

我们能否 永远相爱

L

O

V

E

原来写这写那，我们最终关注的就是一个问题

如何去爱 如何在走进婚姻后继续爱

曾小亮教你——爱商六计，如何越爱越长久

《女友》《爱人》《好主妇》《情人坊》《心理月刊》《时尚健康》
《时尚新娘》《健康与美容》等五十家时尚家庭情感类杂志编辑

联袂
推荐



离婚的人会越来越多么？
感情会越来越靠不住么？

婚姻不是最终归宿，幸福的婚姻才是真正目的。
爱情和婚姻，良好的结局比良好的开端更重要。
只要 we 选择继续爱对方，消失的欲望就能被找回来。
成功的爱情，就是永远一直相拥走下去……

曾小亮著



广西科学技术出版社

我们能否 永远相爱

L

O

V

E

曾小亮著



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我们能否永远相爱 / 曾小亮著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2011.8
ISBN 978-7-80763-666-3

I. ①我… II. ①曾… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第117042号

WOMEN NENGFOU YONGYUAN XIANG'AI

我们能否永远相爱

作 者: 曾小亮

责任编辑: 姚越华

封面设计: 荆棘设计

版式设计: 荆棘设计

责任审读: 张桂宜

责任校对: 田 芳 曾高兴

责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

社 址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京尚唐印刷包装有限公司

地 址: 北京市大兴区西红门镇曙光民营企业园 邮政编码: 100162

开 本: 880mm × 1240mm 1/32

字 数: 120千字

印 张: 8

版 次: 2011年8月第1版

印 次: 2011年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-666-3/B · 14

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893722 85893724

团购电话: 010-85808860-801 010-85808860-802

平淡的生活，
会磨损相爱的两个人之间的感情，
但并不能摧毁它。
让爱情长久的关键，
是两个人是否有足够的处理关系的智慧，
或者说，
是一起去建设、分享、决策的智慧。
这就是，
我们要解决的问题。

只要，
我们选择继续爱对方，
消失的欲望就能被找回来。
——法国心理治疗师阿兰·何日尔

不要轻易地去爱，
更不要轻易地放弃爱。
有人说，
爱情不需要学习技巧，
否则，
那岂不是有违真爱的本质？
然而，
没有完整学习爱的教育课的人，
大概永远不知道自己为什么恋爱总是不成功。

其实，

写这写那，

我们最终关注的就是一个问题：

如何去爱？

如何在走进婚姻后继续爱？



为了永远相互渴望

在NLP大师李中莹老师的心理学讲座上，听到李老师这样感慨叹息：“婚姻里的爱情比LV还要昂贵。”

环顾我们四周，仿佛婚姻出了问题的例子越来越多。某女明星和某男明星历经坎坷，“××门”事件层出不穷，饱经苦难，却终于反目成仇，让很多看客感慨：“再也不相信爱情！”

未婚者雾里看花，已婚者表示毫无压力，因为这样“打酱油”的婚姻实在见怪不怪，当今社会的婚姻形式实在“多样”得很：有的夫妻多年维持无性婚姻；有的夫妻各有各的感情生活，互不干涉；有的夫妻纯为父母安排而结婚，关上门就各过各的；有的夫妻不能离婚是因为财产无法拆分，只好在生活中无视对方存在，其实婚姻名存实亡……要和这些比较起来，有些影视明星的离离合合倒说明他们相当地重视婚姻质量，愿意重新选择与之生活的伴侣，展开新的生活。咱们生活里很多夫妻，还不如他们呢。或许，每一对离婚的夫妻上辈子都是折翼的天使。

据说，中国的心理学家也是离婚高危人群。不少知名的学者都经历过两三次婚姻，恰恰是因为他们的自我意识认知得比较彻底，比较重视生活质量，在意婚内的感情因素，所以无法容忍低质量的婚姻吧。

其实，大家不相信的不是爱情，而是婚姻。

中国引入现行的婚姻制度尚且不到一百年，其间几乎每一代中

国人都在努力适应西方传入的现代婚姻制度：民国年间，很多离乡的中国男人两个妻子，乡下一个发妻，城里一个；新中国成立，《婚姻法》颁布，大量离婚出现；建国初期，单位、领导指派婚姻成为正常模式，大量夫妻为工作两地分居；70年代末，“文革”时期下乡的知识青年为了返城，纷纷离婚；改革开放……

