当我与女性共事时，这种本能就不会像与同性在一起时那么不可遏制。每个男人体内都流动着浓烈的竞争元素，为了生存，为了照顾好妻儿老小，竞争乃一则生存之道，女性又要寻觅能给自己安全感的男人，因此竞争是再自然不过的自然法则。

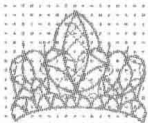
我为男士们开设的课程，意在向他们表明：当今社会，竞争受到局限已摒弃了张牙舞爪的招数。女性朋友很少能见到男人们明面上斗得你死我活，筑起在厂房或办公室四周的重重墙壁，隐匿了这些拼杀。不过这并不意味着这类环境下的竞争就缺乏火药味儿，相反，依旧激烈，依旧残酷，并制造了一定程度的压力。压力持续不减会怎样？那会把男人变成差劲儿的恋人，不懂得殷勤，不懂得体贴，对女性的需求一窍不通。跟这样的男人交往又如何？感情关系荆棘丛生，红灯频现。由于研究和工作的缘故，我

得以学会留心女性的日常需求，但同时更渴望把最特别的关注只留给我心爱的那个人，从一双眼到一颗心，无时无刻不荡漾着她。这种精挑细选之下的选择性极高的注意力，使我能够在任何需要的时候，为自己的女人做好爱人和男人。此外，我还要真心实意地说一句：女性需要挖掘自身特有的爱的天赋，努力创设爱的氛围，以促进双方身与心的融合。

对我而言，这本书是迄今为止我们工作上的一项王冠。在翻译兼合作伙伴王政的协助下，我游走世界各地，进一步了解当地的具体情况，开办课程，指导人们如何成为一名出色的恋人、称职的丈夫或妻子。在时机和方式方法的把握上，我们有着丰富的经验及决断力，并努力将本书中的理论——富于实用性的建议践行到日常生活中去。

Arnaud van der Veere

2013年8月



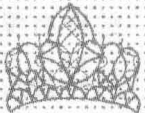
特别致谢

我要感谢下面这些熟悉而又陌生的朋友，是他们不厌其烦地为我提供帮助，与我展开讨论、对话，激发我的灵感，回复我的调查问卷，在电话里交换想法等。多数姓名只是缩写，由于在写作前的研究阶段，他们已然分享了大量的私密信息，所以就不希望在这里透露全名了。

Angel L, Angela S, Angie, Anna Y, Antipatika I, Catherine, Catherine W, Crystal Lee, Ella, Eva P, Febphoenix G, Flora F, Gan T, Janet B, Janny G, Joy C, LeAnn L, Linda L, Liu Y, Lu Lu, Maggie M, Nina K, Renee W, Rose, Rose L, Rouge89, Sally, Sandy K, Sarah G, Sasa M, Shan, Sissi Wangfen, Sofia R, Sonia T, Vivian, Xiao M, Yan, Yang R, Yiyi Z, Yu F, Zeheng W, Zhang N, Zhao Z, Zhefyr Wang, Gloria Leng, Yan Yan Luh, Hsiao Ting Lee, Fiona Ng, Annie Cheng, Betty Zhao, He Dan, Emilie Cheung, Edith Pon, Mei Yang, Melody Chen, Maggie Cheung, Nethitchaya Utayanwutigul, Phuong Lam, Shirly Hansen, To Thuha, Tracy Wang, Vivian Hau, Yuka Yamada, Zubaidah Shariff, Maggie Yin, Nanda Gajadhar, Revni, Yuan Yuan, et al.

