

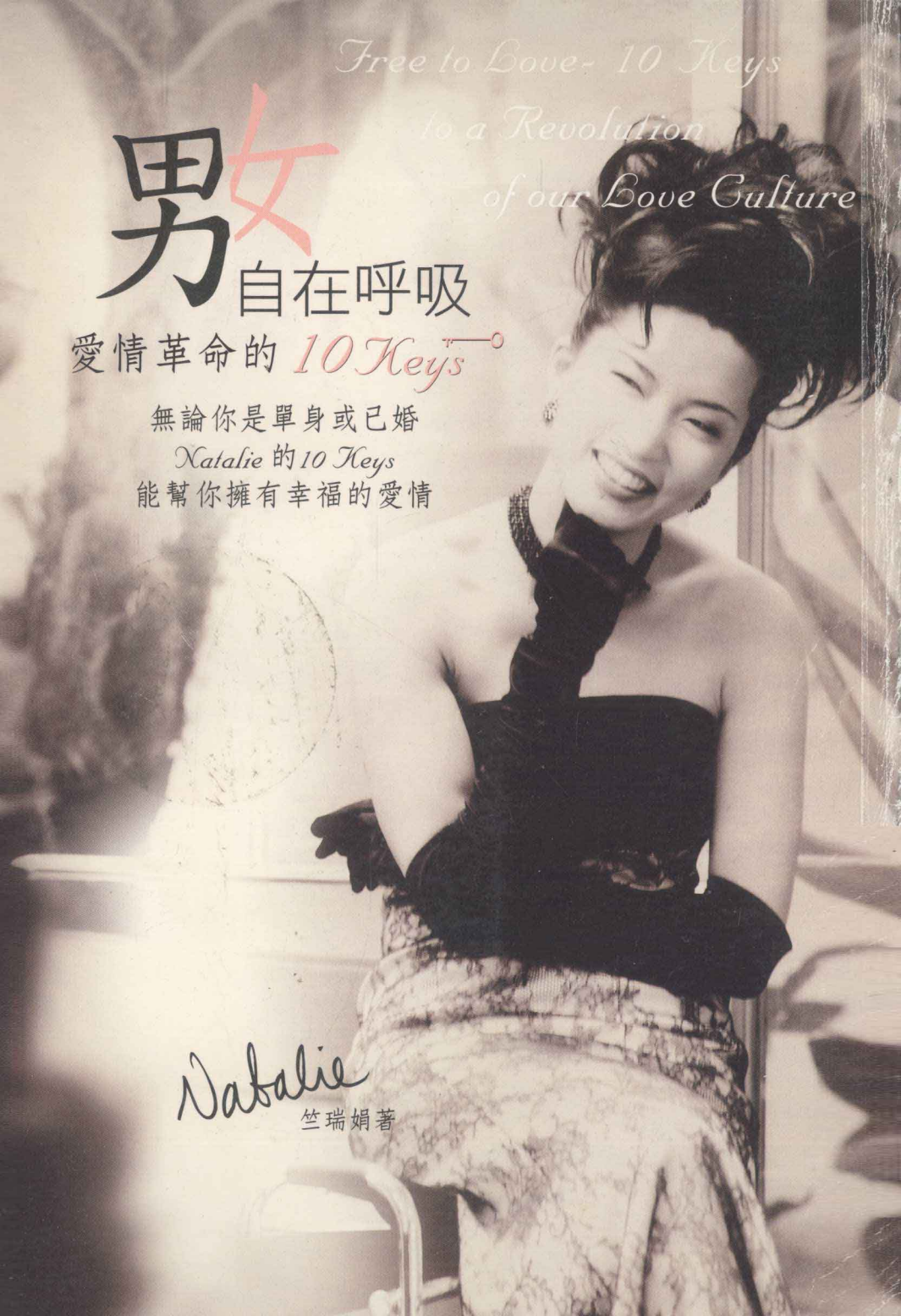
*Free to Love: 10 Keys  
to a Revolution  
of our Love Culture*