众所周知，西方婚姻制度的基础始于古罗马，婚姻的法律认定保障了夫妻的合法关系，也保障了妻子的婚内财产权——中国古代礼制和法律视夫妻为一体，夫妻财产不可分，妻附属于夫，有夫授权于她管理家事，但对家庭财产只有使用权，而无自由处分权——包括嫁妆，也归夫家所有。搁今天这条件，谁家姑娘愿意嫁？现代婚姻制度加强了对女性的保护，但是，在西方婚姻制度演变上千年，其中人们所历经的种种问题我们东方人无法一一感悟、承受。小时候看电影里描述欧洲中世纪的宫廷，英俊的骑士们为爱情而决斗，夫人们微笑不语……对的，那是夫人们，她们都是有老公的呢，国王、亲王们也不知道在哪里打酱油呢。个中荒唐，到了今天再看，可能也不荒唐了。

托尔斯泰有句名言：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”当婚姻里的爱情逐渐远去，当激情淡去，面对社会演变产生的种种也就见怪不怪了。

婚姻里的问题多种多样，等待我们去解决的情况如此复杂，是否我们就无法期待永远的爱情了呢？这是不是更多的人只能选择主动单身的原因呢？其实，从人类最原始的情感出发，我们或许能够找到不一样的答案。我们的身体里，其实就保留着最原始的答案。

一见钟情，或是在某一刻情动，产生浓烈的感情，继而难舍难分，这是爱的经历，随后相处相知，发现差异，互相磨合……建立起男人和女人间的秘密盟约，最终在理解中走向永久……美好的感情，历经磨难而愈发强大，由浓烈走向醇香。

爱有别于婚姻，但也有助于婚姻。

当曾小亮给我们送上这样一本特殊的书时，我不禁深深思考，他紧紧抓住婚姻众多层面的关键点——维护婚姻里的爱情，保持激情。这本书中一再强调了这样的观点：当面对我们最深爱的那个人时，请在生活的时时刻刻，把要求变为机遇，把需要变成欲望。比如“今天我心情不好，你最好这么做”，“我很希望你……”等等，这些都是会慢慢破坏爱情的话语，因为这样不断地提出要求，是要让关系进入一个预定的框子，如果真实的关系不能准确地达到你预期的地步，慢慢地，我们会感到乏味。

从现在起，互相不说“我需要你……”，而说“我对你有欲望”，是的，就是欲望——欲望是可不断被更新、被创造，永恒地创造的。这样的话，我们就会永远都有惊喜，因为对方总是以一种出乎我们意料的方式向我们奉献。

作为一个男性，曾小亮狠狠曝光同性的程度，远远超出了妇女之友的范畴，我相信目前没有一本符合国情的书，会“露骨”到这个程度——举个例子，比如他教夫妻长期分居后如何打造“性初夜”，恐怕百分之九十九的书不会提到这么现实的问题，但确实有用——有些细节如果我们忽略了的确要命，但有经验的年长者又常常难以启齿。

要我说，曾小亮借由这本书暴露了男人的缺点，讨好了女人，但同时，他并不是以一种卑下的态度去诱导，而是带着点蛮横的口吻，给年轻女性读者提出贴切的建议：要想让他作出改变，与其把手叉在腰上，一味地指责，还不如友好地对他说同样的话，并理解他看问题的角度不一样——当你理解这一点，婚姻里的“驯服”就变得简单了。

让婚姻归于上帝吧，爱情归于人类。

推荐序
Preface

凡人的朋友

《好主妇》情感总监 李春燕

电影《武侠》中，当来自湖北荆州（古江陵所在地，楚国故都郢都即在今荆州城北的不远处）的“不法组织”七十二地煞为他们曾经的二当家唐龙唱起我推测源自《楚辞·招魂》的古歌时，我意识到自己的眼睛湿润了。

父母在，不远游。当今社会，这样的古典情怀早已成为传说，我们每一个人都早已成为迫不得已的游子，甚至我们的父母，也先于我们成为游子。

我和曾小亮，是生活在北京这个大城的湖北游子，他比我具有更鲜明的湖北特征，他的家人尚在湖北生活，而我的父母则早已离开湖北，我已经很多年没有回过湖北。

在当下的北京，如果说尚有一缕为我和曾小亮招魂的楚音，那么，这只能是我们共同热爱的文字了。

和小亮认识，已经超过十年。若用一句烂熟的话，则可以说，人生能有几个十年，何况，这十年还是我们彼此人生最具风华的十年呢？

最初认识小亮时我还在西安，他是我的作者，是一个十分靠谱的总是能够准时交出质量有保证的稿件的作者。他的文字不温不火，虽然写两性文字，但他并不故作怪诞语和试图一语天下哗然，而是在入情入理中，讲明白一些小小的道理，安慰一些平凡人需要安慰的心灵。而且他还是一个十分乐于和编辑沟通的作者，有什么新想法，更是会坦陈，我的很多选题都来自他那里，作为编辑，我真是该庆幸遇到这样的作者。

