

THE SINGLES GUIDE TO HAPPINESS

幸福在两手之间

(暂定)

——婚恋中的两性关系

阿诺·范·德·维尔/著

王益莉 王 政/译

关于作者（代序）

过去的那些年月，我一直在接触并研究两性关系这个领域，做了很多相关的工作，毕竟对于生命而言，它才是本质上唯一至关重要的。随着年轮刻录了一道又一道，我发现“和XXX有联系”在人们心中具有怎样举足轻重的生存意义，什么都可以没有，却单单不能少了这一点。我们看电视、上网，几乎每一样事物都脱不开人际关系的影子。宏观至全球，再微观到个人，世间种种仿佛无一不以人与人之间如何彼此关联为依托。

作为一个“传道、授业、解惑”之人，我的授课内容涉及许多不同的领域，不管是为学生开讲座，还是与之互动，归根结底无外乎一件事，即我们是怎样相处的。比较起来，跟女性打交道对我要稍微容易一些，这主要源于我个人争强好胜的天性。凡事我总想胜别人一筹，成为魁首，当我与女性共事时，这种本能就不会像与同性在一起时那么不可遏制。每个男人体内都流动着浓烈的竞争元素，为了生存，为了照顾好妻儿老小，竞争乃一则生存之道，女性又要寻觅能给自己安全感的男人，因此，竞争是再自然不过的自然法则。

我为男士们开设的课程，意在向他们表明：当今社会，竞争受到局限已摒弃了张牙舞爪的招数。女性朋友很少能见到男人们明面上斗得你死我活，筑起在厂房或办公室四周的重重墙壁，隐匿了这些拼杀。不过这并不意味着这类环境下的竞争就缺乏火药味儿，相反，依旧激烈，依旧残酷，并制造了一定程度的压力。压力持续不减会怎样？那会把男人变成差劲儿的恋人，不懂得殷勤，不懂得体贴，对女性的需求一窍不通。跟这样的男人交往又如何？感情关系荆棘丛生，红灯频现。由于研究和工作的缘故，我得以学会留心女性的日常需求，但同时更渴望把最特别的关注只留给我心爱的那个人，从一双眼到一颗心，无时无刻不荡漾着她。这种精挑细选之下的选择性极高的注意力，使我能够在任何需要的时候，为自己的女人做好

爱人和男人。此外，我还要真心实意地说一句：女性需要挖掘自身特有的爱的天赋，努力创设爱的氛围，以促进双方身与心的融合。

对我而言，这本书是迄今为止我们工作上的一顶王冠。在翻译兼合作伙伴王政的协助下，我游走世界各地，进一步了解当地的具体情况，开办课程，指导人们如何成为一名出色的恋人、称职的丈夫/妻子。在时机和方式方法的把握上，我们有着丰富的经验及决断力，并将本书中的理论——富于实用性的建议践行到日常生活中去。

Arnaud van der Veere

2012年3月

阿诺·范·德·维尔擅长处理复杂情境下的人际关系，是这方面的专家。他开设的课程/培训项目涉足多重领域，例如睡眠紊乱（《一夜好眠——睡眠及睡眠紊乱》，2010年人民卫生出版社出版）、成瘾症（《远离成瘾症》，2011年人民卫生出版社出版）、青春期（即将出版“青春期”系列丛书《女孩的力量》《男孩的力量》《父母的力量》）、运动（即将出版《泰拳》，已出版《忍术》《踢拳击》）等等。由他举办的讲座，因相当可观的实用性而广为人知，广受欢迎，是对“理论联系实际”一语的极佳诠释。

关于 我们

身为作者，协助别人把自己的书翻译成另一种语言，内容还是有关两性关系的，着实会在无形中增添不少压力。倘若作者与译者又不能达到思想认识上的高度同一，那就永远也别指望功成圆满了。偶然的机缘巧合，或者称之为“天意”，我与译者相识。当时我正处于“高压”之下，自己投向中国市场的第一部作品已经译成了中文，可是却没有通过出版社的审核。等王政接手后，形势一夜间便发生了“惊天大逆转”。之前，我每天都得跟前任翻译讨论稿

件，回答对方无数个问题，但跟王政合作却犹如丝绸一般顺滑，没有丁点儿阻隔。一次次的探讨、接触让我们配合得愈加默契，而互联网更是功不可没，它是我们的工具，没有它就没有今日的成果，所以，感谢这个媒介！目前为止，我们已成功出版了《一夜好眠——睡眠及睡眠紊乱》(人民卫生出版社出版，2010年)《远离成瘾症》(人民卫生出版社出版，2011年)，即将出版《泰拳》、“青春期”系列丛书(包括《女孩的力量》《男孩的力量》《父母的力量》)等。

和我的搭档王政第一次会面，双方就知道这将是持续一生的合作。会面很简短，似乎无需多言，因为当见到彼此时，我们心里都明白“冥冥中，全是注定的”。眼下，我们一起开课程、办讲座、搞培训，在多个项目之间奔忙，并寻求更多的志同道合之人加入这个团队。起初试探性的尝试，换来的是永久性的合作关系，谁能想得到？您现在阅读的这本书包含了很多年以来我们所经历的很多人和事，它们正是这本书的源泉。跨文化人际交往与合作总能带来多层面的效应，这也意味着参与其中的每一方都要做好迎接诸多挑战的准备。

Arnaud van der Veere

王政

2012年3月

感谢的话

我要感谢下面这些熟悉而又陌生的朋友们，是他们不厌其烦地为我提供帮助，跟我展开讨论、对话，激发我的灵感，回答我的调查问卷，在电话里交换想法等等等等。多数姓名只是缩写，由于在写作前的研究阶段，他们已然分享了大量的私密信息，所以就不希望在这里透露全名了。

Angel L, Angela S, Angie, Anna Y, Antipatika I, Catherine, Catherine W, Crystal Lee, Ella, Eva P, Febphoenix G, Flora F, Gan T, Janet B, Janny G, Joy C, LeAnn L, Linda L, Liu Y, Lu Lu, Maggie M, Nina K, Renee W, Rose, Rose L, Rouge89, Sally, Sandy K, Sarah G, Sasa M, Shan, Sissi Wangfen, Sofia R, Sonia T, Vivian, Xiao m, Yan, Yang R, Yiyi Z, Yu F, Zeheng W, Zhang N, Zhao Z, Zhefyr Wang, Gloria Leng, Yan Yan Luh, Hsiao Ting Lee, Fiona Ng, Annie Cheng, Betty Zhao, He Dan, Emilie Cheung, Edith Pon, Mei Yang, Melody Chen, Maggie Cheung, Nethitchaya Utayanwutigul, Phuong Lam, Shirly Hansen, To Thuha, Tracy Wang, Vivian Hau, Yuka Yamada, Zubaidah Shariff, Maggie Yin, Nanda Gajadhar, Revni, Yuan Yuan 等。

此外，最要感谢钟少芝、王益莉和我的搭档王政。

目 录

第一篇 —— 两性关系之“庐山真面”

穿越迷雾看“关系”

和谐的两性关系必备因素

男女大不同

父母和孩子

成人和家庭

异性友谊

同性友情

社会生物还是“独行侠”

两性关系与生活方式

两性关系与健康

两性关系与工作、学习

气场 (Aura)

两性关系与文化传统

东西方女性的大异小同

中西方男性的大异小同

从文化层面解读“爱”

“往事知多少”——东西方婚恋旧事重提

两性关系“性”什么

饮食与情感

两性关系的理论支持

请注意：两性关系之新动向

第二篇 —— 牵起你的手

爱情达人自修首发指南

如何开始一段关系

找对感觉，爱对人

调情

排斥反应

性吸引力
网络约会
通往“罗马”的其他途径
情感与时间
老年人=爱无力？

第三篇 —— 让我们友好地说声“再见”

为什么说“再见”

外遇
利益冲突
疾病或身体功能丧失
嫉妒
网络
成瘾症（吸烟、酗酒、赌博等）
距离
性生活不和谐
性格不合
暴力
缺少爱
缺少关心
经济
宗教
家人施压
孩子，要还是不要
文化差异（特别针对涉外婚姻）
政治原因（支持不同的政党）

想说“再见”不容易

怎样说“再见”

前任的心路历程

“亲兄弟明算帐”——共有财物的处理

意料中的那些人、那些事

假如是你接到了分手“通知”……

第一篇 —— 两性关系之“庐山真面”

穿越迷雾看“关系”

现代人身处各种人际关系中,但是又有几个人真正理解人际关系的含义?要明白人际关系的

本质，首先必须明确自己扮演的角色。各类宗教和哲学研究者们都致力于发掘人的本质以及生活的意义，也有很多人想弄清楚他人对自己到底抱着怎样的期许，几乎从学会如何交流的那一天起，我们就开始探索人际关系对日常生活的种种影响。人，不仅仅是单独的个体。大家知道，一些印度教和佛教的修行者，喜欢坐在高山之巅展开思考、冥想，我们完全可以仿照他们的样子暂时地脱离社会，只是最终，总还要回到眼前的现实世界中来。这一点证明了：人都是社交性的，需要与社会保持联系。

人，需要成为群体中的一员。对个人而言，群体生活是保护伞，是生活的支柱。而所谓“群体”既可以表现为一个家庭的形式，也可以指其他更大规模的组织。成员之间所进行的各种形式的言语交流、情感互动、肢体接触等，融合在一起便构成了“人际关系”。