书中图片由杨婷、梁丹莲、刘曦提供，特别感谢杨婷女士的热忱付出及精诚合作。

此外，最要感谢钟少芝、王益莉和我的搭档王政。



目 录



第一篇 两性关系之“庐山真面”



■ 穿越迷雾看“关系”	1
■ 和谐的两性关系必备因素	6
■ 男女大不同	9
■ 父母和孩子	15
■ 成人和家庭	19
■ 异性友谊	20
■ 同性友情	21
■ 社会生物还是“独行侠”	23
■ 两性关系与生活方式	25
■ 两性关系与健康	26
■ 两性关系与工作、学习	27
■ 气场	31
■ 两性关系与文化传统	33
■ 东西方女性的大异小同	36
■ 中西方男性的大异小同	40
■ 从文化层面解读“爱”	43
■ “往事知多少”——东西方婚恋旧事重提	47
■ 两性关系“性”什么	59

■ 饮食与情感	65
■ 两性关系的理论支持（浓缩版，供参考使用）	67
■ 请注意两性关系之新动向	73

第二篇 牵起你的手

■ 爱情达人自修指南	77
■ 如何开始一段关系	79
■ 找对感觉爱对人	86
■ 暗送秋波	91
■ 排斥反应	94
■ 吸引力	95
■ 网络约会	98
■ 通往“罗马”的其他途径	111
■ 情感与时间	114
■ 老年人=爱无力吗	117

第三篇 让我们友好地说声“再见”

■ 为什么说“再见”	119
■ 想说“再见”不容易	128
■ 怎样说“再见”	137
■ 前任的心路历程	140
■ “亲兄弟明算账”——共有财物的处理	142
■ 意料中的那些人、那些事	144
■ 假如是你接到了分手“通知”	148
■ 后记	152

第一篇

两性关系之“庐山真面”

穿越迷雾看“关系”

现代人身处各种人际关系中,但是又有几个人真正理解人际关系的含义?要明白人际关系的本质,首先必须明确自己扮演的角色。各类宗教和哲学研究者们都致力于发掘人的本质以及生活的意义,也有很多人想弄清楚他人对自己到底抱着怎样的期许,几乎从学会如何交流的那一天起,我们就开始探索人际关系对日常生活的种种影响。人,不仅仅是单独的个体。大家知道,一些印度教和佛教的修行者,喜欢坐在高山之巅展开思考、冥想,我们完全可以仿照他们的样子暂时地脱离社会,只是最终,总还要回到眼前的现实世界中来。这一点证明了:人都是社交性的,需要与社会保持联系。

人,需要成为群体中的一员。对个人而言,群体生活是保护伞,是生活的支柱。而所谓“群体”既可以表现为一个家庭的形式,也可以指其他更大规模的组织。成员之间所进行的各种形式的言语交流、情感互动、肢体接触等,融合在一起便构成了“人际关系”。

“人际关系”,就是指人与人之间借由情感表达、全面交流和社交行为所呈现出的互动关系。

交际无处不在,谁也逃不了与它的干系。每个人都要依靠多重不同性质的人际关系,才能拥有真正富足的人生。在当今社会,“人际交往至关重要”这一课,我们早已研习过了,但很多人却始终没搞明白:开始或保持一段关系应必备哪些技巧。

要透彻理解“人际关系”的内涵,就不能不了解一段关系运作的全过程,了解它是怎样发生、发展的,又是怎样结束的。个人交际中,首要的也最重要

的便是——交流。在数学领域里,人与人之间的关系更习惯性地被称作“人际关系”,而标准的“关系”一词,则常常被用来形容两个特定事实之间的特有关联。为了便于您理解,本书中涉及的“关系”一词,均指“人际关系”。

凯伦·雷诺茨(Karen Reynolds)曾建立了一套信息传递模式:

- ◆ 信息源——信息生成的一方,通常是发起交流的那个人。
- ◆ 传递——将信息传输给接收者。
- ◆ 渠道——信息传递的方式。
- ◆ 接收者——获取并将信息“解码”为可读的一方。
- ◆ 目的地——最后存储信息的空间。

信息由一方传递到另一方的过程中,很多步骤可能会出现错误。如果是在信息接收的过程中产生干扰,或者接收方处理信息有误、有别于所预期的,那么信息“渠道”就会受到“污染”。因此,良好的沟通为成功的人际关系奠定了基础。

