

A romantic silhouette of a man and a woman embracing on a beach at sunset. The man is lifting the woman, and they are both looking up at the bright sun. The background is a warm orange and yellow sky with the sun low on the horizon, reflecting on the water.

〔美〕格雷格·瑞安 著 林佳妮◎译

让恋爱更浪漫的 真爱法则

一本写给你的暖心书

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE



让恋爱更浪漫的 真爱法则

【美】格雷格·拜尔◎著 俞静芬◎译

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京市版权局著作权合同登记 图字:01-2008-2760

图书在版编目(CIP)数据

让恋爱更浪漫的真爱法则/(美)拜尔(Bear,G.)
著;林佳妮译.—北京:中国铁道出版社,2013.7
ISBN 978-7-113-16628-1

I. ①让… II. ①拜…②俞… III. ①恋爱心理学—
通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 105586 号

Real Love in Dating © 2007 by Greg Baer
Original English Language Edition Published by Blue Ridge Press
All Rights Reserved.

书 名:让恋爱更浪漫的真爱法则

作 者:[美]格雷格·拜尔 博士

译 者:林佳妮

责任编辑:张艳霞 电话:010-51873179

封面设计:王 岩

责任校对:龚长江

责任印制:赵星辰

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市西城区右安门西街8号)

网 址:<http://www.tdpress.com>

印 刷:三河市兴达印务有限公司

版 次:2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

开 本:700 mm×1 000 mm 1/16 印张:9.25 字数:138 千

书 号:ISBN 978-7-113-16628-1

定 价:26.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社读者服务部联系调换。

感 谢



可想而知，我仅凭一己之力是无法写完此书的。在我写作的过程中，很多人给我支持、建议。尽管会冒着挂万漏一的风险，我还是要感谢所有帮助我完成此书的人，尤其要感谢：

我的太太唐娜（Donna）。没有她的支持，我不可能完成此书。

吉米·轩尼斯（Jim Hennessy）、杰夫·哈妮丝（Jeff Harness）、麦杰克·莱德（Magical Lad）、加纳·奥布莱恩（Jana O'Brien）、特鲁迪·斯特罗奔（Trudy Strombom）和简妮尔·卡门（Janelle Gammon），感谢他们对此书的帮助。

还有，成千上万在我讨论真爱原则时与我分享自己恋爱和婚姻经历的人。



CONTENTS

目 录

第一章 我们对恋爱的真正期许 / 001

缺少的养分 / 002

真爱 / 003

有条件的爱的缺陷 / 005

第二章 恋爱的秘密 / 007

赞扬 / 007

能力 / 011

愉悦感 / 012

安全感 / 012

恋爱——“假爱”的本质和效果 / 012

爱情降温的真正原因 / 016

“我爱你，因为……” / 017

重蹈覆辙 / 018

自由 / 018

第三章 死亡之吻 / 020

“获取行为”和“保护行为”之撒谎 / 020

“获取行为”和“保护行为”之攻击 / 026

“获取行为”和“保护行为”之装可怜 / 028

“获取行为”之依赖 / 029

“保护行为”之逃避 / 030

所有“获取行为”和“保护行为”的悲剧 / 031

息怒——而不是让别人不惹怒你 / 032

第四章 迈出勇敢的一步 / 036

男人和女人 / 036



CONTENTS

目 录

找到真爱 / 037	书籍与真爱
信念在诚实和寻找真爱中的作用 / 037	书籍与真爱
对谁诚实 / 038	书籍与真爱
如何开诚布公 / 042	书籍与真爱
感受真爱的效果 / 045	书籍与真爱
约会的目的 / 047	书籍与真爱
如果对方不喜欢真实的你，你该怎么办 / 060	书籍与真爱
浪漫恋情的两个关键 / 061	书籍与真爱
尽快被拒绝，并感受被拒绝的快乐 / 062	书籍与真爱
美满恋情的真谛 / 064	书籍与真爱
选择的法则 / 065	书籍与真爱

第五章 怎样找到真爱 / 069

挑选伴侣的标准 / 069	书籍与真爱
怎么找到黄金 / 074	书籍与真爱
不应该使用这些标准 / 078	书籍与真爱
怎样从他（她）的回答中做出评价 / 079	书籍与真爱
真爱中的浪漫 / 080	书籍与真爱