“人际关系”，就是指人与人之间借由情感表达、全面交流和社交行为所呈现出的互动关系。

交际无处不在，谁也逃不了与它的干系。每个人都要依靠多重不同性质的人际关系，才能拥有真正富足的人生。在当今社会，“人际交往至关重要”这一课，我们早已研习过了，但很多人却始终没搞明白：开始或保持一段关系应必备哪些技巧。

要透彻理解“人际关系”的内涵，就不能不了解一段关系运作的全过程，了解它是怎样发生、发展的，又是怎样结束的。个人交际中，首要的同时也最重要的便是——交流。在数学领域里，人与人之间的关系更习惯性地被称作“人际关系”，而标准的“关系”一词，则常常被用来形容两个特定事实之间的特有关联。为了便于您理解，本书中涉及的“关系”一词，均指“人际关系”。

凯伦·雷诺茨（Karen Reynolds）曾建立了一套信息传递模式。

- 信息源 —— 信息生成的一方，通常是发起交流的那个人
- 传递 —— 将信息传输给接收者
- 渠道 —— 信息传递的方式
- 接收者 —— 获取并将信息“解码”为可读的一方
- 目的地 —— 最后存储信息的空间

信息由一方传递到另一方的过程中，很多步骤可能会出现错误。如果是在信息接收的过程中产生干扰，或者接收方处理信息有误、有别于所预期的，那么信息“渠道”就会受到“污染”。因此，良好的沟通为成功的人际关系奠定了基础。

任何关系都会遵循一定的模式，如果你想与某个特定的对象“沟通无极限”，至少应该先明确：人际关系究竟是如何创建起来的。

第一步：相识 - 从陌路变相识，受着诸多因素的左右，包括之前建立的和已有的各种联系，当时所处的场合，相互留下的第一印象以及其他一系列重要因素。有道是“世上没有第二印象”，即第一印象往往起着决定性的作用，对此大家心知肚明。这一定律适用于每一种关系，即便是虚拟的网络世界，也不例外。

第二步：建立关系 - 在这个阶段中，双方开始关注彼此的背景、目标、机会、共同的兴趣爱好等情况，用以决定关系的去留，以及是否建立“信任体系”。同样是在这一阶段，双方

尤其是女性，开始考虑两个人将来会朝哪个方向发展，而男性一般持保留态度，给自己预留出较多选择的空间。

第三步：持续 - 双方建立起“信任体系”后，关系得以进一步发展，指向某一定向的层面，例如友谊、情侣关系乃至婚姻关系。通常，这一阶段会持续很久，双方需要时间来稳固关系，为以后打下坚实的基础。

第四步：恶化 - 没有哪段关系能一路顺风顺水，从未触过礁，从未亮过“红灯”，关键要看双方怎么应对。在本书其他章节，您会看到不同形式的关系“降级”时所经历的相关阶段。主要迹象表现为：沉闷无聊，挑剔不满，缺乏沟通，保守秘密，丧失信任，尽量避免共同参与活动等等。

第五步：终结 - 死亡或者分离都会导致关系的终止。对大部分人来说，分手比死亡似乎更令人难以接受……

健康的人际关系，必须依靠相互之间紧密的结合来维系。针对于此，我们已经创建了一套“指导方针”，您可以将其作为参照，理清自己的实际情况，然后再跟人际交往的常规发展模式作一番比较。

- 乐意与对方分享自己的信息，同时也愿意接纳对方的信息。此处所说的“信息”，可以是非常个人的私密的内容，这完全取决于你们对关系的期望程度。起初，你可能只泛泛地与对方共享一些情况，然而一旦被“丘比特之箭”射中，信息来往的渠道就会“门洞大开”。岂止是大开？简直就像瀑布一般——倾泻直下！
- 为培养共同的志趣而改进行为方式。双方都乐于并积极主动地在某些行为模式上做出改变，以便能与对方进一步相契合。比较而言，女性比较看重这一点，男性则往往不以为然，不认为这是多么了不得的事情。
- 接受与尊重。在特定关系中，我们必须学会了解和接受他人的个性，并懂得尊重其独特性。在此之前，我们首先应该做到的是：面对眼前的“新人”，尽可能地敞开自我。
- 积极投入。要捍卫一段关系，除了付出心血、投入精力、积极参与完善的过程，我们别无他法。
- 坚定发展。任何一种人际关系都不会一成不变，可否持续发展，就要看我们是否能根据现状相时而动，不断地创新机遇。但无论行动的具体内容是什么，买房子也好、拟定未来的新规划也罢，所有这些都只为了一个前提、一个目标，即维系住这段关系，将它进行到底。

人与人之间的沟通不仅仅建立在“内部”事件的基础上，相当一部分其实是由双方各自从外部带入关系中的信息所构成的。这些外部聚拢来的信息，作为途径之一，能帮助你更好地了解同伴。信息的分享，无论好坏，都有助于为彼此提供交流的平台，也利于关系的创建与延续。本书中我们会谈到，语言是交流的重要组成部分之一，凝聚着许多外部因素。

注意：一般，要建立一段持久的关系，正面信息远比负面信息更能起到积极的促进作用。

综上所述，我们可以得出以下结论：

- ◇ 人类受生物本性的驱动，与他人产生着各种关联，但关联形成的过程则受到后天习

得的经验的影响。

- ◇ 对人际关系所持的期望与信念，决定了人们在建立情感依附上千差万别。同时这些期望与信念，还构成了关系内部的用于指导关系行为的“运作模式”。
- ◇ 内部的“运作模式”虽然会受经验影响，但它仍是相对稳定的。
- ◇ 人际关系中，个体的差异性会或好或坏地影响到个人的心理健康，以及与他人交往的质量。

刚才提到的“运作模式”出自 Batholomew 和 Horowitz，并被他们划分成了两个部分。一部分属于自我管理，另一部分属于管理他人。从理论上他们认为，一个人对自我的认识可以是积极的，也可以是消极的。于是，这种对自己的认知便同时反应着对他人的态度。

		对自我的认识	
		积极	消极
对他人的认识	积极	有安全感 充满自信 社交能力强	紧张情绪 缺乏自信 社交能力强
	消极	疏离情绪 充满自信 社交能力弱	害怕情绪 缺乏自信 社交能力弱

人们在一生中会建立若干种“运作模式”，无论哪一种都包含以下几方面：

- 经历以及该经历中的个人反应。当你经历某件事情，处在当时特定的情形下，那一刻你会以自己独有的方式做出反应，而你的反应会换来他人一定的回应。一来一往之间，便能看出你最初的反应是否适宜，由此得到的结论将昭示你这次经历是成功的还是失败的，为人生加了分还是减了分。
- 知识与学习。通过阅读、触摸、嗅闻、倾听和观察，我们获取具体的知识，并将其补充进自己的“运作模式”，再逐渐转化成“后备资料库”。
- 生理上的能力与表现。人类躯体的运转存在一定的局限性，随着时间的推移，我们一点一点熟知它们，也学着如何突破它们。
- 环境的影响。洞察你周围发生的一切。
- 基因的影响。你从父母那里继承了他们的基因，他们的基因又来自他们的父母，他们父母的基因源自他们的祖先。一个人就是前人基因库的产物，这是我们无法改变的事实。

为了进一步认识人际关系，让我们拿成年人和儿童做一做比较。尽管通常情况下，母亲是孩子的守护者和第一情感依附者，但婴儿的情感归属最终却指向那个始终照顾他的人，并从社会接触的各个层面与之相呼应。这一现象在亚洲尤为明显，特别是过去，祖母常常取代父母的角色，担负起照管孩子的职责，因此，孩子跟祖母的关系要比跟父母亲近得多。

情感的安全性，对孩子们来说至关重要。有安全感的孩子不必时刻对照管他的人察言观色，他可以把精力投入到探索外部世界中去。缺乏安全感的儿童显然缺乏这样的机会，因此无法与外界搭建稳固的联系。根据安全感的程度，我们把关系分出类别来。

成年人的情感可分为四类：

- 安全
- 紧张\专注
- 轻视\逃避
- 恐惧\逃避

安全：具有安全感的人会用积极的眼光看待自己，看待同伴以及与他人之间的关系。不管是与他人亲近，还是保持独立状态，对他们而言都不成问题。

紧张\专注：这类人总是过度地依赖别人，渴望他人的亲近、认可和回应。但同时，他们却无法带给别人安全感与信任感。他们习惯用消极的眼光看待一切，包括自己。他们杞人忧天，情绪激烈，反复无常，易走极端。

轻视\逃避：他们追求高度的独立性，不愿与人发生情感牵连。这类人多数都认为自己非常独立，情感上可以自给自足，不需要经营人际关系。他们压抑自己的感情，也不怎么看好别人的情感。他们会极尽所能，避免任何遭到拒绝的机会。

恐惧\逃避：这部分人，对人际关系怀有极其复杂的感情。一方面，他们强烈渴望与他人建立亲密的关系，可另一方面又害怕付出，不敢付诸行动。他们带有十分消极的自我意象，这种意象也折射到了与之亲近的人身上。他们经常压抑自己的真实情感，避免与人过度亲密。这一群人，普遍容易患上抑郁症。

在人类交往中，每个人都会应用某种特定的“运作模式”。这种模式（正如之前所说）是由一系列潜在的心理规则组合而成，每当个体试图接近他人或被他人接近时，就会本能地遵循这些规则。大多数成年人根据具体情况而选用不同的模式，并且还能同时启动多个模式，特别是遇到跟一群人打交道的时候，“组合模式”体现得最为明显，因为当事人意识到他需要应对的个体为数众多。