任何关系都会遵循一定的模式,如果你想与某个特定的对象“沟通无极限”,至少应该先明确:人际关系究竟是如何创建起来的。

第一步:相识 从陌路变相识,受着诸多因素的左右,包括之前建立的和已有的各种联系,当时所处的场合,相互留下的第一印象以及其他一系列重要因素。有道是“世上没有第二印象”,即第一印象往往起着决定性的作用,对此大家心知肚明。这一定律适用于每一种关系,即便是虚拟的网络世界,也不例外。

第二步:建立关系 在这个阶段中,双方开始关注彼此的背景、目标、机会、共同的兴趣爱好等情况,用以决定关系的去留,以及是否建立“信任体系”。同样是在这一阶段,双方尤其是女性,开始考虑两个人将来会朝哪个方向发展,而男性一般持保留态度,给自己预留出较多选择的空间。

第三步:持续 双方建立起“信任体系”后,关系得以进一步发展,指向某一定向的层面,例如友谊、情侣关系乃至婚姻关系。通常,这一阶段会持续很久,双方需要时间来稳固关系,为以后打下坚实的基础。

第四步:恶化 没有哪段关系能一路顺风顺水,从未触过礁,从未亮过“红灯”,关键要看双方怎么应对。在本书其他章节,您会看到不同形式的关系“降级”时所经历的相关阶段。主要迹象表现为:沉闷无聊、挑剔不满、缺乏沟通、保守秘密、丧失信任、尽量避免共同参与活动等。

第五步:终结 死亡或者分离都会导致关系的终止。对大部分人来说,分手比死亡似乎更令人难以接受……

健康的人际关系,必须依靠相互之间紧密的结合来维系。针对于此,我们已经创建了一套“指导方针”,您可以将其作为参照,理清自己的实际情况,然



后再跟人际交往的常规发展模式作一番比较。

◆ 乐意与对方分享自己的信息,同时也愿意接纳对方的信息。此处所说的“信息”,可以是非常个人的、私密的内容,这完全取决于你们对关系的期望程度。起初,你可能只泛泛地与对方共享一些情况,然而一旦被“丘比特之箭”射中,信息来往的渠道就会“门洞大开”。岂止是大开?简直就像瀑布一般——倾泻直下!

◆ 为培养共同的志趣而改进行为方式。双方都乐于并积极主动地在某些行为模式上做出改变,以便能与对方进一步契合。比较而言,女性比较看重这一点,男性则往往不以为然,不认为这是多么了不得的事情。

◆ 接受与尊重。在特定关系中,我们必须学会了解和接受他人的个性,并懂得尊重其独特性。在此之前,我们首先应该做到的是:面对眼前的“新人”,尽可能地敞开自我。

◆ 积极投入。要捍卫一段关系,除了付出心血、投入精力、积极参与完善的过程,我们别无他法。

◆ 坚定发展。任何一种人际关系都不会一成不变,可否持续发展,就要看我们是否能根据现状相时而动,不断地创新机遇。但无论行动的具体内容是什么,买房子也好、拟定未来的新规划也罢,所有这些都只为了一个前提、一个目标,即维系住这段关系,将它进行到底。

人与人之间的沟通不仅仅建立在“内部”事件的基础上,相当一部分其实是由双方各自从外部带入关系中的信息所构成的。这些外部聚拢来的信息,作为途径之一,能帮助你更好地了解同伴。信息的分享,无论好坏,都有助于为彼此提供交流的平台,也利于关系的创建与延续。本书中我们会谈到,语言是交流的重要组成部分之一,凝聚着许多外部因素。

注意:一般,要建立一段持久的关系,正面信息远比负面信息更能起到积极的促进作用。

综上所述,我们可以得出以下结论:

