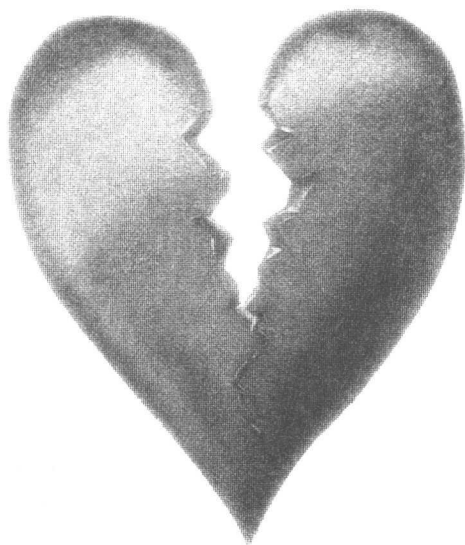


第 1 部

为什么聪明如你我，
会犯下愚蠢的错误



第一章

两性关系如何才能长长久久

聪明人常犯的七大愚蠢的错误

首先 开门见山要讲明的是 两性关系本来就不简单 将来也永远不可能变简单。我们苦口婆心地告诉大家，想拥有健全完美的两性关系，必须投入时间及努力，才可能寻得着、呵护得住、历久而弥坚。我们也经常对感情十分投入，结果只是一场空。于是我们跌入失恋的深渊，痛苦不堪地自问：“为什么他竟是这么个混球？我是瞎了眼吗？”真正的疑问该是：“当初我该怎么做 才不至于落得今天这步田地？我们常常可以感觉到情况有些不妙，也知道仍有挽救的余地，但该采取什么对策、如何进行、理由何在等等 却令我们十分困惑 不知所措。在内心深处，我们心想自己何德何能，不配拥有一个好男人 过快乐幸福的日子。

于是我们痛下决心改头换面 开始节食减肥 努力再念个

学位，换新工作，拼命逛街买衣服，想尽办法使自己更光鲜靓丽，好吸引下一位白马王子。够聪明的话，这回我们一定要找个不一样的，找个绝不会像前任男友那样虐待我们的人。

可是找到新欢后不久，情况开始又变得似曾相识，很快的，这份关系就像回到了从前。我们可能会求助于自助书籍及报章专栏，或向朋友、甚至心理医师诉苦求援，还可能与伴侣讨论一番，互相勉励只要两人多尝试、多沟通、承诺会做些改变，相信这么做后总有一天会触动快乐之锁。当事实并非如此时，这段情缘也就落幕。于是我们将每一段对话，在心里重演一遍，分析究竟是怎么回事，理清谁对谁错。或许我们从此发誓再也不和“那种人”约会。或许我们就此放弃，永远不再恋爱了。无论结局为何，无论我们有多精明，原因都是我们一再犯了七项错误中的一项或多项错误。

如何避免七大愚蠢的错误（或，让爱长长久久的七大秘诀）

1. 不再急于发展亲密关系（让爱自然发展）
2. 不再指望你的另一半了解你的心思（开始沟通，明确表达你的感受与需要）”
3. 不再扮演为爱牺牲奉献的爱情烈士（开始拒绝被虐待）
4. 不再自以为是，坚持自己绝对错不了（开始敞开心扉）

心胸)

5. 不再企图解救另一半 (该掌握的是自己的人生)。

6. 不再视另一半的付出为理所当然 (开始尊重你的爱人)。

7. 不再任由激情逝去 立誓永浴爱情)

过去你曾经犯过七项错误中的哪一项呢？哪一项是你如今仍一犯再犯的？如果单选一项令你觉得有点为难的话，不必紧张。多数人都不只犯一项错误，犯两项甚或多项是常有的事。有时，错了一项就免不了再犯另一项错。譬如，我们一旦开始视另一半的付出为理所当然，往往会折损异性相吸之情 使热情逐渐逝去。