本书只讨论成年人与成年人之间的交往关系，但这些关系的雏形却形成于他们的成长过程，换句话说也就是童年时期。孩子与监护人、师长及成长环境中其他各色人等的接触，造就了他们成年之后的个性特征和应对模式。

小结：每个人都离不开人际交往。我们开始、建立、维护人际关系的方式独一无二，没有完全雷同的，它源自过往的信息。要了解自身的人际交往状况，就必须以清晰的自我认识为前提，“人贵有自知之明”嘛。

和谐的两性关系必备因素

一般情况下，我们可以这样说：和谐的两性关系总是有迹可寻的。本节中，我会提到其中最关键的几项。借助它们，对自己婚恋关系的每一次审视都能够让你看清：是否感情依旧？还有没有挽回的余地？对于下面列举出的情况，如果 60% 以上与你相符，那就说明你正享有一段可持续发展的健康的感情；但万一结果低于 40%，那就是时候要重新考虑这段关系了，或者寻求专业的咨询服务。

- ◆ 良好的沟通。幸福的情侣们会相互倾诉，相互聆听。那些愿意建立和谐的沟通环境的情侣，总能避开外界因素的干扰，在日常生活中找到一条适合的途径。双方都能认识到沟通的重要性，能因时因地调整自己扮演的“说者”与“听者”这两种角色，维护其平衡性。
- ◆ 以积极的方式化解矛盾。矛盾，从不会在任何一段关系中缺席，它属于“必备曲目”。冲突产生的目的应在于，双方从尽可能多的角度进行沟通，努力找寻解决之道，想方设法把问题化解开，而寻找一条积极的解决途径则是重中之重。
- ◆ 抱有切实的期待。初次相识，人们总会尽量扬长避短，展示自身的优势，掩盖缺点，这很正常。但是情侣们应该懂得，随着时间的推移，双方早晚要露出“庐山真面”。感情的发展确实需假以时日，可如果一方对另一方或者对彼此的关系常抱着不切实际的期望，则会徒增过多的压力。
- ◆ 将爱人生活中的点点滴滴放在心上。婚姻稳定的夫妻都十分了解另一半，他们熟知对方生命中经历过的重大事件，深知伴侣的好恶、内心的各种憧憬乃至忧虑。当然，随着对方世界不断发生变化，他们也懂得随时更新原有的信息。
- ◆ 创造更多积极的而非消极的互动。一桩成功的婚姻，其中正面互动的频率要比负面的高出五倍。当爱人希望引起你的注意时，即使只是提出了一个小问题，或朝你伸出手来，或向你投来短暂的一瞥，你都应及时热情地给予回应，这样做无疑能强化你们之间的关系。
- ◆ 树立“信任体系”。大多数人在一段感情的初期，往往是无意识地毫无保留地信任对方，简直就是太信任了！因为当时双方还缺乏了解，彼此的关系就好比一叠白纸，每一页都需要我们日后不断去填充。随着感情深入发展，这个人的过去在你眼中逐渐清晰起来，不管你是否真的想知道。有时候，你可能发现对方在极力隐藏某些事实，因为他们明白，有些事只会让你听了之后不开心，还有损你对他们的信任感。于是，原先百分之百的信任慢慢下降到了百分之八十，甚至还少。女性尤其渴望透彻掌握对方的过去，可能的话，她们会不厌其烦地挖掘对方的历史，没完没了，反反复复。如此翻腾来翻腾去，往往只让她们了解到某些事实的部分真相，反倒会引起更多的不满，与此同时，纯粹真相却可能早在这个过程中消失了踪影。假如信任度减小到了百分之十五，整个“信任体系”就开始走向崩溃，双方的感情将面临严重的信任危机。树立“信任体系”其实意在展望未来，毕竟每个人都有着一份过去嘛。建立新的感情关系，就像在海上打造一艘新游轮，你必须首先有水，然后有了船，然后才能航行，才可以创造历史。感情也是一样——要朝未来看！“过去”可能会时不时冒出来一下，但不要被它掌控，除非以往涉及的是复杂的经济问题。
- ◆ 抽时间相处。共同参与一件事，能有效地稳固关系，增进感情。两个人花时间一起做点什么——并非指被迫或尽义务之类的——能促使感情愈加牢固、持久、健康。

- ◆ 价值观相同。双方的的价值观如果从一开始便没有大的分歧，即两个人能就“生活中哪些是重要的”达成一致，那么感情关系会更美满。
- ◆ 责任均摊。关系双方都有义务维护这份感情，分担家务，料理家事，朝着共同目标而努力。单单依赖某一方“首当其冲”，只会招来怨恨与不满。
- ◆ 适应变化。人也好，关系也好，都会随着时间发生改变，这是意料之中的，所以我们不必惊慌不必害怕。其实，每个人对一份感情的期待也并非始终如一。这就要求关系双方能针对变化积极沟通，共同调适，以适应新的状况。
- ◆ 在感情关系中，我们要学习的是如何与对方协商，而不是“胜过”对方。婚恋关系会让一个人看清自己的局限。你所爱的人，他/她的“任务”就是一针见血地刺出你的弱点和缺陷！对此，请你一定心存感激，感谢他/她发现了你的不足之处！如果情况果真如他/她所言，你确实存在某方面的缺失，就请赶快弥补吧。
- ◆ 婚姻中最令人受益的一句话是什么？——“对不起”！之后，保证“下不为例”，或者努力把事情做得更好。
- ◆ 承认个体的差异。或许刚开始，他/她最吸引你的地方是他/她的经历，跟你的迥然不同，但现在，正是这一点最让你心烦意乱。打住！请千万别忘了，要是没有这些差异，你们怎么会互生爱慕，彼此眷恋呢？而有了这些差异，你们的感情才不至于毫无兴奋点，死水一潭。从中你也获得了不少学习的机会，不是吗？
- ◆ 提出不同的想法，不等于反对你或者跟你对着干……如果希望你爱的人站在自己这一边，那你只需问他/她：“现在，我会说说我是怎么看待这个问题的，你呢，能不能从我的立场上考虑一下？我需要你的支持，你知道它对我来说有多重要！”
- ◆ 将感情关系中的个体差异视为一笔财富，并在下决定采取行动之前，时常问一句：“你有其他想法吗？还有什么我们没考虑到？”
- ◆ 无论身处恋爱或婚姻，都不代表你承诺要放弃自己的爱好。健全的人格总意味着兴趣广泛，这符合你自身发展的需要，因此，不要认为：恋爱了，结婚了，就只能追求双方共同的兴趣。拥有个人爱好，可以与另一半共同分享，这会让你在现实生活中多撷取一份收获。
- ◆ 感情关系是基于你自己的意愿，所以你有责任尽己所能发掘其最美好的一切……不管在家还是在外，如果这段关系向有所求，需要你为之付出，那么请及时微笑着给予。付出一些额外的代价，会让你的未来充满希望。
- ◆ “金无足赤，人无完人”，你应该为自己找到了一个值得学习的人（不论好坏）而深感幸运。作为时间进程中转瞬即逝的某一点，别太把自己当回事了！你不过是浩渺宇宙里的一粒沙而已，要学会谦逊。
- ◆ 请理解：对于另一半，你也在扮演着相同的角色——成为他/她的见证人和帮手，亦如他/她对你……因此，你可以尽情地自嘲，嘲笑自己犯下的错误。
- ◆ 但是，要坚定：永远忠实于自己的人生使命！
- ◆ 感情关系中，最重要的就是——忠诚。双方对“忠诚”的理解未必一致，所以，很有必要通过沟通为这个概念设定所需的界限。主要问题在于：“他/她是怎么看待‘忠诚’的？”所得答案，直接关系到每段感情的发展与走向。

良好的感情关系总是始于充满诚信的沟通。恋爱、婚姻里的沟通，基本分为三种形式：

- a) 口头表达技巧，通过言语交流。
- b) 非言语表达技巧，通过肢体语言交流。
- c) 潜意识交流，即所谓的“直觉”“第六感”。

其实，沟通之初，言语技巧并不是最关键的因素。事实是，接触发生的一瞬间，我们的潜意识已经率先迈出了门槛。大家都知道，与他人的邂逅是在“正确的”场合/环境下“偶然”发生的，机缘巧合而已。于是，我们不禁常有疑问：人世间的相遇真如我们所想的那么碰巧吗？因为，有些所谓的“巧遇”仿佛就是命中注定的。这种无法解释的现象，即人们所说的“第六感理论”。

之后下一步，我们才开始观察对方的外表，解读他/她的肢体语言。肢体语言，除了受文化限制之外，还取决于所处环境的特性。来自同一语言区域的人们，较之来自不同语言区域的人，彼此之间比较容易相处，关系更和谐。造成这种情况的主要原因是，世界上无论哪一个区域，人们的日常行为都必须与当地的风俗习惯相适应，相融合。同样一个动作、手势，在不同地区含义可能就截然相反，“竖大拇指”便是很好的范例。当想对谁表达肯定之意时，比如这个人做了件好事，世界上绝大多数地区的人们都会竖起大拇指，但是在希腊却行不通！因为在希腊，“竖大拇指”意味着与性行为有关，这只会惹恼对方。