# 男女 自在呼吸

愛情革命的 *10 Keys*

無論你是單身或已婚  
*Natalie* 的 *10 Keys*  
能幫你擁有幸福的愛情

*Natalie*  
竺瑞娟著



*Free to Love- 10 Keys  
to a Revolution  
of our Love Culture*

# 男 自在呼吸

愛情革命的 *10 Keys*

無論你是單身或已婚  
*Natalie* 的 *10 Keys*  
能幫你擁有幸福的愛情

*Natalie*

竺瑞娟著



國家圖書館出版品預行編目資料

男女自在呼吸 / 竺瑞娟著。——臺北市：

東觀國際文化，2002【民91】

面；公分。——

ISBN 957-28099-4-6（平裝）

544.37

91019780



生活時尚 B1003

## 男女自在呼吸

作者 竺瑞娟

譯者 羅玉潔

出版發行 東觀國際文化股份有限公司  
台北市忠孝東路二段120號2樓  
電話：+886-2-2397-2058  
傳真：+886-2-2397-4703  
劃撥帳號：19714933

書店經銷 旭昇圖書有限公司  
台北縣中和市中山路二段352號2樓  
電話：+886-2-2245-1480  
傳真：+886-2-2245-1479

總編 洪季楨

執行編輯 林美玲

版面設計 王心怡

內頁插圖 黃瓊儀

印務統籌 辰皓國際出版製作有限公司

校對 竺瑞娟·林美玲

出版日期 2002年12月

版權所有·翻印必究

如有破損或裝訂錯誤，請寄回本社更換

國際書碼 ISBN957-28099-4-6

Printed in Taiwan

本書定價 新台幣220元

## 全面性的分享幸福的訣竅

我和很多女孩一樣，從小就抱有灰姑娘的幻想，想像當我遇見我的白馬王子時，他會拜倒在我的石榴裙下。但是在現實生活中，若只有羅曼蒂克的感覺，是很難經營出一份圓滿的關係。閱讀 Natalie 的書可以從中學習許多，也被她鼓勵許多！她將她的生命打開來，分享她與先生相處中的甜蜜與爭吵，也教導我如何使婚姻更加幸福的訣竅。要打開自己生命中最隱私與親密的部分來與人分享不是件容易的事，而 Natalie 卻是勇敢的與我們分享，從她全面性的分享也給我們一個建立緊密關係的典範。

正如她在前言中所說，離婚率不斷提升令人擔憂，越來越多保持單身，也放棄對於幸福家庭的盼望，更不敢想能夠共同建立家庭，攜手共度一生；也有太多人專注在自我

的實現以及賺更多的錢。Natalie 的書有如當頭棒喝一般將我們打醒，如果我們想要在男女關係中找到真正的快樂，就要將這些表面上的目標擱置一旁。

雖然我還沒遇見我的白馬王子，現在我明白我也需要為我自己負責任。別讓你的愛情被好萊塢電影或童話故事給混淆了，愛情是充滿羅曼蒂克的感受，愛情也需要許多的眼淚與努力的。這本書教導我真正的愛情是什麼，有著將愛活在生命中的實例，也有確切的建議，我相信讀者們會被激勵到，也能使現有的關係更為增進，甚至像我一樣也是單身的讀者，也能對進一步的約會交往更有信心，因為在這世界上是有真愛的存在！

讓我們為 Natalie 喝采，希望她所寫的這本書能夠戰勝遞增的離婚率！加油！

電台 DJ



■ 李晶玉序

## 打破現代男女相處的迷思和挫折

每次在新聞中看到男女之間的衝突，我就有深刻的感慨；為什麼付出了感情的關係，會從原來的善意美好演變成暴力仇恨、辱罵毆打、潑硫酸、槍殺放火；甚至國外有人將女友殺了分屍煮來吃。