他比我先到北京，那时候，我还面临着要不要从西安到北京的选择。因着他在北京，我们通过很多电话，在北京找工作的过程中，更是得到过他的帮助，包括后来到了北京，他对我的帮助更是无法一一记录。最关键的

是，他细腻的心思，让他可以包容身边朋友的任何毫无意义的倾诉。初到北京半年，在这艰难的适应期，我大概给他打了不少诉苦的电话，也不知道他有没有烦过我。——因知这猜测的不可能，我才会如此猜测吧。他实在是耐心，这不只我一个可以作证，江湖人称“妇女之友”，大约也是女人们口口相传才会得到。

而今我已经到北京8年了，静思一下，他竟然是北京除了我的家人外我见面最多的人。所以，他写了什么，做了哪些工作，我基本上都知道。他是少见的精力充沛而又生机勃勃的人，他平日的工作日程安排得极满，每天都工作14个小时以上，每个月最少也会写下两万字，最多的时候，他曾经一个月为十几家杂志开设各种专栏，即使这样忙，他也能抽出时间不时悠游于山水之间。有时候，收到他在地发给我的短信，我忍不住要想，又勤奋又能放松自己，这些年，他潜心钻研的心理学理论，在他自己身上，他倒真是实现得很好。

很庆幸，在北京的这些年，他在成长，我也在成长，这让我们总能找到共同的话题，无论何时相见，我们总有话说。

凌空蹈虚早不是我这个年龄做的事情了，我常常想，这世上充满才华横溢只能让我仰视的人，他们和我又有什么关系呢，他们的才华，不曾有一分用来对我，他们的时间，不曾有一秒钟来安慰我的悲伤，那，又有什么用？

而曾小亮的文字，贴心、温润，正是用来安慰像你我这样的凡人的。



离婚的人会越来越多吗

5月23日，中国民政部公布2008年的离婚人数是224万对夫妻，从1999年的120万对，到现在的224万对，离婚率正大幅度上升，相信许多人都会对此感到震惊和深思。

据说，北京、上海、深圳等大城市，几乎每有一对夫妻结婚，就有一对夫妻离婚。一年224万对夫妻离婚，就意味着每年将近五百万男女陷入婚姻的挫败感中（相当于一个小国的人口数量了）。无论如何，离婚终究是件遗憾的事情。

这还不包括那些在亚婚姻状态中苦苦煎熬的夫妻，比如假面夫妻，比如冷战夫妻，比如无性婚姻，或者早就有离婚的念头了，只是因为孩子、面子、家庭、社会关系等，而只好貌合神离地维系着婚姻。

这透露出什么信息？

一方面，它确实反映着某种程度上的人性解放，正在被越来越多的人身体力行着。不再能够压抑自己了，不再能丧失自我了，不再觉得婚姻必须是一座只能进不能出的城堡了，等等。所以，重要的是快乐，如果婚姻让人不快乐，那么很多人会选择分手，重新寻找快乐。

从这个角度，有社会学家提出，离婚越多，反映着现代社会的生活文明程度越高。因为它说明，人们对内在生活的质量要求更高了。但是如果说因为高离婚率，中国现在非常文明，这到底是一种悲哀还是一种庆幸？

另一方面，它也反映着我们中国人今天面临的一个彷徨的处境。在追求自由、意义、快乐的前提下，我们正以摧枯拉朽般的速度告别旧有的婚姻束缚，加上社会提供了太多的诱惑，人性的蛹破茧而出，维系一个稳定的婚姻变得越来越难了。

以前，一个人的人际交往圈有限，现在，开放的全球化让一个人的足

迹可以遍布五湖四海；以前，一个人可能会在一个小村落终老一生，他一生见到的小芳也只有那么几个，现在，一个人可以不断变换工作，移居各个城市，更有网络让你每天认识到不同的陌生人。在这种情况下，我们在婚姻中，会不会变成了那只无脚鸟，永远无法停止追寻的脚步？因为事实上只要认清一个悖论就知道了：完美的婚姻永远没有，但是，人们永远期待着下一个婚姻更完美。

所以，越来越多人不是在一段婚姻里深入开掘，深入发现这段关系里的美好，深入和另一个人建立更深沉的关系，深入变成对方的灵魂场，而是不断在一段又一段婚姻里不断奔跑，直到累了，再也跑不动的时候。

这是我们的生命之处境吗？

常常，在参加一些朋友的婚礼时，在感人的音乐声里，在花团锦簇中，我知道，即使他们很可能会离婚，但是我依然要送上祝福。我知道这种祝福抵不过世事风云的消磨，海誓山盟在花团锦簇之下，会变成风云消散，但是，这一刻，他们是真诚的。没有一个人不向往天荒地老，不向往永远的举案齐眉。