大脑中的潜意识活动非常强劲，但目前为止，我们还无法确知它究竟是怎样对我们的日常生活产生影响的。由经验得知，我们已经具备的许多条件反射或下意识行为，是经年累月逐渐形成的。我们的躯体通过学习，才将吃饭、睡觉、清洗、行走等行为一点一点地程序化了。假如每时每刻都琢磨这口饭怎么嚼、这条腿怎么迈的话，我们意识中的短期记忆就会不堪重负。这跟电脑内存、硬盘驱动器的工作原理一样，硬盘用来存储每天工作所需的所有软件，而真正的工作却是在内存板里完成的，由于内存板容量低，它就会把无需直接处理的程序转移到潜意识里。移入潜意识之后，在还没存进长期记忆之前，我们的记忆被暂时储存在一个“文档”系统中。“管理员”会根据轻重缓急对“文档”进行筛选，并保存到大脑的特定区域。每一片记忆，在大脑都有自己的位置。

正如你看到的，我们人类是多么复杂的个体，这也就是为什么人与人之间的关系从来不曾简单过，易懂过。太多太多的因素决定了人们能否理解：拥有一段美好的感情关系，其根本原因包括哪些。一旦算清这些影响因素每天所发挥的作用，你必将顿悟：难怪没有谁能轻而易举就获得一份“天长地久”呢！

本书中，我们将从男女两种角度，深入剖析两性（婚恋）关系的方方面面。

男女大不同

这一章，您会了解到存在于男女两性之间的普遍差异。不过有一点必须提示您注意，这里所列举的差别都是显而易见，泾渭分明的。从心理学角度来讲，我们不可以用模棱两可的语言来界定任何一种行为或事实。然而实际生活中，大家知道，没有纯粹的绝对的好人或坏人，而是“黑白”混杂，呈“灰色”状态。所以，请试着把本章的内容当作一种好玩儿的东西去读，然后您会发现，认识差异性是件趣味盎然的事，再然后，请试着找出它们对您自身所具有的意义。同时也要留心，您的亲朋好友很可能不止符合这些差异中的某一个范畴，敬请您敞开胸襟，纳百川于一海吧。

1. 全世界范围内，我们可以说，男人的身高跟体重普遍要超过女人，这主要是由肌肉和骨

骼结构决定的。

2. 一般来讲，男人比女人有着更浓密的体毛，尤其是胸部和手足部分，虽然在印度一些地区我的确看到过若干相反的例子。
3. 听觉上，女性对声音远比男性敏感，这也是为什么女性对文字/语言的反应总是更强烈的原因之一。
4. 男性，尤其是躯体的上半部分，要比女性强壮 30%，这一点很容易经标准重量测试加以印证。
5. 总体而言，青春期女孩子的身体发育会比男孩子早两年。
6. 男性心脏与肺部的体积大于女性，这是因为，女性的生殖器官相对需要较多的空间。
7. 男性体内较高的睾丸激素水平，导致红细胞大量生成。
8. 氧气吸入和输送的差异，也表现在以下方面：当一名男子以大约 50%的体能进行慢跑，一名女子就需要调动其 70%的体能才能与之“齐头并进”。
9. 35 岁以后，女性的生育能力开始下降，直到绝经会完全丧失，然而男性却可以始终保持生育能力，即使年纪一大把也照样繁衍后代。在众多文化当中，女性都迫切地想趁年轻时生儿育女，否则要承受相当大的压力，其主要原因就在于此。西方的情况是，越来越多的女性 35 岁之后才生育下一代，导致婴儿死亡率上升，残障或携带疾患的新生儿数量高居不下，这些孩子大多终生都与疾病为伴。
10. 由于皮下含有较多的胶原蛋白和皮脂，男性皮肤总比女性粗厚而且油腻。实际上，这一原理已被应用到了所有媒体的化妆品广告中。
11. 女性体内的脂肪含量远远超过男性。
12. 男女体内，负责身体发育和复原的激素水平大不相同。例如，男性的雄性荷尔蒙，像睾丸激素含量相对较高，而女性则拥有含量较高的雌性荷尔蒙。
13. 男性大脑比女性平均多出大约 4%的脑细胞，以及 100 克的脑组织。但这与智商无关！研究指出，总体上来说男女之间并无明显的智商差异，并且脑部重量跟身体重量的比值也是相近的。
14. 男性有更出色的远距视觉和深度知觉，一般在光线明亮的环境中视觉更敏锐。而女性在夜间视觉能力较强，对光谱的红端反应较敏感，视觉记忆也较男性深刻。总而言之，当视觉、语言、事件三者相结合，女性会表现出更突出的记忆力，因为她们能轻而易举地将这些因素联系在一起。
15. 从生理上讲，男性更具有攻击性，女性则相对比较被动。
16. 女性比男性更情绪化，情感表达也更强烈。

大脑的差异：不少研究已经证实，男女两性的大脑存在着显著的生物性差异，其中一些不仅源自大脑的原始区域，还位于所谓的“新皮层”。由于大脑中被称作“胼胝体压部”的部分体积大小不等，导致两性在信息处理上方式各异。女性的胼胝体压部一般大于男性，脑电波活动也相对更加活跃。我们可以借用脑电图（EEG）之类的特别仪器来测量脑电波的活动，相信你在医院早就听说过它们了。为记录脑电波，医生会把电极固定在你的头部，以检测大脑产生的脑波幅度。脑电波分为阿尔法、伽马、贝塔（ α 、 γ 、 β ）三种类型，每种类型都代表着特定的大脑活动。

智力差异：参考众多的科学研究以及数以百万计的学校测试结果，我们会发现：男女的智力水平相当，不分伯仲。不过研究中也的确见出了一些差别，比如：

- 男性一般在空间和数学能力测试中表现出色，而女性则在语言能力与记忆方面占据着优势。

- 男性之间的智商差距颇大，相比于女性，更多男性在智商上呈现出了极高或极低的两极分化趋势。

行为差异：

经过科学证明，男女两性的行为特征不尽相同，其中最普遍的包括：

1. 在生理层面，男性更具有攻击性。
2. 男性自慰的频率更高（这并不表示他们在与伴侣的性行为中更活跃）。
3. 女性自杀的成功率比较小，但是具备自杀倾向的比例却相当高。因为对女性来说，自杀行为更像是为了引起关注而发出的啜泣，对男性则意味着一种终极的解决方案，是没有办法的办法。
4. 较之女性，男人对性抱有更积极正面的态度。女性通常会把性行为当作维系一段感情的手段，而男性则不然。
5. 男性更热衷于冒险，女性面对风险会犹豫再三。
6. 女性更懂得怎样表达情感，对情绪的体验也较深刻。两性关系中，女性在情感表达上总占据主导地位。
7. 女性在描述事件的起伏脉络和内心感受时喜欢言过其实，男性则常常夸大事实真相，比如工作、薪水、速度、效率及他们得到手的、办成了的事物。
8. 似乎大多数男性对“爱你一万年”式的感情关系都心怀畏惧，他们好像很排斥被“捆绑”在某个女人身上。可女性却百转寻觅，梦想着与心爱之人——可能的话最好是在婚姻中——能“到天荒，到地老”，到“山无棱”“天地合”。
9. 在群体里，男性比女性需要更大的空间距离，很多男性会通过大幅度的手势、动作等肢体语言，给自己创造更多的移动空间。当两性坐下来时，你会发现他们所使用的肢体语言也不一样。女性经过“训练”总是礼貌地坐下，两膝并拢以示端庄；男性往往双腿交叠，翘起“二郎腿”，甚至摆出更夸大的姿势——把一只脚踝放到另一条腿的膝盖上。通常女性更社会化，所以不会试图占据较多的社交空间，而男性则比较以自我为中心，总想引起他人的注意。
10. 购物时，男性一般喜欢直奔“主题”，目的性非常明确。一旦迈入商店，就说明他是所需且有备而来的。女性迷恋逛街，喜欢在店铺之间随心所欲地进进出出，只是为了到处看看，搜寻打折的商品，自我消遣一下。男人多半都不喜欢陪女人逛街。
11. 男性从工作、事业中收获快乐与成就感，女性则从婚恋关系中感受幸福。

除了生理上的行为区别，两性之间还存在着心理层面的巨大差异。正如许多专家所说的那样：这两种性别简直就像是来自两个星球——“男人来自火星，女人来自金星”。既然这么说，那差异究竟何在呢？

- 女性比男性更敏感，更感性化。女性的情绪周期截然不同于男性，其间会出现较多的波峰与波谷，总是起起落落，而且女性敢于将自己的情绪变化表现出来。
- 女性从小就接受教育，要举止得体，端庄文雅，她们几乎从生活的各个方面都被“训练”得有别于男性。多数女性也确实认为，“男女大不同”，两性之间横亘着一条“天堑”。
- 女性学到的是如何与他人分享、共处，而不是竞争。
- 女性寻求安全感以及安全保障。
- 女性希望与他人建立（情感）联系。
- 女性有着高度发达的沟通能力，无论是在言语、书写或肢体等方面。这一事实要归