如果愛潛藏著隨時爆發的恨，那麼愛不是太讓人心寒了嗎？不管你是已婚、未婚、離婚、戀愛中，或是對愛情有憧憬，大部分的人都會搖頭感嘆，愛和幸福的短暫和得來不易。有期望就可能失望，最後的解脫就是讓愛恨都麻木。但是你有沒有問過自己，一切的不滿足、不快樂，真的是別人讓你不舒服，以至於痛苦或仇恨？抑或是你不懂得讓自己在一份關係中，去了解真愛的意義，和人在愛中所應該盡的責任。



另外有一些人，他們掙扎在感情的漩渦中，覺得自己懂得付出；也很懂得包容，只是總是遇人不淑，被愛傷害的遍體鱗傷。

這時候或許應該問問自己會不會是忽略了，其實另一方也是愛情成敗的重要因素。當你在尋找這個重要的生命時，你所憑藉的標準是什麼？是對方的外表、學歷、家勢、錢財、權力，還是欲搞故縱的手腕、舌燦蓮花的獻媚、百依百順的殷勤，如果這個人不能懂得真愛關係的標準，那麼以上的每一項條件，都不足以帶來美好的戀情。

西洋文學中有一種傳說，男人和女人原是一個四手四腳的完整動物，他可以瞻前顧時顧後，他的手不只前後同時左右逢源，四隻腳勇往直前而不怕摔跤，但有一天他被打成了兩半，從此男與女永遠都在尋找另一半，企圖再次完整。這個故事其實點出了男與女變成兩個個體之後，不完美但是可以互補的特性，男性是理性崇高的性別——特徵是比較勇敢、冒險、宏觀、前瞻，而女性是感性美麗的性別——比較溫柔、體貼、纖細而顧後，男人一直渴望去打贏一場勝仗拯救一位美人，而女人則渴望遇到一個可以帶領她



與她相知相守的英雄。

如果你要告訴我，你和你的男（女）朋友，是那麼的不同又常常不和，那麼恭喜你對關係有了初步的認識，因為你們本來就不同。而如果你要因為你們的不同而失望怯步，那麼你就忘了只有接受對方的不同，愛惜自己的長處，也尊重別人的特質，你們才能再度完整去面對人生中各種各樣的挑戰，發展彼此扶持、分工合作的圓滿人生。

不過在愛情小學眾說紛紜的二十一世紀，許多人不再是「問世間，情為何物」？乃是變成「問世間，性為何物」？在忙碌枯燥的生活中，愛情所能剩下的似乎也只有「一種心態、一點氣氛、或一份幻覺而已」。但是事實是，一個不能參透真情的人，大抵也不能去真正愛這個世界的任一項人、事、物，而他人生中的憂傷喜悅，恐怕也真的只有一點氣氛和一份幻覺而已。

我們真的需要「只要是我喜歡有什麼不可以」的觀念來葬送自己的人生嗎？我們





真的應該將人的終極關懷、價值信念、倫理抉擇、主體覺醒、美感表達、知性追尋等高層次的精神現象，化約成低層次的生物本能，或商業理性的算計嗎？在 Natalie 的這本書裡有許多真實的故事，點出了現代男女相處的一些迷思和挫折，但是也從跌跌撞撞的過程裡，帶你看到成功轉變的原因。張大眼睛去看看這些活生生的例子吧！希望在他們的真愛關係中，能帶給你更多的領悟，用智慧去做選擇，勇敢的去尋找可以永恆的真愛。

一定要幸福喔！



新聞主播



## 尋覓值得妳一世相守的「好男人」

「遇到一個好男人」是適婚女性共同的願望，不過什麼是好？恐怕定義各有不同，如果定義錯了，可以預料的，妳將會有一段痛苦不堪的關係。更可怕的是，就算方向對了，執行起來卻又十萬八千里，可以預料的，妳將會有一段悔恨交加的回憶。