◆ 人类受生物本性的驱动,与他人产生着各种关联,但关联形成的过程则受到后天习得的经验的影响。

◆ 对人际关系所持的期望与信念,决定了人们在建立情感依附上千差万别。同时这些期望与信念,还构成了关系内部的用于指导关系行为的“运作模式”。

◆ 内部的“运作模式”虽然会受经验影响,但它仍是相对稳定的。

◆ 人际关系中,个体的差异性会或好或坏地影响到个人的心理健康,以及与他人交往的质量。



刚才提到的“运作模式”出自Batholomew 和Horowitz,并被他们划分成了两个部分。一部分属于自我管理,另一部分属于管理他人。从理论上他们认为,一个人对自我的认识可以是积极的,也可以是消极的。于是,这种对自己的认知便同时反映着对他人的态度。

		对自我的认识	
		积极	消极
对他人的认识	积极	有安全感 充满自信 社交能力强	紧张情绪 缺乏自信 社交能力弱
	消极	疏离情绪 充满自信 社交能力弱	害怕情绪 缺乏自信 社交能力弱

人们在一生中会建立若干种“运作模式”,无论哪一种都包含以下几方面:

◆ 经历以及该经历中的个人反应。当你经历某件事情,处在当时特定的情形下,那一刻你会以自己独有的方式做出反应,而你的反应会换来他人一定的回应。一来一往之间,便能看出你最初的反应是否适宜,由此得到的结论将昭示你这次经历是成功的还是失败的,为人生加了分还是减了分。

◆ 知识与学习。通过阅读、触摸、嗅闻、倾听和观察,我们获取具体的知识,并将其补充进自己的“运作模式”,再逐渐转化成“后备资料库”。

◆ 生理上的能力与表现。人类躯体的运转存在一定的局限性,随着时间的推移,我们一点一点熟知它们,也学着如何突破它们。

◆ 环境的影响。洞察你周围发生的一切。

◆ 基因的影响。你从父母那里继承了他们的基因,他们的基因又来自他们的父母,他们父母的基因源自他们的祖先。一个人就是前人基因库的产物,这是我们无法改变的事实。

为了进一步认识人际关系,让我们拿成年人和儿童作比较。尽管通常情况下,母亲是孩子的守护者和第一情感依附者,但婴儿的情感归属最终却指向那个始终照顾他的人,并从社会接触的各个层面与之相呼应。这一现象在亚洲尤为明显,特别是过去,祖母常常取代父母的角色,担负起照管孩子的职责,因此孩子跟祖母的关系要比跟父母亲近得多。

情感的安全性,对孩子们来说至关重要。有安全感的孩子不必时刻对照管他的人察言观色,他可以把精力投入到探索外部世界中去。缺乏安全感的



儿童显然缺乏这样的机会,因此无法与外界搭建稳固的联系。根据安全感的程度,我们把关系分出类别来。

成年人的情感可分为4类:

- ◆ 安全
- ◆ 紧张\专注
- ◆ 轻视\逃避
- ◆ 恐惧\逃避

安全: 具有安全感的人会用积极的眼光看待自己,看待同伴以及与他人之间的关系。不管是与他人亲近,还是保持独立状态,对他们而言都不成问题。

紧张\专注: 这类人总是过度地依赖别人,渴望他人的亲近、认可和回应。但同时,他们却无法带给别人安全感与信任感。他们习惯用消极的眼光看待一切,包括自己。他们杞人忧天,情绪激烈,反复无常,易走极端。

轻视\逃避: 他们追求高度的独立性,不愿与人发生情感牵连。这类人多数都认为自己非常独立,情感上可以自给自足,不需要经营人际关系。他们压抑自己的感情,也不怎么看好别人的情感。他们会极尽所能,避免任何遭到拒绝的机会。