造成我们犯错的原因很多 过去的两性关系、对人与爱情的基本观念及自卑感等等。除非我们能了解自己为什么会犯错，更重要的是，理清造成我们重蹈覆辙的想法究竟来自何处，否则别期望错误能有所改正。有待检讨的错误观念很多，其中最值得我们优先探讨的是，我们对罗曼蒂克的爱情弊病百出、不切实际的想法。

我们的头号错误观念：爱应该是容易的

爱应该是容易的，这想法是哪儿来的？其实，处处都是！诗人常写到“坠入情网”却从未用过“苦心经营爱情”。抒情歌手常歌颂的是那“神奇的一刻”，而非“维系爱情的例行功课”。是的，两性关系的确不简单，不容易。经营它需要投入时间、精力、感性与智慧。但它能带给你的，却是无穷尽的幸福与欢愉，值得你花心思照料它，呵护它。要维持健全完美的两性关系，尤其是让它永保鲜活，我们必须待对方如待他人般的敬重与关爱。无论男女双方有多亲密，他们之间的关系应是一个独特的个体，有其特别的需求。

每当我们谈及“男人”、“女人”、“两性关系”、“爱情”与“婚姻”时，总是视它们为既定、单一、固定不变的个体。我们经常谈论男人“该如何做”、“两性关系”应该是什么样子，但绝少思考为什么我们会有这类想法。女性经常刻意避免冲突，就怕冲突会使双方关系走上绝路。她们会认为保护自己的另一半，总比拿问题为难他要好些，或认为默默地吃苦受罪，总比喋喋不休，怨天尤人，要神圣些。她们也许认定爱情就是极端的，不是太容易，就是太艰辛，或认为坦承双方关系有问题，就表示自己本身及关系都已到了脆弱，经不起考验的地步了。

无论有多少理由，这些女性所抱持的观念只会让她们历尽沧桑。

拥有健全关系的男女，会以勇敢负责的态度面对爱情的种种挑战，绝不逃避。面对问题，探讨可能的解决办法，改善彼此关系，不仅是维护美好家园必备的基本技能，也能提升你的自尊及对另一半的敬重，更能加深你对这份情缘的执着。与其他技能一样，勤于练习，必能登峰造极。下次当你的关系需要改善时，回顾过去圆融解决问题，或在沟通上有所突破的经验，都可以让你更得心应手。

优质的两性关系是公平、合作无间、互相体谅、互相敬重的。现在，想想你们的父母亲，再问问你自己，在他们的婚姻关系中，你曾看到过前述那几项夫妻相处之道吗？假如和你数个情场失意的女性有相似的问题，那么你的答案想必是，见过 但很有限 或是从来没见过。

为什么我们会误将错爱当真爱

身教重于言教，孩子尤其擅于观察。孩子在心智上未成熟时，对大人的言谈似懂非懂，可是，他们全靠察言观色学会该如何应对进退。早在他们学会阅读之前，就已默默吸收了人类心理学。等他们年事渐长，开始注意到各个人家的互动

和自己家的大不相同，多半早已被自家的价值观、态度与行为模式定了型了。

由于孩子与父母的关系十分亲近，也非常依赖父母的爱与接纳，亲子之间及父母彼此的互动随时都在教育孩子，对爱该有什么样的期待。父母亲的一言一行，他们对自己本身的行为及对孩子们行为的宽容度，日后就是孩子们对爱的认知与定义。一个爱他们的人，该如何表现，才算正常、可以接受或非常满意，多半来自这些过往的童年经验。

此外 由于我们的文化传统 我们常教导孩子接受那些不被推崇的管教方式。甚至连好爸爸好妈妈出于善意的言行举止，也会被孩子解读为对孩子的拒绝或排斥。因此，当孩子因行为越轨被罚、或因父母的“为了他们好”而遭到责难时 他们最怕的是父母亲不再爱他们了。

根据物理学 施用一个力量的同时 会相对产生等量、反向的力量。在人际关系上亦是如此。我们通常认定小孩子年幼无知，没有因应反击的能力。其实并非如此。事实上，孩子不是模仿父母亲那一套，就是选择反向操作。小时候因难以反击，我们学会运用各种应对方法，让自己在心理上好过些。