第六章 约会的技巧 / 083

约会的时间 / 083	书籍与真爱
如何遇到他（她） / 086	书籍与真爱
在前两次约会中你应该做什么 / 096	书籍与真爱
约会时该谈些什么 / 098	书籍与真爱
约会中的细节 / 100	书籍与真爱
约会的对象 / 101	书籍与真爱
约会结束 / 102	书籍与真爱
以后的约会：没什么迷惑的 / 103	书籍与真爱



CONTENTS

目 录

第七章 约会中的雷区：性爱 / 106

性行为是“假爱”的一种形式 / 106

性爱让我们远离真爱 / 110

避免婚前发生性行为 / 113

不忠诚 / 117

第八章 婚姻的诺言 / 119

什么时候准备结婚 / 120

为什么人们不想承诺 / 122

你该如何面对那个不肯承诺的人 / 124

你怎么知道对方就是那个完美的伴侣 / 125

对婚姻的期望——自然而又致命 / 128

婚姻的真正目的 / 130

第九章 离开还是继续 / 131

对于出现问题的恋情，我们该怎么办 / 131

尽早分手 / 137

好聚好散 / 138

分手之后 / 140

第一章

我们对恋爱的真正期许

没有哪一本书能够帮助你轻松而快速地获得个人幸福和美满爱情。读了《真爱约会》这本书后，你就可以知道稳定而持久的恋情一般基于哪些主要原则。个人幸福和美满爱情需要你换个角度看周围的人，同时也换个角度看自己。这样你其实就在为投入一段相亲相爱、相互扶持的恋情做着准备。

马克（Mark）和沙伦（Sharon）早几年就梦想着拥有一套新房子。他们在网上、报纸上和杂志上找寻好地段和好房子，也去看了很多新房子，把几个房地产经纪人搞得筋疲力尽。终于，几个月后，他们找到了理想中的房子——有华丽的门、明镜的窗、多功能的厨房、舒适的床、漂亮的地毯和窗帘以及宽敞的院子。房子符合他们所有的要求，是那么得完美。他们搬进新居后的兴奋之情难于言表。

第一年，这样完美舒适的新居让他们感慨不已。但到了第二年，门关不上了。于是他们把门拆下来，刮掉门框边多余的木头。这样门又能关上了。之后窗关不上了，墙上出现了裂缝。修补了窗和墙后没多久，同样的问题又出现了。最终，地基上出现了一个大裂缝，水从破裂的水管和下水道管中涌出来，弄得满屋子都是水。他们梦想中的房子遭受了巨大的损坏。

马克和沙伦为此咨询了一位专家。原来房子的地基下面过去是个浅水湖，所以那片土壤较松散。不够牢固的地基经不起地面的轻微摇动。

因此，他们只能花钱请人来修补门窗。但是，只要地基的问题不解决，门窗的问题就仍然存在，修补的钱也只是打打水漂而已。最终，他们不得不拆了曾经如此喜欢的房子。



缺少的养分

类似于马克和沙伦的房子的恋情不断在我们身边上演。成千上万的人去酒吧、派对、俱乐部、教堂和交友网站寻找那个“对的人”，就像马克和沙伦寻找好地段和好房子一样。最终我们认为找到了那个人，于是我们恋爱，然后结婚。

但是婚后会发生什么呢？有大约 60% 的夫妇离婚。有 50% 的已婚妇女表示，要不是为了财产和孩子，她们也会选择离婚。这样，由于各种原因，只有 20% 夫妇维持着婚姻。不离婚的那些夫妇，只有小部分感觉到真正的幸福。根据我和其他一些婚姻咨询专家的经验，只有 1%~2% 的已婚夫妻如愿以偿地相知相惜。

开始和维系一段恋情就好比盖一座房子，我们会竭尽全力先把一块一块木头钉起来，直到房子的框架形成了。在钉前 100 颗钉子时，你的手指被榔头砸到 98 次；这样你还会继续钉下一批 100 颗钉子吗？还是会停止劳动，宣告自己的错误决定？