只是，要想婚姻长久，我们就要学会如何看待婚姻，学会爱。但是，理论的东西真的有效吗？或者，一个人，一生中要经历多少折腾和追寻，才能明白婚姻的真谛？那些离婚，是否是许多人在人生路上必然要上的一堂堂婚姻课？

在这一点上，我宁愿相信很多哲人的话，他们说人是环境的动物。我们今天的环境，挑战着稳定的婚姻理想，它以广泛的社交机会、人性解放论、自由的蛊惑等等，让现代人越来越想不明白自己要什么。在这一点上，离婚的人确实会越来越多。但是，我们只能期待着一个整体社会的浮躁渐趋宁静时，那时人们才会深思婚姻的本质，才将高离婚率降下来吗？

不，不能。我们必须以一个更积极的心态面对现在的生活，通过经验和知识来降低当下环境对我们生活的不良影响。

人生存，是需要智慧的。

目 录

编者序：为了永远相互渴望

推荐序：凡人的渴望

自序：离婚的人会越来越多吗

爱商第一计：自保001

没有夫妻没矛盾，高明的夫妻在于，他们及时地给矛盾建立一套稳固的免疫系统，这样他们的感情才会在矛盾中越来越稳固。

建立自己的夫妻免疫系统/002

N招应对五款弱智男/008

婚姻中的“试离婚情绪”/013

巧渡婚姻枯水期/016

婚姻里的第三空间/024

一定要留20%爱自己/028

击退男人的7个疑心病/033

爱商第二计：会闹039

会闹婚姻的女人，常常可能掌握了一种让婚姻充满风情的艺术。它不是无理取闹或者不依不饶。成熟的女人会懂得掌握好其中的分寸，见好就收。。

你的婚姻竞争力有多高/040

读懂男人“曲线救国”语/047

女人需要注意的私密细节/054

经营低碳婚姻/060

女人要会闹婚姻/066

做一天婚姻的业余侦探/069



爱商第三计：激情075

爱情最初的美妙甜蜜、激情四射是如此短暂易逝，于是我们以为，激情之爱消失的时候，也是我们的爱走到尽头的时候。其实，随着时间而变化的是我们感情的浓度，不变的是我们和所爱的人继续生活下去的决心。有了这个决心，我们就有办法让欲望永远新鲜，相爱直到永远。

男人为什么喜欢艳遇/076

为什么总是女人担心外遇/080

性激情在婚姻中真的那么重要吗/086

男人也喜欢听甜言蜜语/089

成功的男人性冷淡/094

主动的女人更可爱/100

激活婚内性懒惰/108

相爱的距离只是一个吻/113

爱商第四计：尊重119

我的经历告诉我：虽然两个人对生活有不同的看法，但是大家可以一起生活，找到观点一致的地方，同时尊重这个事实，即对方在某些重要问题上有不同立场。对方的秘密，我们不要试图去探究。这就是尊重。我们总是认为对方有义务配合，并且在所有问题上都会和我们观点一致。如果循着这么一条线走下去，我们就会摧毁花园，最终导致爱情土崩瓦解。

婚姻中，为何依然感觉孤独/120

生育时，应该让他在身边吗/122

私房钱：一枚感情的试金石/128

欢迎来到外遇宽恕时代/132

不要随意性惩罚/139

像朋友一样做夫妻/147

挽救你的PK婚姻/153

爱商第五计：调情 159

两性之间有一种特殊的调情心理。必须若即若离，女人让男人永远保持一种快要追到手，又似乎完全无法掌控的心理，这样男人才会对女人一直保持追逐的热情。否则，太容易上手了，男人很快就索然无味。

要身体的性感，更要心灵的性感/160

用小别针换来大幸福/165

陪他寻找过去的心灵洞穴/170

和老公的心情一起跳舞/175

别让月亮男的背面伤着你/182

打造孕期后“初夜”/189

爱商第六计：和谐 195

我们总是渴望爱，渴望被爱，可是我们自身又有多少爱的决心和努力呢？在这个世界上，遇上一个可以爱的人，是难能可贵的；遇上一个你爱他，他也爱你，并且两个人都愿意为了这份爱而努力和付出，更是难得；而这份爱可以陪伴人的一生就更是难上加难了……所以，如果我们爱了，请珍惜！

你们的夫妻温度是否和谐/196

下班回家后小心第五秒钟/202

你的丈夫是“家庭妇男”吗/209

女人住多大的房子才幸福/216

男女心理年龄进化论/222

擒拿“贱”男人/226

高离婚率下，向古人学习婚姻之道/231

后计：有心计的女人不吃亏