我们有时会不吭气的撅着嘴 不断的发牢骚 或干脆放声大叫；有时怒气会由于一时冲动爆发出来，或者在心里憋上几天、甚至几个礼拜。有些人则干脆拒听父母说话，更糟的是学会说谎。我们也可能变成众人眼中的“好孩子”，做尽讨好父

母的事，好再赢得父母的信任。无论如何，总有几招能奏效，让我们心想事成，不然起码也可以减缓父母对我们的迫害。

互动不良的家庭 不仅是子女的坏榜样 所造成负面影响是每下愈况。我们与家庭成员间的互动情形，就是我们未来人际关系的实验。当爸爸告诉妈妈他爱她，却又处处嘲笑她时，我们学到了，爱一个人可以让我们有权利小小的伤害对方的自尊。我们甚至还会被邀请或被鼓动一起戏谑作乐。当妈妈痛苦地向你埋怨爸爸太贪杯，而自己却夜夜手不离酒，为爸爸等门、开门时，我们知道这是平常事，最好还是将自己的看法略作调整，以求息事宁人，皆大欢喜。当妈妈打电话给爸爸的上司 说爸爸感冒 为他不上班编故事时 我们又学到了 说谎其实无可厚非的，而且他这么做，后果是由我们来承担，而不是他。

长大后 我们结识许多人 像是亲戚、朋友、情人及伴侣，他们家庭的互动关系恐怕不会比咱们家里好多少。在青春期及情窦初开时，我们选择的，是全新且不切实际的期待及有危自尊的种种想法。突然，我们发觉自己不再一心讨好爱我们的人，不再只和他们往来，却在茫茫的陌生人群中，寻求别人的肯定、接纳与爱。自然的，行为态度与我们类似，让我们觉得自在，像家人一样的人，必定较能博得我们的好感。

瞧瞧你那已步入中年 又贪杯的老爸 再瞧瞧你那了不起的大学男友，或许你觉得他们根本是不同世界的人。但假如

你掀开表层，探究一下他们内在的动力，你会发现他们俩相似之处多的超乎想像。两人也许都忙得无法给你爱与关怀，因此无法给你足够的感情支持。我们愈是刻意追求与父母亲不一样的伴侣，就愈有可能碰到一位对待我们一如老爸或老妈的人。

认清自己所犯的错误

每当我们想用由家庭、朋友、过去的感情 以及我们自身的不安与恐惧中所学来的老方法，处理自己的情感问题时，很少发现自己用的工具根本就存在问题。不但对自己的处理方式毫不质疑，更坐视自己重复同样的错误，一旦遭人责难，还会极力辩解。例如，在某人虐待你之后，你会加倍努力维护你们的感情。朋友劝你放弃他，你会为他辩解，护着他、也护着自己 辩说：“他现在心情不好 他真的需要我”等等。不出几天，他就又要伤你的心了。

当我们的处理方式 其实是我们的错误 不管用时 我们往往感到惊讶和沮丧。我们甚至会相信自己完全无计可施，我承认这对少数个案来讲完全没错。但我所辅导过的个案中，多数问题都得以迎刃而解。他们求解的第一步则是把自己犯的错误的认识清楚。

某些问题背后真正的错误可能会让人大感意外，但多数的错误都是显而易见的。或许你觉得纳闷，这些女人是哪根筋不对劲儿？她们不是聪明过人，很有办法吗？如果单靠聪明就可以万事亨通的话，心理医师将没饭可吃，而人人都可以过着快乐的日子了。你心里可能早就起疑，两性关系的范畴应不仅止于此。逻辑思考与智慧根本无法驾驭我们的情绪反应。

对两性关系极具杀伤力及破坏力的问题，与我们在学校或职场所面临的挑战可说是大异其趣。起码在职场上，有人培训过你如何因应各类情境，选择最佳、最有效的方法，了解问题，面对问题，解决问题。然而谈到要如何处理与另一半的感情问题，你则是一无所知。当你凭着有限的认知加以处理时，大不了只是误打误撞，严重的话则会导致自我毁灭。

