

权 利 声 明

对 从 博 库 网 (www.B00K00.com.cn 和 / 或 www.B00K00.com) 下载的作品，仅限于家庭内自己私人阅读，博库公司(B00K00, Inc.)保留一切的版权权利，包括但不限于：出版、复制、传输、发行、出租、播放、传播、展示、制作为磁盘或光盘等现在已有的及将来技术发展所产生的电子和/或数字载体、印制、镜像、设立网站、上载、下载。未经博库公司(B00K00, Inc.)许可，任何人不得擅自使用作品，无论是出于商业目的还是非商业目的。

未经博库网的许可，任何人不得修改、删除博库网的权利声明和权利管理信息。

博库网自行开发或采用的技术措施、技术手段受法律保护，任何人不得侵害、破坏。

“ B00K00 ”，“ 博库 ” 及相关图形等为 B00K00, Inc. 的商标。

目录

权 利 声 明.....	1
目录.....	2
清醒宣言——代序	5
曹又方	5
旧情绵绵的你.....	8
留住还是放走.....	10
谁招惹了谁？	12
我俩双方意见不合	15
我到底是爱你还是我自己？	17
改造之梦	20
变心的自由.....	22
走过婚姻.....	25
分手的时候.....	27
走出碎心的恋情	30
跳出痴心井	33
过去的情缘.....	35
心灵的疤.....	38
迷羊.....	40

爱的疑惧	43
爱你千万年	45
有完美癖的人.....	48
追求成功的男人.....	50
“酷”男人	53
男性娃娃	55
为何以他为羞？	58
有家室的男人.....	60
另一个女人	63
自恋的女人	66
美的束缚	68
金钱游戏	71
他不送花	74
男人、女人、友谊.....	76
男人能解温柔？	79
激情的诱惑	81
女强人之恋	84
发妻之法	87
公主和小霸王.....	89
爱之索	92

走索人.....	95
因为我寂寞.....	97
这样不叫亲密.....	100
高品质时间.....	103
如果你真的想结婚.....	105
晚春心事.....	108
美丽的性.....	111
女人与性.....	114
男人与性.....	117
圆.....	120
独立魂.....	123
安全岛在哪里？.....	125
别做“悦人狂”.....	128
我无罪.....	130
走出宿命.....	133
我变变变.....	136
后记.....	138

清醒宣言——代序

曹又方

这本书为你而写，也是一本自我审视的书。以人生最基本的生命、爱与性为主题，来探讨环绕著它的感情世界。为了使我们在爱情生活里，不致沦於拯救者、迫害者和牺牲者种种病态角色。我们必须澈底思考、反省，并认真改变我们与伴侣建立关系的方式。否则便会沦入连环套，让习惯重占上风。

人人都需要一份感情，不管你是女人还是男人，是粗暴还是温柔，甚至包括一个蔑视爱情的人在内，在内心的深处都会渴望一份深刻美好的情爱。

期求永远跟随著追求。生命便是不断向自己境遇修正关系的一种过程。在爱情上，我们也必须将感情力量和人生经验充分揉合，才能产生良善的回应和选择。不想再做一次爱情杀手，必须依恃绝佳的领悟。要想走出宿命的话，修正不了命运，只能修正自己。

人生的目的就是学习和成长，一个灵魂最大的需要是成就对自己的爱，那将会带来统一。不断地去探索自

己内在的实相，以一颗开放的心去体验、扩展和改变。进化是无限的，永远可以更上层楼，使自己成为更为美丽睿智的生灵。恋爱也一样，随著我们的情感教育的成熟，爱情亦会变得快乐与丰饶。

记住，我们必须永远记住和提醒自己的一句话是：每个人都必须以自己的生命为重心，一个人愈完善，愈能爱人与被爱。

对于一个女人而言，尚要格外增加的一句话是——做为女人，你已具备了充份的正当性，你完全可以独力完善自己。一个自我完善的女人，才能吸引完善的爱人，和被完善的人所爱。

我们可以像个雕刻家和建筑师一样对自己进行灵魂设计和绘制蓝图。你必须以一种温和而坚定的方式，来做自己的主人。时常检视自己的行为 and 习惯，你面对的应该是现实，而非对未来的希望。羁绊住我们的失去生命力和爱情形式，也须要像戒除恶习一样，不被控制和占有。