既然离婚率已高达 98%，那么可想而知，约会的失败率会更高。面对这些恐怖的数据，我们没有及时检讨，而是重蹈覆辙，一次又一次，重复相同的错误。所以我建议，现在是时候好好想想在伴侣的选择和恋爱中到底出了什么问题。

找到真爱的几率只有 1%~2%，你还在寻找一段认真的恋情吗？如果是这样的话，在寻找前我们需要多了解恋爱的本质。

很明显，除了这些附加的方式之外，我们还需要更多的方法来与潜在的恋人相会。我们已经知道该怎么做，不需要交友网站帮助我们找潜在的恋人。在交友网站上相亲就好比把自己当成在肉市场贩卖的肉。通过一些心理问答题就能找到理想中的人也是不现实的。找到一个人——即便是那个“对的人”——然后开始恋爱，这些对我们来说远远不够。在大多数不幸福的婚姻中，夫妻刚恋爱时也是相爱的——这正是他们当初结婚的原因。问题在于，很多人关注的是“门”、“窗”、“床”和“窗帘”——这些都不是恋情中最重要的东西。我们倾心于华丽的装

饰，而忽视了地基中的裂缝。没有牢固的地基，恋情最终会破裂，不论我们怎样精心修复它。

真爱

我们渴望相知相惜。要知道，一段健康的恋情是两个健康的个体自然的结合。一段美满的恋情就好比两个乐器奏出的和谐的双重奏。在双方和谐地演奏之前，我们自己必须要学会如何独立演奏。但是很少有人要求自己成为相亲相爱的恋情中那个幸福、友爱的人。

恋情的基础就是双方的自然付出，此时中心问题就是：单身时什么能让我们快乐？在美好恋情开始之前我们自己拥有什么品质？

一段美好的感情就像两种乐器的双重奏。在双方和谐地演奏之前，我们自己必须要学会如何独立演奏。

很多小孩在第一次世界大战中沦为孤儿。一项调查表明，德国的某家大型孤儿院卫生良好、饮食富有营养、医疗健全、房屋整洁，但是有将近 3/4 未满周岁的儿童住进那家孤儿院后死亡。同时在美国，在相同条件的孤儿院中，孤儿的死亡率也高达 90%。

几年后，民政当局开始撤销孤儿院，帮助孤儿寻找寄养父母。这样孤儿的死亡率反而大大降低了。寄养家庭的饮食状况和居住条件与孤儿院差不多，但养父母给孩子更多的身体上的爱抚。因为没能得到足够的身体爱抚，所以很多在孤儿院的孩子都死亡了。他们哭闹时，没人会抚摸他们。孤儿院的管理人员不知道，除了给孩子进食和洗澡之外，还需要经常抱抱孩子。其实，孩子的死亡是由于得不到爱。

今天，我们和孩子一样急需爱。我们需要食物、水和空气的同时也需要爱；没有爱我们就不会幸福，也不会拥有健康的恋情。

然而，并不是任何所谓的爱情都能带给人真正的幸福。每段美满长久的恋情的基础就是真爱。这是种无条件的爱情（Unconditional Love），它是获得真正幸福最重要的因素。足够的真爱让我们个人感受到无与伦比的幸福，我们自然也有能力拥有一段真情投入、相亲相爱和激动人心的恋情。而没有真爱的恋情永远不会带给我们幸福，只会带给



我们失望与痛苦，不论我们多么努力地“爱”对方。

对于所有相亲相爱的恋情来说，真正幸福的基础是真爱。有了真爱，麻烦不见；没有真爱，无可弥补。

当我无条件不需回报地关心你的幸福，当你也无条件不需回报地关心我的幸福的时候，我们就有了真爱。只有我满足你的需求时，你才喜欢我，这并不是真爱——坦白说，这种“爱”毫无价值。只有你爱不完美不聪明的我时，那才是真爱。即使我干扰你，不听你的话，你还是不会失望，不会生气。

真爱和假爱的区别就在于是否会“失望”和“生气”。如果我生气了，我会对你说：

- ◎ “看看你对我做了什么！”
- ◎ “看看你本来应该为我做的事！”
- ◎ “你敢管我！”