功于她们左右脑之间亲密而良好的“合作”。

- 女性擅长收集并存储琐碎混乱的细节。
- 女性可以一心多用。
- 女性的方向感和空间感比较差，更不善于利用它们。
- 女性一般欠缺长远的目光，比较注重结果。
- 由于大脑的边缘系统发达，所以女性具备更完善的嗅觉。
- 和男性相比，女性能更迅速地从两幅相似的图片中分辨出其中的相同与不同之处。
- 女性拥有比较发达的肌肉运动传感系统，它能更协调地对精细动作加以控制。
- 女性更加擅长进行情感沟通，她们能确切地描述和解释特定的情感体验。
- 女性承受各种疼痛的能力比较强。
- 女性比男性更能长时间承担单调的工作。
- 女性不像男性那么喜欢冒险。
- 女性比男性要发育成熟得早，这也就不难解释为什么“校园恋情”经常是一离开校园便落下“帷幕”了。
- 女性喜欢照镜子或类似于镜子的东西，其概率高出男性。
- 女性大脑中有一个特别的记忆专区，专为爱情而设。在那里，很多女性会为自己的每一段恋情建立一个“文件夹”，储存下过往的点点滴滴。不过，总是负面信息或回忆占了主要成分。
- 女性是撒谎高手，男性很难通过她们非言语沟通的迹象察觉出谎言。
- 女性的视野更为开阔，通常我们可以这么说，她们的视角要比男性大十倍。

心理健康差异：

科学证实，两性特别容易受到某些心理问题的困扰，不同的天性决定了即使面对同一种问题，他们也会呈现出不一样的特征。

抑郁症 - 多项研究表明，女性患上抑郁症的概率是男性的两倍，其原因之一就属于生化范畴。在我们人体内，时刻分泌着各种荷尔蒙，科学家们相信，一种名为“血清素”（也就是5-羟色胺）的荷尔蒙与抑郁症及睡眠紊乱有着直接的关联。它就像某些化学药剂一样，能使人产生“愉悦”的感觉。男性血液中，血清素的合成速度和含量均高于女性。这样的差异可能有助于解释，为什么抑郁症在女性当中较为普遍。抑郁、恐慌、睡眠障碍，更多的时候是以女性为进攻目标，而不是男性。

精神分裂症 - 虽然这种精神疾患对男女两性一视同仁，作用相当，但通常其症状在男性身上体现较早，情况也更加严重，后果也较难预料。精神分裂症的女性患者，会经常表现为抑郁、思维概念极度混乱等症状；男性患者呈现的特征则是对外界冷漠，无动于衷，言语障碍，认知功能障碍，有攻击倾向，与社会隔绝。在荷兰已被印证，大麻制品能通过一种自然的方式，帮助人们有效地对抗该病症。

阿尔茨海默氏病（老年性痴呆病） - 它是由脑白质受到损伤而引起的。临床研究说明，一方面，女性罹患阿尔茨海默氏病的风险远远大于男性；另一方面，男性发病后，死亡率却会高于女性。

应激障碍 - 焦虑症属于一种慢性病，常见为女性患者。因着某些痛苦经历而造成的创伤后应激障碍，也同样比较普遍地发生于女性当中。女性生命中某件特别的事情，很可能成为

身心失调、怀孕乃至之后的分娩的“导火索”，因此如果不好好疏导的话，它会对许多女性的心理健康形成严重的威胁。

睡眠障碍 - 女性比男性更容易出现睡眠紊乱问题（详情请参考我的另一部作品《一夜好眠——睡眠及睡眠紊乱》）。

其他方面的差异

就业：世界各国，富有的男性总比女性多。女性的失业率高于男性。同样的工作，女性所得收入只相当于男性的 80%。女性的生产力比不上男性——在非农业的产业部门，女性平均每周只能工作 35.9 小时，而男性却是 41.6 小时。

教育：可以这样讲，全世界男性的文化水平普遍高于女性，这里面的一个关键因素是，在很多国家和地区，女性被剥夺了受教育的权利。那些为男女提供了平等的学习机会，并保障女性可以长期接受教育的国家，女性在学业方面的表现似乎要比男性出色得多。值得庆幸的是，自上世纪以来，受过高等教育的女性数量已增长了数百个百分点。

网络的使用：两性使用互联网的情况也各有各的特点。在网上，女性大多搜寻与社交、熟人联络、人际交流相关的信息，而男性则更喜欢趁机“冒险”，寻求即时的快乐，或是与其工作、业务有关的内容。

父母和孩子

童年，为每个人的一生奠定了基石。我们都曾经是个小婴儿，经由母体降生到这个星球，也许将来人们会大胆革新，改变这种老套的“着陆”方式，但至少目前，还没有人能“另辟蹊径”。古往今来，所有伟大的心理学家、精神病学家、心理哲学家都至少认同这一点，即母亲与孩子之间的情感联系，在任何一个人的生命中都扮演着最重要的角色。

孩子一旦脱离母体，便宣告了母子之间最直接的纽带已被扯断，然而情感联系却还在，并会维系一辈子，哪怕孩子因为领养而被带离母亲身边，或者母亲离开人世。身体上的分离是生命遭遇的第一次“心灵创伤”，孩子必须学会战胜它，否则，这种分娩过程中撕心裂肺的彻底的“割裂”会给新生儿带来难以想像的伤害。

当然，绝大多数孩子都能顺利通过分娩这一关，“毫发无损”，之后他们将开始身心的独立发展，虽然其间他们与父母仍然保持着紧密的联系，但作为一个独立个体的特征却是显而易见的。这一过程中，“新任”父亲看起来好像始终在袖手旁观，什么也没做，其实不然！研究证明，即使对于未出生的婴儿，父亲的角色同样举足轻重。母亲对父亲的爱，无时无刻不在影响着母体内的胎儿，向它传递着无声的信息。爱，可以促使人体产生一定的化学物质，它们通过母亲的血脉抵达身体的各个角落，自然也包括子宫内的胎儿。胎儿就这样，在一种被称作“爱”的未知的化学成分潜移默化下，逐渐发育成长。特别当大脑发育阶段，这种名为“爱”的物质对婴儿的神经系统可以起到平衡、安抚的作用。有道是“真爱缔造神话般可爱的孩子”，即源自上述事实，这个事实也提醒着人们：母体内的婴儿，是一份爱的想往与结晶。

与此同时，从另外一个角度，我们还必须关注“天性 VS 后天培养”所产生的强大效应。过去（东西方皆然），婚姻并非爱情的产物，而是由“父母之命，媒妁之言”硬性安排成的，于是孩子自然也就成了两个不相爱之人被迫交换“誓言”的副产品。为了其自身的社会定位，没有哪个孩子不应在成长当中获得最精心的照顾，无论他将来是乞丐还是国王！

反复思量一下包办婚姻，让我们问自己：“在那样的年代里，真爱存在吗？”说实话，这个问题太难回答。我们只能从文学作品中瞥见真爱的些许身影，对平民百姓而言，真爱仿佛一个梦——遥不可及，再提什么人的个性发展，那更是“天方夜谭”了。事实上，人们认识到个性发展是人生必不可少的因素才仅仅是近一百年的事情，在某些国家，这一进程甚至还不足一百年。

让我们来看看，那个时候生活是一番怎样的景象吧。那时，人们的平均寿命要比现在短 20 年——至少。几乎所有人都难逃战争以及其他形式的暴力的阴影，除非你完全脱离社会，不然根本无法躲避开现实。整个社会阶层分明，高度等级化，这一点东西方毫无二致，每一个社会都被进行了严格的划分。人们若想跻身高一等的阶层，那从来不舍于攀越珠峰；但若想“水往低处流”，那可从来都不成问题。婴儿一出生，就被归入了相应的社会类别，他们的父母很清楚孩子未来要承担的社会角色，于是便朝着相应的方向培养教育。此时，父母与子女之间的关系异常明确。

不过这一切，到了近一百年的时候，却经历了彻底的颠覆。由于经济与工业的迅猛发展，东西方世界出现了巨大变革，随之而来的是发生在父母与子女关系上的根本性转变，其势头一点不亚于火箭上天。子女从“养儿防老”的未来保障者，摇身一变成了全家的掌上明珠，他们不再是家庭的帮手，而“升级”为了某种私有财产。在过去，孩子的生活依赖于父母的社会地位，完全属于“二等”公民，可现如今，他们个个都独霸着家里的“头把交椅”。此外，这个“手无寸铁”的弱势群体还争得了社会的关照，处处享有优先权。总之一句话：现在，孩子就是未来！

说到这儿，我们不妨再转回孩子一边，看看他们究竟需要哪些生命基础。出于很多种原因，生命的最初四年是至关重要，起决定性作用的。在这段日子里，孩子的消化系统逐渐完善，父母的照管方式也日趋成形，为今后的人生做好了铺垫。对孩子来说，生命此时的本质就是吃、睡、得到照料。所以，婴儿其实就是它摄取的食物综合产物。由此可知，营养健康的食物对大脑发育起着怎样的关键影响。

为什么在这里提到食物呢？主要是因为，给孩子喂食的过程中，父母与子女会发生十分密集的联系，双方之间的联系能得到充分检验。这也就是为什么母乳喂养仍被视作生儿育女的必要环节，它有利于孩子建立良好的消化渠道，以及健康稳定的心理。食物是连接父母与子女的桥梁，通过给孩子喂食、摄入食物的种类、孩子吸收和消化食物的方式，可以看出孩子将来的身体发育状况。当然，除了照顾饮食，爸爸妈妈们还要给孩子换尿布、洗澡、护理皮肤……实际上，成长首先是与食物相关，其次才是未来的一系列社会化“培训”。