恐惧\逃避: 这部分人,对人际关系怀有极其复杂的感情。一方面,他们强烈渴望与他人建立亲密的关系,可另一方面又害怕付出,不敢付诸行动。他们带有十分消极的自我意向,这种意向也折射到了与之亲近的人身上。他们经常压抑自己的真实情感,避免与人过度亲密。这一群人,普遍容易患上抑郁症。

在人类交往中,每个人都会应用某种特定的“运作模式”。这种模式(正如之前所说)是由一系列潜在的心理规则组合而成的,每当个体试图接近他人或被他人接近时,就会本能地遵循这些规则。大多数成年人根据具体情况而选用不同的模式,并且还能同时启动多个模式,特别是遇到跟一群人打交道的时候,“组合模式”体现得最为明显,因为当事人意识到他需要应对的个体为数众多。

本书只讨论成年人与成年人之间的交往关系,但这些关系的雏形却形成于他们的成长过程,换句话说也就是童年时期。孩子与监护人、师长及成长环境中其他各色人等的接触,造就了他们成年之后的个性特征和应对模式。



小结: 每个人都离不开人际交往。我们开始、建立、维护人际关系的方式独一无二,没有完全雷同的,它源自过往的信息。要了解自身的人际交往状况,就必须以清晰的自我认识为前提,“人贵有自知之明”嘛。



和谐的两性关系必备因素

一般情况下,我们可以这样说:和谐的两性关系总是有迹可寻的。本节中,我会提到其中最关键的几项。借助它们,对自己婚恋关系的每一次审视都能够让你看清:是否感情依旧?还有没有挽回的余地?对于下面列举出的情况,如果60%以上与你相符,那就说明你正享有一段可持续发展的健康的感情;但万一结果低于40%,那就是时候要重新考虑这段关系了,或者寻求专业的咨询服务。

◆ 良好的沟通。幸福的情侣们会相互倾诉,相互聆听。那些愿意建立和谐沟通环境的情侣,总能避开外界因素的干扰,在日常生活中找到一条适合的途径。双方都能认识到沟通的重要性,能因时因地调整自己扮演的“说者”与“听者”这两种角色,维护其平衡性。

◆ 以积极的方式化解矛盾。矛盾,从不会在任何一段关系中缺席,它属于“必备曲目”。冲突产生的目的应在于,双方从尽可能多的角度进行沟通,努力找寻解决之道,想方设法把问题化解开,而寻找一条积极的解决途径则是重中之重。

◆ 抱有切实的期待。初次相识,人们总会尽量扬长避短,展示自身的优势,掩盖缺点,这很正常。但是情侣们应该懂得,随着时间的推移,双方早晚要露出“庐山真面”。感情的发展确实需假以时日,可如果一方对另一方或者对彼此的关系常抱着不切实际的期望,则会徒增过多的压力。

◆ 将爱人生活中的点点滴滴放在心上。婚姻稳定的夫妻都十分了解另一半,他们熟知对方生命中经历过的重大事件,深知伴侣的好恶、内心的各种憧憬乃至忧虑。当然,随着对方世界不断发生变化,他们也懂得随时更新原有的信息。

◆ 创造更多积极的而非消极的互动。一桩成功的婚姻,其中正面互动的频率要比负面的高出5倍。当爱人希望引起你的注意时,即使只是提出了一个小问题,或朝你伸出手来,或向你投来短暂的一瞥,你都应及时热情地给予回应,这样做无疑能强化你们之间的关系。

◆ 树立“信任体系”。大多数人在一段感情的初期,往往是无意识地毫无保留地信任对方,简直就是太信任了!因为当时双方还缺乏了解,彼此的关系就好比一叠白纸,每一页都需要我们日后不断地去填充。随着感情深入发