我们通过“我，我，我”发泄自己的愤怒。人在生气的时候态度会相当傲慢——当我站在那里，对你大呼小叫，你能感受到我无条件的爱吗？不，一点都感觉不到。

有了真爱，就没有失望和生气。其实从这个角度来理解，拥有真爱的人很少。想想我们的童年吧。当我们安静、整洁、听话和合作的时候，父母、老师和别人就会微笑。他们会夸奖我们，拍拍我们的头。为了得到大人的肯定和爱怜，我们会竭尽所能满足他们的要求。

然后，当我们吵闹、脏兮兮或不合作时，他们就板起脸、语调飞快、用词恶劣。虽然大人的这些表现都是无意识的，但是通过这些行为，我们还是得出这样重要的信息：只有表现良好，我们才会得到爱；不乖是得不到爱的。除此以外，我们找不到其他理由来解释大人态度上的巨大变化。

当一个人真正关心我们的幸福时，我们就感觉和他（她）有亲密的联系。我们融入了他（她）的生活。那一刻，我们不再孤单、不再痛苦。无条件的爱无时无刻不在我和他（她）之间创造一种联系，这种联系把我们紧紧相连，让我们感到真正持久的幸福。只有真爱可以达到幸福。而且，当得到一个人的真爱时，我们感觉和所有人都关系密切。我

们更能融入有他（她）的家庭和有他（她）的圈子。

但是很多人是根据我们的行为来接受我们，也就是说他们的爱是有条件的。虽然给予别人有条件的爱是无意识的，但是它有难以表述的致命缺陷，因为它不能像真爱一样带给世界和谐。最终，不论得到多少有条件的爱（Conditional Love），我们仍会感到空虚、寂寞和痛苦。没有真爱的基础，就没有健康的恋情。

大多数人毕其一生与门窗纠缠，完全没注意到地基已经裂了个大口子。整天想着改变他（她）的外表、兴趣和习惯来适应自己是没用的，你还是不能找到并维持住一段美好的恋情。你的不开心不是他（她）的错。你不开心是因为自己没得到无条件的真爱，也没有给别人无条件的真爱——而这正是人们普遍长期以来的状态，这种状态通常从孩提时代就开始了。你就需要学习怎样建立真爱的基础。有了真爱，其他问题的解决就容易得多了。

你不开心是因为自己没得到无条件的真爱，也没有给别人无条件的真爱——而这正是人们长期以来的普遍状态。

有条件的爱的缺陷

真爱是“我在乎你的感受”；有条件的爱是“我喜欢你带给我的感觉”。有条件的爱是当我满足你时你给我的回报，这是绝大多数人知道的“爱”。我们让对方开心，至少不让对方不开心，这样他们就会多喜欢我们一点。换句话说，我们用自己的行为向周围的人“买”了“有条件的爱”。

区分真爱和有条件的爱是很重要的，否则我们会满足于给予和得到的有条件的爱。但是它们只带给我们空虚、不愉快，甚至让我们受罪。幸好我们在前面已经提到了两个表现——失望和生气，它们能有效区别真爱和有条件的爱。皱眉、失望地叹气、说重话或者态度恶劣都表明了自己没得到想要的东西。至少在那一刻，我们不在乎对方的幸福，只在乎自己的幸福。这种自私的表现使双方疏离，让对方产生寂寞之感；虽然我们什么都没说，什么都没做。



如果你不能区分真爱和有条件的爱，但同时你在约会时仍付出努力，那么你一定会走前人的老路——给予和接受会带来悲惨恋情的有条件的爱。

在真爱中没有失望和生气，这两点是辨别真假爱的标准。

第二章

恋爱的秘密

真爱缺失带来的空虚感让人无法忍受。于是，我们会情不自禁地寻找让自己快乐的东西来填补空虚感，比如金钱、怒气、性爱、酒精、毒品、暴力和别人有条件的赞扬。这些都是真爱的替代品，我称它为“假爱”。它有下面四种表现：