出生之后，婴儿会凭借第六感与父母进行情感上的沟通，感觉就像父母之间的爱情一样——心心相印、灵犀相通。孩子还会下意识地选择父母一方作为自己的情感依托，尤其当父母关系不稳定时，当然，这种选择随着日后的成长可能有所改变。家庭环境越和谐，长大后的孩

子会越有安全感与稳定感，并擅长在社会交往中平衡各种关系。

然而，在过去二十年里成长起来的孩子们，无论身处世界的哪个角落，都见识到了周围急速发生的变化。我们冲破了国家与国家的阻隔，不再固守在各自的城镇、乡村“老死不相往来”，相反地，我们成了只开着一扇窗的“地球村”的“村民”。对于我们中的很多人，世界其实是被硬塞进生活的，这也迫使我们不断地调整自己，随机而动。

新时代的孩子们，在电视、通讯工具诸如电脑、手机的陪伴下走向成年。距离，失去了它原有的法力，去到世界的另一端就像上隔壁邻居家串门一样。那些屹立了多少个世纪的文化壁垒，正在被我们的孩子们一一拆除，以往精心筑造的民族情结的边界也不断遭到攻破，狭隘的环境正退居为历史，再也无力束缚住年轻一代的手脚。

面对全新的世界，新一代父母与子女的关系同样要经受前所未有的挑战。假如父母跟不上时代的步伐，难免会跟孩子渐行渐远，日益生疏，双方的矛盾冲突得不到化解，以至愈演愈烈。身为父母，理应了解社会现状，并为孩子制定“规则”，以确保其社会性的平衡发展。要想增强社交能力，掌握社交技巧，就必须让孩子和其他小朋友进行实际接触，万万不可只留恋理想世界中的虚拟人物。

“新新人类”的父母们肯定面临着比以往多得多的困扰。在中国，“独生子女”政策制约了家庭规模，“大家族”欢聚一堂的愿景越来越渺茫，“手足情深”更是杳如黄鹤，成了“传说”一则。在此，我并不想评论政策的好与坏，因为我非常清楚，为解决庞大的经济和社会难题，也出于对未来的考虑，当时政府做了它所能做的一切。只是，给这个以“大家庭”为传统的社会的发展，造成了不容低估的影响。

未来几年里我们会看到，单亲家庭将数量激增。因为在感情关系中，真爱、忠诚、欲望、生活目标以及其他因素会比以往任何时候要求更多的砝码，于是人们宁愿选择独自或只与孩子走完人生的漫漫旅程。这种情况不仅仅出现在中国的家庭，在西方也是一样，父母们都谨慎地选择只要一个孩子。

作为单亲家庭的家长，不得不“一人分饰两角”——又当妈妈又当爸爸，重担一肩挑。如果他/她同时还是家庭的经济来源的话，负担就更重了。要想解决这个问题，有一个办法就是回归熟悉的原有的“群落”，与同一环境下“共同”生活的人们分担养育孩子的责任。这实际上意味着，我们又回到原始社会状态了。

小结：一段成功的婚恋关系根植于双方的童年，父母的关爱为孩子未来的婚恋生活奠定了幸福的基础。

成人和家庭

在家庭责任上，亚洲人和西方人的理解相差甚远。西方国家，当成年人离开父母的住所去学习或工作之后，他/她便不再为这个家担负任何责任了。而对于另外一种情况，即仍然与父母同住，那么该“成年子女”就要履行财政义务，将自己的部分收入支付给一家之主，休想

轻轻松松地当“啃老族”。不过，凡事也总有例外。

与之相反，亚洲人却经常感叹肩负着家庭责任的“包袱”。家庭责任其实是一种文化的体现，整个社会都在向一个人传达着这样的信息：你要对家庭负责！就算是毛泽东的年代，这一点好像也没有被撼动过。过去，家庭责任的重担一般落在长子身上，条件允许的话，他可以要求其他兄弟姐妹为其分担一部分。长子大多会背井离乡，远赴异地打工、谋职，剩下其余的家庭成员负责料理家里的事务。倘若家中男丁不够兴旺，女儿多、儿子少，相应的一部分责任自然就转嫁给了女儿。事实证明，女儿往往比儿子要尽职尽责得多。目前，这样的女性很多依旧保持着单身，全心全意照顾父母而耽误了自己的终身大事。

将来在中国，成年人会面临愈加沉重的负担。由于实行了计划生育，这一代人不得不在没有兄弟姐妹的情况下，独自承担起赡养父母的重任。可以预见，这势必将成为中国社会的一个严重问题，希望政府能尽早拿出对策，采取措施。

中西方到底为什么会有如此大的差别呢？原因主要在于，西方早在 19 世纪初就建立了社会保障体系。整个体系包含若干项实施目标，其中一项就是确保每个年龄段的人们的住房和工资状况，例如老年人以及其他需要被照顾的群体。当西方社会实现了这一目标，并开始构建养老保障系统时，孩子们也就自然从肩上卸下了照顾家庭的重担。而在此之前，西方跟眼下的中国如出一辙。

鉴于“独生子女”政策，再加上对养老院及老年人看护的需求持续增长，中国必须改变现行的体制。预计 50 年内，中国便会拥有与西方国家一样，甚至更加完善的社会保障体系。但是当前，亚洲国家得先应对已陷入的困境。要知道：这并非历史遗留下来的负担，而只是时间向我们发出的信号罢了。每个社会都以特定的方式在向前发展，切不可操之过急。就目前来看，家庭责任依然是相当重要的文化因素。

异性友谊

写作这本书的目的，是想促进两性以及各种文化之间的相互理解，毕竟我们——男人和女人共享着这些赖以生存的环境。在人际交往中，异性之间的关系可谓是最复杂的一种。

我们要考虑的关键问题却非常简单，即：异性之间存在真正纯粹的不涉及情爱的友谊吗？

答案是：有，但数量稀少。统计数据显示，95%的异性友谊最终均以发生了这样或那样的身体接触的恋情——可能是一厢情愿也可能是两情相悦——而告终。只有余下的 5%，保留住了最“纯真”的友谊。

与同性友谊进行比较的话，这个百分比实在低了点儿。究其原因，原来在创造之初，我们人类就是这个样子了。假如让一男一女单独待在一间屋子里，他们之间会产生紧张情绪，这种紧张的状态要比友情带来的心理满足强烈许多。多数情况下，男性总是成为其中的薄弱环节，他们会最先放弃“挣扎”。

那么，为什么女性在这方面的控制能力比较强呢？主要是因为，女性有着更坚韧的情感自律性，她们能同时切断三种感知系统，从而断绝内心的欲念。之所以这么做，完全是出于一种自我保护行为，包括在生育子女的时候。可是男性却做不到这一点，他们永远无法同时彻底地关闭所有系统，因为他们需要借此生存下去，繁衍下去。当男女两性相处时，女性的感知系统会自动闭合，既然把对方当成朋友让她感觉更有安全感；另一方面，男性则始终保持一种或多种感知系统呈开放状态，由此给他们造成了相应的心理上的“困扰”。只有极少数男性具备足够的自制力，能不受欲望所左右，仿若柳下惠在世。

所谓三种感知系统，是来自柯林斯（Collins）和弗里尼（Freeney）的理论：

柯林斯(Collins)和弗里尼(Freeney)对情感依附与亲密行为之间的关系进行了详细测试，他们将亲密行为定义为一套特殊的互动方式，是关系一方向另一方透露自己的重要情况/隐私，同时对方做出令自己感觉受到肯定、理解与关爱的回应。这种互动方式一般表现为口头的自我表露，但亲密的互动行为也可以借助非语言形式表情达意，比如抚摸、拥抱、亲吻和性行为。从这个角度，我们可以看出亲密关系的产生需要以下几点：

- *愿意让对方了解自己真实的想法、感受、愿望和恐惧*
- *真心信赖对方，希望得到关爱和情感支持*
- *愿意进行亲密的肢体接触*

针对每种情感依附类型与上述三点之间所存在的关联，柯林斯(Collins)和弗里尼(Freeney)回顾了大量以往的研究成果，并发现，自我表露越多、彼此越依赖、亲密的肢体接触越频繁，情感依附类型的安全系数就越高。不过感情关系中，亲昵行为的密度往往受双方个性的可变量和所处环境的制约，也就是说，会根据个性和情况的改变而产生差异。因此，为了使个体适应他/她所处的特定背景下的亲密行为，每种情感依附类型就要发挥各自独特的作用。

在多数文化中，当男性“情难自控”而女性一方其实并无任何行为上的不检点的时候，公众习惯把批判的矛头指向女性。如果男人们觉得这是理所当然的，那我不禁要问：为什么世界上都是男人强暴女人？有多少女人强暴过男人？

回顾亚洲国家，一定年龄段和一定范围内，男女之间能保持纯洁友谊的例子并不少见。看到男性在异性朋友面前也学会了控制自己的情欲，真是不错！这有助于亚洲（尤其是中国）男性成为女性可靠的朋友。经过研究我们还发现，在校求学总是谈情说爱的最佳“档期”，只

是其中大多数关系一旦离开学校这片土壤，很快便“香消玉损”了。

同性友情

本书主要探讨异性间的关系，所涉及同性关系均指普通的朋友关系，同性恋问题未被纳入本书的范畴，因为毕竟我不是这方面的专家，对于自己缺乏深入了解的领域，我想还是不妥加论断为好。