你拥有一座花园。你既是花园的主人，又是园丁。怎麽栽培耕耘，怎麽开花结果。出现在你生命中的那个最最最爱的男人和女人，或许将会来到花园与你共享和

分担它的美景和工作，但是倘若他们离去了，你也不能任其荒芜。因为这是属于你的花园，你唯一可以掌握的是继续耕耘，不管是不是有新的伴侣将会来到。

真正的爱是以自爱为基础，然後才能进入爱人和大爱之境。你心爱的男人或女人固然是你的最爱，但是没有你，怎麽会有你的爱和所爱呢？你才是自己真正的宝贝。你是否知道你在这个世界上是独一无二的，不可能有任何一个与你一模一样的人。你必须珍视宝贵自己，洞识自己的才能，清点自己的福气，并且为自己做最好的选择，努力造就和完善自己。你是一颗钻石，唯有经过精心的琢磨，在完成之後，才会发出特殊又美丽的光彩。

这本书为你而写。虽然书中有些篇章採用女性角度，但是即使用男性观点来看，意旨也不会相悖。凡是欲窥感情世界奥秘，想要改变爱情轮回，进入更高爱情层次的男女都可资借镜。然而作者在书中扮演的并非导师身份，因为在感情世界没有导师，也无法先验，唯有依靠个人的体验和觉悟。本书或许为红尘男女的感情的困境，点亮了一盏长明灯。

旧情绵绵的你

有现在的你，才有未来的你。

正如有过去的你，才会造就今天的你。

在一个秋日，特意去寻觅属于鹿港的古昔之美。

或许，你亦曾探访过，那一座由华丽家宅变造的文物馆，本身便是一个为往日生活注释的遗迹。

在伫满了幽影，迂回曲折的房宅里，一间间的陈列室，最令我神往和著迷的是古昔人的衣饰鞋帽。那种种的繁丽、细致、文雅和古典，直教人不知不觉便勾勒出一幅幅画卷似的悠长岁月来了。

一片飞檐，一排瓮墙，都会演变成现代人的一个小小的惊叹号。穿梭在古城条条的窄衢之中，摸乳巷之为名更平添了异色的风情。抬头望见一棟古榕掩拥的砖造建筑，那上面孤悬著一顶带栅的阁楼，不禁让人铺陈起奇情故事的遐想，总觉得里面曾经关过一个罹患失心疯的女子。

疯狂，大概是一个人在无法承担感情创伤和环境压力之时，所反射出的一个对策吧？

也许，我们都堪称幸运，生命赋予我们足够的韧力。

尽管人人都面对各种压力，也多多少少为往事所缠崇，却并不曾疯狂。

尤其是做为一个女子，更该要多麼感谢我们所生的世代啊？只消看看那些被陈列在橱窗里的三寸金莲绣花小鞋，就知道我们冲破传统的不仅是一双自由行走的天足，更应当从所有的人为和自设樊笼中走出。

试著看看今天的你，不仅仅从镜子里，更要运用心镜，不仅仅用肉眼，还需用灵视。今天的你，恰恰是你过去的播种耕耘的收获。如果你不喜欢现在的收成，便显示出过去的错误。但是，又何须怨悔，今日种种正好做为我们修正明日的参考。

穿过一重重的经验迷宫，错失被修正了，回头的路不难找到。端看你的解悟、用心和戮力，那也许在刹那之间，亦或许赔上一生。

不管你在自己心灵的博物馆里贮藏的是些什麼，重要的是我们不否定过去，也不沈缅过去。旧情绵绵，无论是欣喜是哀愁，必须要憬悟到现在的你，正是做为将来的你的一个必要的步骤。

不知道你留意了没有？再访鹿港文物馆，正像十余年前一样，馆外的溪沟上开著许许多多的牵牛花。西洋

人把这种淡紫色的花朵称为“早晨的光荣”，我十分欣喜於这个名字。仿佛它的意思是在述说：每一个日子的清新，和生命自发的美丽。

亲爱的，你能够永远带著回家的唯有自己。

如果你能够拥有自己，你还能失去什么？如果你没有，你又能赢得什麼？

留住还是放走

相爱，可是无法相容。

如果有一对情人或者夫妇这样告诉你，你相信麼？

记得住在纽约格林威治村的一段辰光，有一位女友住在离我两条街的地方。经常地，我会遭受她午夜的电话惊魂。

第一次被引进她和同居男友之间的感情风暴，我是以深切的关怀，将双耳借给对方。因为局外人原本无从评断他人的关系，也无从给予建议的。渐渐地我却发现一切不过是既有模式的重演，愈来愈像闹剧。