- ◎ 赞扬
- ◎ 能力
- ◎ 愉悦感
- ◎ 安全感

下面我们将分别讨论这四种表现，以及它们对我们的幸福感和维系感情的能力的影响。

赞扬

在没有机会享受真心真爱的时候，别人的赞扬就能让我们欢欣鼓舞。我们从小就有这样的经验，如果按照大人喜欢的方式做事，他们就会用“不错的小男孩”、“不错的小女孩”、“做得不错”这些话来赞扬我们，为此我们欢呼雀跃。而绝大多数人会用他们的余生去不断复制这种被称赞的感觉。

既然追求他人的赞扬已成为人们的普遍共识，那么受到赞扬就是件正常的事，人们甚至渴望别人的赞扬。我们经常听到这些话：“表现出最好的自己”、“留下良好的第一印象”。在我们还没有意识到这一点的时候，父母、老师和周围的一些人就教导我们，得到别人的赞扬是一件好事情。我们也就欣然接受这些建议。

然而，“表现出最好的自己”这个观念其实有很大的缺陷。比如，



你在报纸上读到一则广告，广告上说：“本店的苹果一定是你所吃过的最好的苹果。”于是你飞奔进那家商店，在店里找到了广告上所说的形状最好的苹果。店里的营业员削了一片苹果给你吃，果然苹果甘甜可口，味道和外表形状一样好。你买了整整1蒲式耳¹的苹果，把它们搬到车里。回家后，在前两天你就一下子吃了好几个。你庆幸自己看到了那则报纸上的广告，甚至把自己遇到的这个好运转告诉给你的朋友。但是，到了第三天，吃完了最上面两垒的苹果后，你发现剩下的苹果都是软吧吧、不新鲜的，很多还烂了。

你再次飞奔进那家商店，把烂苹果放在营业员面前，质问他：“你们店里保证过，这会是我吃过的最好的苹果。”

“但是放在最上面的苹果确实是你吃过的最好的苹果，我说错了吗？”营业员反驳道。

“是的，最上面的苹果是好的。但是我要问的是下面的苹果怎么烂了，你对我撒谎。”你说。

“我没有撒谎，我已经卖给你我所承诺的最好的苹果了。”营业员说。

“那这些烂苹果怎么说？”你继续抗争着。

“我的确给了你承诺过的最好的苹果，没有跟你提起这些烂苹果是因为当时我没想到你会买1蒲式耳这么多。你也没问过我在这些苹果中有没有烂苹果。你买这些苹果的时候是多么高兴啊。你没有检查整袋苹果，看看下面的苹果是不是和上面的一样好，这不是我的错。”营业员辩解道。

很明显，营业员向你撒了谎，他完全错误地描述了他的苹果。他的这种行为和绝大多数人在第一次约会时的表现一样。两个人在第一次约会时会尽量表现最好的自己，努力把自己最好的方面展现出来。表面上看，这种观念值得称道，但看看“把最好的苹果放在最上面”这种行为的最终后果：两个人都相信约会时看到的对方最好的品质——他（她）的最好的“苹果”——就代表了真实的对方，而这恰是今后关系开始破裂的地方。

¹ 1蒲式耳=8加仑（英）≈36.3688升

当两个人成功地在“最好的自己”的基础上建立起一种关系时，他们最后会发现对方实际上比在第一印象中见到的要丰富得多。比如，对方有不为人知的另一面，口臭和无数其他的缺陷。此时随之而来的失望感可以超过第一印象留下的好感。双方感觉被蒙、被骗或被背叛，于是他们把自己的这种挫败感发泄到对方身上，这也是可以理解的。他们平静而大声地辩解道：“毕竟曾经跟你在一起时我是开心的，而现在我不快乐了，所以你必须保留曾经给我的愉悦感。”

当关系走向破裂时，我们自然而然地把过错归咎于对方。对方在某些地方令我们失望了，对方破坏了我们内心共同制定的规则。然而，导致关系破裂的真正原因是我们开始时就没能把这种关系建立在完全真实自我的基础上。我们满怀期望，当对方不能满足我们内心的期望时——当我们看到真实的自己和真实的对方时——我们感觉梦想快要破灭了。