許多女性冰雪聰明，說起什麼是「好男人」，總是條理分明、頭頭是道，什麼個性成熟啦、有責任感啦、幽默有禮等等，可是當愛情上門時，除了愛不愛之外，其他的條件都不存在了。我問過好幾位昨非今是的朋友，他們竟然可以完全以男友的條件，重新量身訂做一個新好男人的標準，你告訴她這個男人似乎不夠成熟，她會說太成熟的人一定世故；你說這個人跼跼的，一副眼睛長在頭頂上的樣子，完全夠不上幽默有禮的邊，



她會說這樣才有個性，不像看起來幽默有禮的人，其實很虛偽，怎樣？敗給她吧？

我們常嘲笑男人用下半身思考，女人啊！何嘗不是用荷爾蒙思考呢？

為什麼還有這麼多女性找到生命中的「Mr.Right」呢？因為她有理性、智慧、耐心和運氣。竺瑞娟就是這麼一個女人。

現在她把自己的經驗、觀察和關懷與妳分享，書裡的每句話，都值得妳細細咀嚼，她的道理並不深奧，但卻像一股清泉，讓妳的心更加澄淨。

讀完它，找到自己，也找到那個值得妳一世相守的「好男人」，祝福妳囉。

電視電台、節目主持人

李瑞娟

■ 張怡筠序

## 解開愛情謎題，活出開朗生命

第一次見到 Natalie 是幾年前到 I C R T 上她的節目，外型時髦西化的她，一開口卻有著無比的誠懇與溫柔，這才知道她是個虔誠的基督徒。好個特別的女孩，我的心裏打上了驚嘆號！

後來跟她有了較多的接觸，於是話題也就更為寬廣起來。從她對某個教會弟兄暗中愛慕的忐忑，到那個「他」終於開口要求固定交往的欣喜，到他們有情人終成眷屬的甜蜜，到她生下了個可愛娃娃的開心，一轉眼，以前那個時髦又有些害羞的女孩，就這麼的蛻變成了如今成熟又自信的女人。

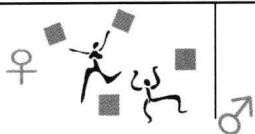


而這一路走來，Natalie 似乎總是快樂而自在，想必她有著自己獨特的生活哲學。Natalie 一直很關心女性議題，也一直扮演著生活顧問，提供周遭好友生活上的建議。很高興看到她將自己的身體力行的愛情秘訣紀錄出書，與大家分享愛情的道理，相信這本誠懇實在的好書，必能幫助許多仍在愛情中摸不著頭緒的讀者，一解愛情的謎題，活出開朗的生命。

心理學博士，EQ 專家及作家  
大葉大學事業經營研究所副教授



# Contents



## 目錄



LiLy C序：全面性的分享幸福的訣竅 3

李晶玉序：打破現代男女相處的迷思和挫折 5

李艷秋序：尋覓值得妳一世相守的「好男人」 9

張怡筠序：解開愛情謎題，活出開朗生命 11

自序：男女自在呼吸——愛情革命的 10 keys 13

規則一：別被包裝給騙了 23

規則二：讓兩性關係成為雙向道 43

規則三：情人，更要作知己 65

規則四：增加你的選擇 85

規則五：打破性別枷鎖 105





規則六：使彼此更完全 127

規則七：一起作夢 153

規則八：創造適當的空間 177

(有點黏，又不會太黏)

規則九：活到老，更要活得好 195

規則十：愛情不是遊戲 217

後記：善意的第三者 235



*Free to Love- 10 Keys  
to a Revolution  
of our Love Culture*

# 男 自在呼吸

愛情革命的 *10 Keys*

無論你是單身或已婚  
*Natalie* 的 *10 Keys*  
能幫你擁有幸福的愛情

*Natalie*

竺瑞娟著