形成弹性疲乏的岂仅仅是做为局外人的我，真正的致命伤却在於这一对情侣本身。他们两人既无能相处，却又无法分开。最後，我的结论是他们双方都对这种狂

风暴雨式的情感表达，有著共同的嗜好。

也许你不曾想过，我们一生内的每一种人际关系，都是一个学习和体验爱的机会。尤其在一个男人和一个女人的关系里，更是寻找自己的另一种方式。两个生命的相会，是为了促进彼此成长。

因此，裁断一个关系的最佳方法，是爱情是否依然存在。请细细区隔——你仍然坚持这份早已丧失生机活力的感情，是否出於对空虚和未知的惧怕？抑或是将爱做为挡箭牌，来掩饰自己的愧疚和无情？

倘若爱情健在，爱的本身便具有著化除矛盾的奇异统合力量，必然会让真正接受这份爱情的双方，找到更新的方法。爱不是空谈，而不予尊重的事。重复著具有毁灭性的老模式的人，并不真爱。爱，能以实质的行动，重新点燃火焰。

然而，当你审视一个关系的爱情已然远飘之时，又当如何呢？

首先，千万莫要惊慌。

在这无常的世间，为何痴情的你，独独要求一项不变化的永恒的关系呢？该明悉的是寻求那个终极的关系，将会成为我们心灵上的一个重担，这个想法的本身

便与智慧相悖。

面对一个生命力已被石化了的关系，仍然抱持不放，亦属徒然。

重新思考你俩为何相聚在一起的本质，如果内在的结合已然瓦解，那麽在所剩的一滩死水里已一无意义。生命的交会，既然是为了成长，那麽当学习已经完成，教训已经得到之时，便是继续前进的时候了。

在另外一个生命里，我们寻找的并非认同，我们在寻求自己的空间，创造自己的高原。那麽，无论对於眼前的关系，你选择的是留住还是放走，并无不同。

经由爱情，往往给予我们一个认识更高和更好的自己的机会。而想要臻於更高的境界，唯有突破自己过往所创下的限度。

谁招惹了谁？

每个人都有属於自己的习性。在爱情的表现上，也会像喜剧电影上所彰显出来的一样，重覆著个人的言行和模式。

在生活的周边，我们不难发现，一个男人和女人数易偶伴，结果对象却是同一类型，无比的相似。这种现

象也可以证明，当一个人保持他个人的性格原型，在原地踏步，不肯成长的话，便会重蹈覆辙。

如果，一个人在两性关系上，有著对强烈和疯狂的爱情的癖好和嗜好的话，那麼这一种潜在个性，便也会不断地在这个人的生活里，制造纷争和骚乱。而且，如果不耽於炽热的情感，便感到人生平淡乏味。

正是由於这种癖好，一个人便会不断地吸引著错误的关系进入自己的生活，重覆又重覆。

曾经有一个饱受折磨欺凌的女人，最後終於有了一个良好的归宿，嫁给一位善男子为妻。但是，将将才疗好伤，她又禁不住回头去投向曾经带给她创伤悲痛的男人。一再重覆著疗伤和受创的模式，以致於连她自己都感到自己缺乏理性和荒谬至极了！

在一次深谈里，我終於解开了这则谜题。原来，她自小拥有一位暴虐的父亲。她从父亲那里没有学到爱，便潜意识地老是选择相同类型的男人来学习。就好比有虐待狂和被虐狂的人，总是会寻觅和吸引同类一样。

我们常常听到某个人在诉苦的时候，最爱说的一句话是——我又招惹了谁了？

答案是——所有的一切都是你自己招惹来的。尽管

你的问话语气充满了无辜，一切仍然是咎由自取。

不知道你听说过没有？一个人的心理架构，所形成的磁场，常随个人情绪的起落和正负面的思考，吸引不同的人和事。情绪高昂良好以及凡事往好处推演，你的磁场能量的振幅变高，会将你带入较高层次的感情和人事关系。与此相反地，如果你强调负面的影响，你的磁力降低，亦扩大和加深了低落情况的范围和严重性。