人生离不开“三情”：亲情、友情和爱情。友情堪与爱情等量齐观，同样是一生中最不可或缺的关系。我们离不开朋友，无关亲疏，谁都有两三个推心置腹的莫逆，七八个一块儿找乐子的玩伴儿，也少不了说不清数目的泛泛之交。交朋友是人类社会一种必需的社交活动，跟朋友在一起，我们可以分享彼此的喜怒哀乐，分享内心的渴望、梦想、未来的打算乃至更多；我们精力充沛，时刻相伴，有时甚至不分昼夜；我们仿佛共有着一个未来，只管沿着憧憬的样子奔跑向前……真正的朋友，应该是不离不弃的，特别当我们青春年少时，更是很美好地认为友谊必将地久天长。往往，知心好友比恋人还要亲近，因为我们可以最大限度、不加保留地分享秘密。

然而，你可曾想过我们为什么需要朋友吗，可曾明了其中的原委？

人类的友情，可以一直追溯到狩猎时期——远古时代。那个时候，作为捕猎者几乎无法完全靠自己“单打独斗”，通常都需要一个伙伴“协同作战”。同伴之间目标一致，就是搜寻到理想的猎物并将其捕获为食。狩猎开始之后，他们密切合作，互相照应，掩护对方。这就要求双方必须充分地信任彼此，因为他们面临的危险不仅仅来自猎物，有时候还来自竞争对手——其他捕猎者。从那时起，人类始终保持着这种习性，与陌生人共享劳动成果可从来都不在我们的天性范围内。由这些故事（或战事）我们得出如下说法：你掩护我，我掩护你，以防背后有人捅刀子。

于是，在那久远的年代里，一个人更多时候是跟朋友们在一起，而不是跟伴侣。对相当一部分现代人而言，他们依然如“故”，甚至有些社会仍旧持有这样的观念，即同性之间的友谊比起与恋人或妻子的关系要来得牢固。但是由于男人天生爱竞争，所以男人之间友情的基础全部都建立在这一点上。本来，朋友就是可以填补你个性上的不足，支持、理解你以及你所需所想的那个人，而你对朋友，亦应如此。既然日常生活中，男人无时无刻不处于竞争状态，所以朋友也就成了他们生存的必需品。在本书中我们要谈到，东西方不同概念下的友情会是怎样的一番情景。

友情之于女性，却又是另外一回事，她们更倾向出于各种社会性的目的才胶着到一块儿。女性需要照顾孩子，照看房子，料理起居家务，做饭洗衣服等等，即使回溯至远古时代，当男人外出狩猎时，女性也有许多社会性的事务要处理。几乎从一开始，女性就学会了“一心多用”——同一时间里处理多重事情。为安全起见，女人们必须生活在同一个部落，合用家当、器具，遭遇危险的时候，还要相互警告，传递信号。考虑到都是一个部落里的成员，她们总是会尽量保护他人的孩子。女性同样具备竞争意识，只不过一般都潜藏在心底，只有在自己的家庭、亲人受到威胁时，才会喷薄而出，进入备战状态。

至于肢体上的接触与亲近程度，男女两性采用的方式更是截然相反。只有出于竞争的需要，男性才能碰触彼此，比起借此来表达好感，他们倒是宁愿拳脚相向。在亚洲你仍然能看到，男性是允许通过正常的可接受的肢体方式，与朋友们交流感情；可是在欧洲，只有同性恋之间才允许这么做，西方男性从不敢与同性发生肢体接触，唯恐被别人以为有特别的性取向。而女性则恰恰相反，她们尤其喜欢碰触对方的身体，借助肢体触摸，向对方传情达意，确认相互间的情感关联。我们是很能接受这样的现实的，因为，毕竟女性已经用这种方式抚育后代千年万年了，而男人则习惯插手不管，袖手旁观。照看孩子、将子女养大成人，是建立并发展情感/身体关联的关键性的组成部分，因此可以说，男性已失去了固有的身体/情感发展的联系。**不过，这种关联的缺失也使得他们在狩猎或战争中能狠得了心，下得去手——结果他人的性命。但凡这种关联紧密一点的话，我们人类的历史就要被彻头彻尾地改写了。**

女性之所以愿意跟他人进行肢体碰触，也是源于其他一些因素。从情感角度看，女性爱美，渴望自己充满魅力，这不仅是为了博取他人的喜悦，更是自我需求。虽然爱美是个人的事情，却受周围环境制约，受身边朋友的“鞭策”与带动。穿衣、打扮、嬉戏都是为增进彼此间社会/情感的联系而一贯付出的努力，她们经常选择一些奇怪的充满私密氛围的场所，像洗手间、浴室等来开展这样的活动。男性交流或增进感情的方式则表现为，三一群五一伙地凑在酒吧或其他社交聚会的地方，只是，增进感情的效果绝对无法与女性相媲美，根源主要还是一个——竞争。

社会生物还是“独行侠”

许多宗教和政治运动的领袖，常以“社会性的生物”这一说法谈论人类。“社会性的生物”依靠群体活动，经过群体的认可，个人的特质在这些群体活动中得以强化。“人到底是社会性的生物还是‘独行侠’”，要回答这个问题，我们首先需要观察一下动物们的世界。

在它们的世界里，哪种动物是群居的（例如野牛），哪种是完全独居的（例如蛇），我们差不多一眼就能识别出来。还有很多动物，属于一段时间独居，另外一些时候又要群居的。他们没有知识没有文化，所以并不明白自己这样做的缘由，纯粹是天性使然。有个很好的例子可以说明，那就是熊：幼年时期，为了存活、为了有朝一日长成一头强壮的猛兽，小熊需要大熊的照顾和陪伴；等它们成熟之后，就开始过独居生活了，尤其在冬天，它们为自己找好一处冬眠的洞穴，绝不容忍其他同类钻进来共享。按照达尔文的理论，我们人类与猴子更像是近亲。

猴子，无论哪个种类，都属于“社会性的生物”。他们集体生活，集体迁移，每个群落还拥有自己的“社交礼仪”。同时，不同群落之间也根据各自的领地、生活方式、食物供给等加以进一步的划分。每个群落还存在着严格的等级界限，谁最强壮，谁就能“称王称霸”，其他人只有跟随顺从的份儿。不过，身为领袖，猴王难免要经常接受来自“部下”的挑战。一般情况下，猴王都是雄性的，但科学家已惊讶地发现：由雌性猴王一统天下的群落，也“大有人在”。当一只猴子被驱逐出群体后，短时期内就会因衰弱而死去，似乎孤独给它的健康造成了严重危害，是致其于死地的元凶。

我们人类，大都出生于家庭。如果不幸未能如此，比如一出生便立刻被抱走，被他人领养或

是送进孤儿院，这个孩子日后必定会患上某种形式的社交障碍。研究表明：人，作为社会性的生物，需要“吸收”他人的关心才能健康成长，走向成熟。如果缺乏适当的关注，个人的成长道路就会朝着另一个方向发展，很可能导致心理上的扭曲、病态，即使是未脱离家庭抚养的孩子，若是没有得到适宜的呵护与培养，类似情况依然会发生。依照社会秩序抚育孩子，其重要性对孩子的身心发育是不言而喻的。一个人，假若生命的头十年没能得到善待，之后肯定会引发轻微乃至严重的心理障碍。

在接受采访时，有些人告诉我，做一名“遁世者”会因为自身的隐忍能力而受到他人的敬重。亚洲文化里的确有不少宗教修行激励人们效仿“隐士”，发扬其精神，力图从隐居生活中获得灵魂的平静与顿悟。看起来，他们似乎真的做到了与社会相隔绝，成功破解了“社会性的生物”这一“魔咒”，并以此向世人宣告：他们与任何一种人类赖以生存的社会环境都格格不入。不过，这些人当真一下子就变成“独行侠”了吗？

凡追寻与世隔绝而决定远离社会的人，都曾研习过某些人生哲学，这些哲学理论均以“孤独”为荣耀，对之推崇备至。然而事实却是，这类人往往只是想跻身于“独行侠排行榜”，争夺个“隐士”的排名，殊不知，对前人的效仿却再一次将他们置身在某种社会性的背景下，与其脱离的社会环境毫无二致。他们仅仅是在追随前人的足迹，并没有创造出一个“新天地”。因为效仿，他们也演变成了其中一员，就算身处独居的状态，精神上却摆脱不了与前人的瓜葛，甚至与健在的其他“隐士”们的关联。有一点特别需要我们想清楚，即每个选择离群索居的人之前都曾有过一段实际的生活，都曾在人群中生存过，因此，即使他自称在退隐之际已割断了一切人世间的联系——亲朋好友也好、同事搭档也罢，可从精神或心理上，这种联系依然存在，很难彻底消除。

小结：人，是一种社会现象，永远不可能在完全孤绝的状态下，从婴儿成长为身心健康又完备的成年人。人，是以“关系”为本的生物。

两性关系与生活方式

社会关系对个人的生活方式有着十分直接的影响，我们甚至可以说，个人拥有的社会关系决定着他的生活方式。

举例：假定一个人，从小成长的环境卫生状况差，不讲清洁，当有朝一日他/她穿上干净整洁、质地优良的衣服时，多半也会很快弄得一塌糊涂。自然，周围的人便开始追问缘由，面对如此令人难堪的问题，他/她越避而不答，人们就越想一探究竟，无形中助长了他人的好奇心和进攻心理，于是最终与亲朋好友们日渐疏远，并且实际后果还远不止于此。