展,这个人的过去在你眼中逐渐清晰起来,不管你是否真的想知道。有时候,你可能发现对方在极力隐藏某些事实,因为他们明白,有些事只会让你听了之后不开心,还有损你对他们的信任感。于是,原先百分之百的信任慢慢下降到了百分之八十,甚至还少。女性尤其渴望透彻掌握对方的过去,可能的话,她们会不厌其烦地挖掘对方的历史,没完没了,反反复复。如此翻腾来翻腾去,往往只让她们了解到某些事实的部分真相,反倒会引起更多的不满,与此同时,纯粹的真相却可能早在这个过程中消失了踪影。假如信任度减小到了百分之十五,整个“信任体系”就开始走向崩溃,双方的感情将面临严重的信任危机。树立“信任体系”其实意在展望未来,毕竟每个人都有着一份过去嘛。建立新的感情关系,就像在海上打造一艘新游轮,你必须首先有水,其次有了船,然后才能航行,才可以创造历史。感情也是一样——要朝未来看!“过去”可能会时不时冒出来一下,但不要被它掌控,除非以往涉及的是复杂的经济问题。

◆ 抽时间相处。共同参与一件事,能有效地稳固关系,增进感情。两个人花时间一起做点什么——并非指被迫或尽义务之类的——能促使感情愈加牢固、持久、健康。

◆ 价值观相同。双方的价值观如果从一开始便没有大的分歧,即两个人能就“生活中哪些是重要的”达成一致,那么感情关系会更美满。

◆ 责任均摊。关系双方都有义务维护这份感情,分担家务,料理家事,朝着共同目标而努力。单单依赖某一方“首当其冲”,只会招来怨恨与不满。

◆ 适应变化。人也好,关系也好,都会随着时间发生改变,这是意料之中的,所以我们不必惊慌不必害怕。其实,每个人对一份感情的期待也并非始终如一。这就要求关系双方能针对变化积极沟通,共同调适,以适应新的状况。

◆ 在感情关系中,我们要学习的是如何与对方协商,而不是“胜过”对方。婚恋关系会让一个人看清自己的局限。你所爱的人,他/她的“任务”就是一针见血地刺出你的弱点和缺陷!对此,请你一定要心存感激,感谢他/她发现了你的不足之处!如果情况果真如他/她所言,你确实存在某方面的缺失,就请赶快弥补吧。

◆ 婚姻中最令人受益的一句话是什么?——“对不起”!之后,保证“下不为例”,或者努力把事情做得更好。

◆ 承认个体的差异。或许刚开始,他/她最吸引你的地方是他/她的经历,跟你的迥然不同,但现在,正是这一点最让你心烦意乱。打住!请千万别忘了,要是没有这些差异,你们怎么会互生爱慕,彼此眷恋呢?而有了这些差异,你们的感情才不至于毫无兴奋点,死水一潭。从中你也获得了不少学习的



机会,不是吗?

◆ 提出不同的想法,不等于反对你或者跟你对着干……如果希望你爱的人站在自己这一边,那你只需问他/她:“现在,我会说说我是怎么看待这个问题的,你呢,能不能从我的立场上考虑一下?我需要你的支持,你知道它对我来说有多重要!”

◆ 将感情关系中的个体差异视为一笔财富,并在下决定采取行动之前,时常问一句:“你有其他想法吗?还有什么我们没考虑到?”

◆ 无论身处恋爱或婚姻,都不代表你承诺要放弃自己的爱好。健全的人格总意味着兴趣广泛,这符合你自身发展的需要,因此,不要认为:恋爱了,结婚了,就只能追求双方共同的兴趣。拥有个人爱好,可以与另一半共同分享,这会让你在现实生活中多撷取一分收获。

◆ 感情关系是基于你自己的意愿,所以你有责任尽己所能发掘其最美好的一切……不管在家还是在外,如果这段关系向你有所求,需要你为之付出,那么请及时微笑着给予。付出一些额外的代价,会让你的未来充满希望。

◆ “金无足赤,人无完人”,你应该为自己找到了一个值得学习的人(不论好坏)而深感幸运。作为时间进程中转瞬即逝的某一点,别太把自己当回事了!你不过是浩渺宇宙里的一粒沙而已,要学会谦逊。

◆ 请理解:对于另一半,你也在扮演着相同的角色——成为他/她的见证人和帮手,亦如他/她对你一样……因此,你可以尽情地自嘲,嘲笑自己犯下的错误。

◆ 但是,要坚定:永远忠实于自己的人生使命!