七大愚蠢错误的成因

造成我们在两性关系上错误百出的原因很多。其一是我们所抱持的观念有所偏差。其次，我们渴望被爱、被接纳、被肯定的需求，模糊了我们的判断力。更有其他自问题温床萌芽茁壮的诸多原因 包括 保护自我、畏惧冲突、使用老旧的防卫战术、渴望挑战，以及一心想当赢家等等。

如果你发觉自己……	因为你认为……	那你就犯了以下的错误……						
		1 迫不及待发展亲密关系	2 指望另一半了解我们的心思	3 扮演为爱牺牲的烈士	4 自以为是的，坚信自己绝不会错	5 一心拯救另一半	6 把另一半的付出视为理所当然	7 任由激情逝去
接受他的朋友与兴趣，却忽略自己的朋友与兴趣	如此你们俩就会难分难舍，而且真需要这样的牺牲	✓		✓		✓		
正在思索，你过去心目中的那个他如今已变了样	他是个坏人		✓		✓		✓	✓
比他更努力去经营这段感情	付出更多，他会更爱你	✓		✓		✓		
搔首弄姿，追求其他男人	他对你不再有能力		✓					✓
一直在告诉他该做什么，如何做，何时做	没有你的指导，他什么事都做不好				✓	✓	✓	
勃然大怒，事后又懊悔不已	动怒之后发觉自己无法克制住怒气，是件不好的事	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
打算外遇或正有外遇	他不把你放在心上，所以你有权从其他人身上满足自己的需要		✓				✓	✓

如果你发觉自己……	因为你认为……	那你可能就犯了以下的错误……						
		1 迫不及待发展亲密关系	2 指望另一半了解我们的心思	3 扮演为爱牺牲的烈士	4 自以为是的,坚信自己绝不会错	5 一心拯救另一半	6 把另一半的付出视为理所当然	7 任由激情逝去
一直想着要报复他	他理应被惩罚,而且认为惩罚可以矫正他的行为		✓	✓	✓	✓		
打电话、写信给他,且不惜献上肉体而不求回报	努力追求终会让他爱上你	✓		✓				
在他背后谈论他的种种	无法纾解自己的感受,需要找个密友来诉说心中秘密		✓	✓		✓		
一直保持很忙碌,以避免和他照面的机会	与其和他正面争执,不如保持距离		✓				✓	✓
抱怨或哭诉你与他之间的问题	生活应该是公平而且自在的		✓	✓		✓		
公开批评、评判、指责他	指出他的错误有助于他放过向善				✓	✓	✓	
为了自己哪里做错,哪	这是唯一的可行之道,		✓		✓	✓	✓	✓
里做对,与他多次争吵	且你的做法是对的		✓		✓	✓	✓	✓

如果你发觉自己……	因为你认为……	那你可能就犯了以下的错误……						
		1 迫不及待发展亲密关系	2 指望另一半了解我们的心思	3 扮演为爱牺牲的烈士	4 自以为是的, 坚信自己绝不会错	5 一心想拯救另一半	6 把另一半的付出视为理所当然	7 任由激情逝去
在这段关系中, 所付出比所得还多	付出愈多, 他会愈爱你	✓		✓		✓		
把自己的不幸归咎于他	他要是有所改变, 你就会快乐	✓	✓	✓	✓	✓		
在某些方面不断努力去帮他	他需要你的帮助, 而这会让你更爱你	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
待你的另一半如同室友	性与浪漫会随着时间消逝, 自然会消褪						✓	✓
不敢挺身而出反抗他	他比你聪明, 而且他总是做得比较好	✓	✓	✓		✓	✓	
爱上不成材的男人	你比他们更厉害, 而且他们需要你的帮助				✓	✓		
不断因为他不能达到你的要求而气恼不已	如果他爱你, 你不说, 他应该知道你的要求	✓	✓	✓		✓	✓	
瞧不起你的另一半	他就是不行				✓	✓	✓	✓