关系破裂是因为这种关系的基础缺少一种成分——真爱。真爱是产生幸福感最不可或缺的因素，是实现良好而持久关系的必要因素。有了真心真爱，双方才能创造出一种相互扶持的健康恋情。没有真心真爱，任何恋情的基础都有致命的缺陷。不论在修复感情的“门”、“窗”和“地毯”上浪费多少时间、作过多少努力和经受了多少担忧，我们都不能创造一种健康的恋情。有了真爱，麻烦不见；没有真爱，无可弥补。

大多数人从小就是这样被父母和老师教育的。要在他人面前表现出最好的自己，要努力给人留下良好的第一印象。但是，令人遗憾的是，对方也看重我们自己的这种错误的所谓的正面形象。所以当他们后来渐渐发现我们不再如初见时那么完美时，他们感到无限的失望和痛苦。

可悲的是，就像我们在第一章里讨论的那样，虽然真爱是幸福感不可或缺的成分，但是绝大多数人却没有经历过持续而长久的真爱。在空虚和悲痛时，我们由于渴望安慰而不能从外界找到任何更舒服的感觉，不论这种空虚和悲痛的减轻是多么肤浅和短暂。我们寻找“假爱”——赞扬只是这种爱情的一种形式——因为赞扬确实让我们有一时的舒适感，即使它并不能真正地消除我们的空虚感。打个比方，我们喜欢刚从微波炉里烘烤出来的热腾腾的饼干，因为它们有令人难以忘怀的香味、口味和口感。但是如果我们不能吃到新烤好的饼干，我们就会吃变质的饼干，因为这总比什么都没得吃要强。



最近，一所重点大学做了一项调查，结果证明了我们的观点：赞扬就是一种“假爱”。当年有 65% 的大一女新生有严重的饮食混乱症状——大多数女生患了贪食症和厌食症。这些女生希望以其精瘦的外表来博得别人的赞扬，所以她们挨饿或者饭后催吐。她们愿意伤害自己的身体，因为所有的女生都认为身段曼妙的女生（就是性感的女生）和那些在别人看来不性感的女生会受到不同的待遇。为了解释这个现象，一些社会学家研究了一组人的反应。在房间对角落面对面站着两个的女人，一个是模特，另一个在绝大多数审美标准的衡量下远不如那个模特有吸引力。不出人所料，那个“没有吸引力”的女人好像麻风病人一样受人冷落，而那个模特则受到热烈追捧。不仅男人对她们有这种不同的反应，女人的反应也一样。

我们无意中在孩子很小的时候——甚至在孩子睡前的故事里——就灌输他们这样的观念，被人称赞漂亮或英俊是很重要的事。当你是孩子的时候，你听过描写其貌不扬的王子的童话故事吗？我也没听过这样的童话故事。我们的枕边故事中的主角都是英俊的王子和潇洒的王子。渐渐地，我们就觉得“王子”和“英俊的王子”没有什么区别。我们无意识地灌输给孩子这样的信息：英俊和美丽才能赢得别人的赞扬或爱慕。

然而，在热烈地追求别人赞扬时，我们发现一个严酷的事实——赞扬带来的满足感持续时间不长。比如当你在单位或者别的地方花了 1 小时，1 天或者 1 周完成了一个项目后，别人夸你“干得好”，你感觉挺满足。但是这种感觉马上就消失了，你得再重新工作 1 小时、1 天或者 1 周去赢得另一次褒奖。赞扬的效果总是短暂的，相反，它会给我们留下空虚感，让我们拼命追求更多的赞扬。

不断吸毒的人很快就会发现毒瘾发作的间隔期越来越短，满足毒瘾所需的毒品越来越多。各种“假爱”的表现就像毒品。即使我们为得到“假爱”作了全部努力，赞扬、权力、金钱和性带来的有益的效果持续的时间却越来越短。我们要付出更多才能得到曾经期望的效果，最终我们筋疲力尽、伤痕累累。除此之外，不论在“假爱”中多么成功，我们都不曾享受真爱带来的相濡以沫的感觉，所以我们仍是痛苦的孤独者。

我的一个朋友曾经在电台和电视台工作——访问名人。她曾经访问过一个定期在舞台和银幕上表演的男人。她问他，受到这么多人的喝彩