◆ 感情关系中,最最重要的就是——忠诚。双方对“忠诚”的理解未必一致,所以,很有必要通过沟通为这个概念设定所需的界限。主要问题在于:“他/她是怎么看待‘忠诚’的?”所得答案,直接关系着每段感情的发展与走向。

良好的感情关系总是始于充满诚信的沟通。恋爱、婚姻里的沟通,基本分为3种形式:

◆ 口头表达技巧,通过言语交流。

◆ 非言语表达技巧,通过肢体语言交流。

◆ 潜意识交流,即所谓的“直觉”、“第六感”。

其实,沟通之初,言语技巧并不是最关键的因素。事实是,接触发生的一瞬间,我们的潜意识已经率先迈出了门槛。大家都知道,与他人的邂逅是在“正确的”场合/环境下“偶然”发生的,机缘巧合而已。于是,我们不禁常有疑问:人世间的相遇真如我们所想的那么碰巧吗?因为,有些所谓的“巧遇”仿佛就



是命中注定的。这种无法解释的现象,即人们所说的“第六感理论”。

之后下一步,我们才开始观察对方的外表,解读他/她的肢体语言。肢体语言,除了受文化限制之外,还取决于所处环境的特性。来自同一语言区域的人们,较之来自不同语言区域的人,彼此之间比较容易相处,关系更和谐。造成这种情况的主要原因是,世界上无论哪一个区域,人们的日常行为都必须与当地的风俗习惯相适应、相融合。同样一个动作、手势,在不同地区含义可能就截然相反,“竖大拇指”便是很好的范例。当想对谁表达肯定之意时,比如,这个人做了件好事,世界上绝大多数地区的人们都会竖起大拇指,但是在希腊却行不通!因为在希腊,“竖大拇指”意味着与性行为有关,这只会惹恼对方。

大脑中的潜意识活动非常强劲,但目前为止,我们还无法确知它究竟是怎样对我们的日常生活产生影响的。由经验得知,我们已经具备的许多条件反射或下意识行为,是经年累月逐渐形成的。我们的躯体通过学习,才将吃饭、睡觉、清洗、行走等行为一点一点地程序化了。假如每时每刻都琢磨这口饭怎么嚼、这条腿怎么迈的话,我们意识中的短期记忆就会不堪重负。这跟电脑内存、硬盘驱动器的工作原理一样,硬盘用来存储每天工作所需的所有软件,而真正的工作却是在内存板里完成的,由于内存板容量低,它就会把无需直接处理的程序转移到潜意识里。移入潜意识之后,在还没存进长期记忆之前,我们的记忆被暂时储存在一个“文档”系统中。“管理员”会根据轻重缓急对“文档”进行筛选,并保存到大脑的特定区域。每一片记忆,在大脑都有自己的位置。

正如你看到的,我们人类是多么复杂的个体,这也就是为什么人与人之间的关系从来不曾简单过、易懂过。太多太多的因素决定了人们能否理解:拥有一段美好的感情关系,其根本原因包括哪些。一旦算清这些影响因素每天所发挥的作用,你必将顿悟:难怪没有谁能轻而易举就获得一份“天长地久”!

本书中,我们将从男女两种角度,深入剖析两性(婚恋)关系的方方面面。

男女大不同

这一章,您会了解到存在于男女两性之间的普遍差异。不过有一点必须提示您注意,这里所列举的差别都是显而易见、泾渭分明的。从心理学角度来讲,我们不可以用模棱两可的语言来界定任何一种行为或事实。然而实际生活中,大家知道,没有纯粹的、绝对的好人或坏人,而是“黑白”混杂,呈“灰色”