我们往往因过去未曾有过被爱的感觉，特别需要被爱及被肯定，以致每每急于与对方发展亲密关系。每当我们期望另一半能读懂我们的心思时，常常是老毛病又犯了，并且是对爱有所误解。当我们为爱牺牲，自愿当烈女时，多半只是模仿母亲或其他女子。当我们自以为是的时候，其实是在保护自我，这一招则可能是由爸爸那儿学来的。当我们想力挽狂澜，做爱人的救星时，我们往往是在追逐爱与肯定，或是出于早先照顾父母手足的惯性反应。当我们无视另一半的存在，视对方的付出为理所当然时，那是因为我们知道某人只要爱我们，就一定会永远在我们身边，即使他以无法从这段情得到任何回馈。当我们彼此之间不再有吸引力时，往往会向外追求爱与肯定 之所以如此 可能是因为我们（连同另一半在内）的沟通能力都不够高明。

大多数的人或多或少都曾经犯过这类毛病，对于这些毛病背后的观念与想法，我们确有必要认识清楚，并设法排拒，因为它们才是令我们犯错的罪魁祸首。当然，我们无法改变过去，但总还来得及学习了解问题一再发生真正的原因究竟为何，为什么我们总是遇到同类型的对象，犯下同样的错误。我们可以学会破解我们之所以如此作为的真正原因，打破这样的恶性循环。

两性关系大不同前

无疑的，现代的两性关系与过去完全不同。与我们的母亲、甚至姊姊相较，我们对两性关系、配偶及自己本身的期许都比较高。同样，我们这一代的两性关系对我们的要求也相对提高了。以翠西亚为例，她除了事业、先生，还有两个年幼的女儿。每天下班回家，她最期待的就是得到先生的支持与关爱。她与先生所扮演的角色早与传统相去甚远，否则他们的日子如何过得下去，又何来幸福美满可言。

我们有不少人在不同的角色岗位上迎接挑战，得到自我满足感。但老实说，要面面俱到，让伴侣、孩子、客户、上司、父母个个满意，绝非易事。在理想世界中，我们有充分的时间当个伟大的母亲、受人尊敬的专业人才、可人的伴侣，但我们不是活在理想世界。有时我们只想多拥有几个小时，好去赴一场拖延好久的甜蜜约会，有时希望能多几年时间，好调整一下生理时钟，怎奈时间永远不够用。我们的角色就像汽车排档般，时时刻刻不停变换，忽而是公司主管，忽而是厨房内的和平天使，忽而是闺房内的小情妇，周而复始，没完没了。

我们对自己的期许也大不相同了。上一代的女性喜欢出嫁得好不好，拥有多少子女来评定自己的价值，我们这一代已

不再单单在乎这些。我们渴望的是健全完美的两性关系，因为它能丰富我们的人生，充实生命的意义。

男女角色亦大不同前

虽然多数女性认为男性改变的步调不够快，男女双方在自我认知及对生命的期许等等，都持续不断在改变，在进步。譬如，不少所谓的新好男人与儿女亲密非常，也有不少中年男人再度成家，养儿育女，享受二度亲情。男人也开始重视两性关系的品质与价值。日常生活对每一个人都是—种挑战，这些文明男人也期望能拥有一个能让他们感觉到被爱、被关怀，被支持的另一半，和他们共同追求均衡的两性关系。

男性所经历的是“无声革命”女性则不然。我们女性可是经历了空前、显而易见的大转变，在自由度、社会机会及地位上都有大幅的提升。过去三十年来，女性在经济上安全感倍增，比较不愿意将生活局限于家庭，也比较不愿忍受痛苦的两性关系。但同时女性还是一心向往拥有双方共同分享、充满爱与支持的男女关系。

这种关系看来没什么了不得然而纵使双方都有心营造这样的健康均衡的关系，结果多半仍是令人失望。他们怪自己也怪对方，而罪魁祸首其实是他们所抱持的错误观念及迂