细心地检视自己的内在心灵，并坦诚地答覆自己。

你是否常常沦入相同的病态爱情模式，并且老是爱得发晕了呢？

痴缠乱爱，错把自己卷入他人的生活，并投入虚设的未来，所得的结果仅能是失望而已。因为一个人无法将自我成长的第一课题忽略，尤其是把错误的爱情当成事业，来逃避自我完成的更高目的。

如果你想追求美好的爱情，那么就先在自己的心目中试绘出新的形象，并且勾勒出理想的爱人。

接著，你必须扬弃那个旧有的习惯模式，一切才能改观和进化。因为唯有清除和释放老的，才能引进新的，向更高的自我开放，不再将错误关系引进生活。

我俩双方意见不合

有一位过世的男性朋友，对他最为怀念的是他那磁沉悦耳的声音。当他活著在世的时候，常玩笑地说，应该担任他们公司的电话接线生，而不是总裁。这固然是因为相信自己做好电话公关的能力所致，最主要的是他十分喜欢跟人在电话上谈心。连最不好此道的我，亦感到与他谈话是一桩快乐美好的事。

认真说起来，此君谈吐之迷人，声音悦耳固然是其中一端，更为可贵的是他非但能言善道，长於诱发谈话，并肯用心聆听。谈话本来就是有来有往，一个人滔滔不绝像演讲，很难不招致厌烦的。

语感，在一般的人际交往中，固然很重要，在两性之间，善於言词，双方拥有良好语感的人，情感更是具有增益的机会。轻声细语的 Soft talk 没有人不喜欢，油嘴滑舌的 Smoth talk 口头上宁是不喜，听在耳里却并不排斥。

不知道你发现到没有？对于周旁熟识的亲友，不知不觉，我们在与他们之间，已建立起一套语言模式来了。而且，这套方式一旦建立，便很难改变。最为糟糕的是，

往往夫妻和情侣之间的争吵，不仅是徘徊在相同的命题之上，而且发生的状况亦是雷同。永远是相同的那几句话，引发了导火线。

有心改善关系的夫妻和情侣，只要用心回溯和检视一番，不难发现祸首有哪些言词，紧要关头忍住不说，便可避免一场战火的发生。

想一想，当我们初识一个人的时候，多半愿意倾听别人。相熟以後，代之而起的不仅仅是草率答话，而且更忙著答辯。曾几何时，竟然连情侣之间惯於互相发出的赞美，亦被讽刺和咒骂取代。

在一场场的诡辩里，人们永远在那里试图怂恿、说服、控制和操纵著彼此。在民主的过程里，不是每一个个体都应该学习容许不同的意见和看法麼？

不仅仅在语言上，也在行为上，我们应将自己置身於权力斗争之外。你可曾想到，从人类出现於地球，总共近七百亿的总人口中，就没有一个人是相同的。我们必须接受和承认别人的不同與差异，这与我们无干。你既不必说服别人认同自己，你也不必信服他人。只消予别人以尊重，并不表示自己盲目。何况你可以随时关掉耳朵，并走开去，走出权力斗争中心。怀著慈悲和同情，

从对方的观点去认知，一切都能由理解而谅解。

然而如何才能走出权力斗争呢？只有不把自己放在评判的地位上。因为没有人有权裁断别人，我们每个人都在善恶之间，法官和罪犯之间，道德上的优越感又何来！具有这般的认识，庶几争执就变得没有余地和必要了。

在爱情生活里，恋人们随时随地都在接吻、拥抱，说尽了甜言蜜语，看起来彼此十分相爱。但是，当一个小小的争执发生时，双方却都不肯退让一步，为了所爱的人捐弃己见。那么一切言说不过是阿谀和谎言罢了！

我到底是爱你还是我自己？

世上有不少喜欢嘲弄爱情的人，他们所持的理由，是来自人都是自私的动物的洞见。他们坚信，即使在恋爱中的人，种种充满爱意的行为，亦不过是为了想从对方身上得到自己想要的情感和事物。换句话说，一个人是在透过爱另外一个人的方式，达到自爱的目的而已。

有一支歌的题目叫做《你到底爱得是我还是你自己》，似乎可以适用上述的意旨来阐释。不过，我却认为如果把命题改为“我”到底爱的是你还是“我自己”，更