生活方式和环境，两者息息相关。人们总是不停地寻找让自己感觉舒适、惬意的环境，而且大多还会根据原有的生活环境，对未来怀揣着一番憧憬。在西方社会，我们有所谓“朋克”一族。这种极端的视觉性的生活形态艺术，曾被用来将该群体从“世界的其余部分”鲜明地区分开来。“朋克”形象，被赋予了充满政治动机——全部跟无政府主义相关的主张，实际上，它意欲让人们直面一种与传统世界的分歧，发出一种“不同”的声音，然而却未能提出传统世界之外的其他“选项”或“替代品”，因此慢慢走向了衰落。现在一说“朋克”，仅指

衣着打扮沿袭了那个特定时期风格的人，不再含任何政治色彩，换言之，他们徒有“朋克”之形罢了。

余下的情况，生活方式还可以在人与人之间产生粘合力，近似的生活方式会促使人们趋向彼此，形成志趣相投的群体，正所谓“物以类聚，人以群分”。同一个“圈子”里的人往往更容易产生恋情，因为相似的生活方式带来相似的思维模式，双方总能想到一块儿去。

当一个人带着某种极端的生活方式开始约会或组建家庭的时候，常常发现，现实可跟他们预想的大不一样。于是，他们一面固守着自己的生活方式，一面变得越发的孤立，并一点一点走向更极端，把这种生活推向“极致”，直到悲哀地因“第三者”插足而告终——相当普遍的结局。两个极端的人在一起，只会使极端进一步升级，而从来不会为此设定底限，这实在是件危险的事情，双方的婚恋关系也很难维持长久。

两性关系与健康

两性之间的婚恋关系，对我们的身心健康也会产生必然的影响，感情关系越积极越和谐，越有利于改善健康状况，提升健康水平。坠入爱河两个人，在体内所分泌的特定荷尔蒙的刺激下，自身能量几乎能陡增十倍。这些荷尔蒙调控着大脑，要求其分泌更多的内啡肽（一种刺激物）、信息素（即所谓“气味‘性’激素”，又称“性诱剂”）、男性睾丸激素和女性雌二醇，并增强敏感度（一般，雄性激素被视作“男性性激素”，因为它们具有塑造男子性特征的功效，相对地，雌性激素和孕激素则被看作是“女性性激素”）。

上述几种“爱之荷尔蒙”，它们的积极参与可以令身体恢复青春，活力四射，增加肌肉弹性，改变心跳节律，促使血脉扩张，进而改善血液循环，与此同时，还会将大脑的某些区域“封锁”起来。“爱情使人盲目”，人人都听说过这个有趣的说法，好像爱情真能将人的智商化为零，可你知道这一说法的科学依据吗？依据就在于，大脑内负责对自身行为做理智分析与思考的特定功能丧失殆尽——“熄火”了，停止了正常运转。因此，发展融洽的两性关系对身心健康均有裨益，反之，则可能带来相当负面的干扰。

以上不难看出，良好的感情关系——尤其是头一年，带给我们身心的益好数不胜数。一年之后，众所周知，这种神奇的效果会慢慢削弱。没有多少人愿意听到这样“残忍”的现实，即：“爱上”一个人只在瞬息之间，余下的时光不过就是“爱着”而已。

恋爱所带来的健康效应，作用在不同性别上也是——男女“有别”，相差悬殊。简而言之，要使这一效应“持续、稳定地发展”，男性需要获得足够的安全感、一致性，以及来自女性忠贞不渝、不离不弃的保证；另一方面，女性需求的是对安全感的确认、对一致性的印证，以及隔三岔五定期的来自身心两方面的保证。男性一旦接受事情，会视为理所当然；而女性则倾向于，要时不时地见到事情存在的证据。

这点差异说明，爱情中，只要男性经常性地不间断地向女性示爱，表白心迹，那么爱的健康效应就会在她们身上发生持久性的作用。只可惜，男性一般都忽略了这一点，做不到这一步，他们看重的是所谓的“自由”。他们认为，只要女伴允许他们享有自己的“自由”，向他表明

她的忠诚，肯定他赞赏他，欣赏他的男子汉气概，这份恋情就足够积极健康了。在本书其他章节，您将读到更多的相关内容。

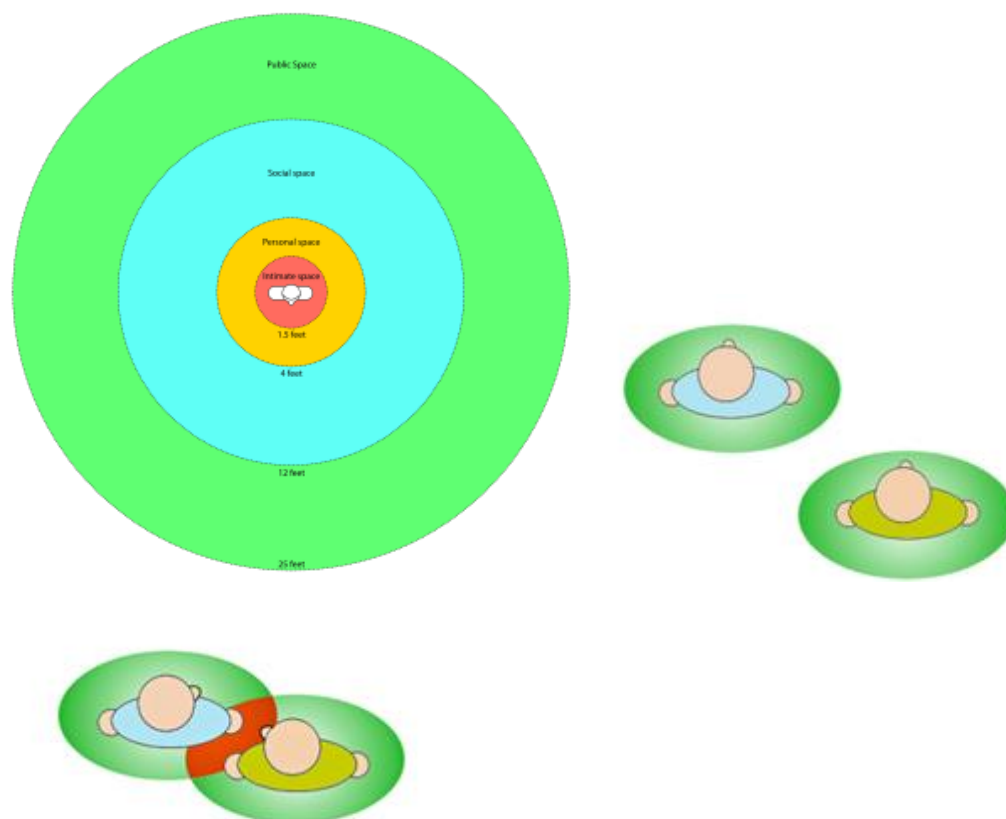
两性关系与工作、学习

无论是对工作还是学习，人与人之间的关系总会成为不容忽视的影响因素，毕竟在这两个领域里，没有谁能够“孤家寡人”、完全不依靠他人就完成一件事，相反地，与他人紧密合作倒是不可避免的情况。接近自己之外的某一个人，时常意味着要面临建立一段密切关系的“危险”。本章开始之前，我想先指明：正当的工作或学习关系究竟应该是怎样的。

工作关系

工作中，人们把大量时间花在了与同事相处上，跟恋人、伴侣在一起的时间却相对要少得多。花时间与人相处，很容易制造一定程度的粘连与互动，好比：老板跟部下，或者职员们之间沟通良好，交谈愉悦，都是再正常不过的事。况且，这种沟通既有助于提高工作质量，还能增加生产量，达到事半功倍的效率。某些情况下，男女两性均可从中受益，异性同事之间会因此放松“警惕”，降低个人的防范意识，允许对方接近自己的私人空间*。

*（私人空间：每个人都有一个所谓的“私人生活空间”，它可以借由你身体周围的一圈儿物理空间被大致“看”出来。要想知道自己的空间或私密范围，只需张开双臂，转上一圈，两臂划出的内侧空间——那就是了。你只许可特定的人走进这个私人空间里的特定距离，不过可别忘了，现实生活中，实际的私人空间总是比理论上要小很多。比如，在电梯里、在地下（地铁/捷运）或其他拥挤的地方，你的私人空间经常就是个——零。）



私人空间因人而异，充满变数。越是生活在人口稠密的地方，个体的私密空间就相对越小。拿印度居民跟生活在蒙古草原上的人们来比较——不管是个体还是家庭为单位，前者的私人空间简直小得可怜。需要更详细的例子？那就请看看美国，看看那里肢体接触和私人空间的状况吧。

上溯至罗马帝国时期，作为欧洲文化的一部分，私人空间以及合理的公共与隐私范畴已经开始发生了历史性的变革。此外，个人的社会地位也左右着私人空间的大小，像一个人拥有的财富越多，便会要求占据更大的私人空间。

当然，什么都有个“例外”，人们对此也是“具体情况，具体要求”。例如，在私人空间内接受相当亲近的距离，原本是一种压力，可一旦人们走起“桃花运”来，它会被重新解读为“爱的激情”。再比如许多人际关系，包括家庭关系、崇尚浪漫的情侣关系、友谊、亲近的熟人关系等等，出于对对方较大程度的信任和了解，同样允许对私人空间进行调节。

说到各种各样的肢体上的“亲近性”，神经心理学是这样描述私人空间的：

1. 体外空间：个体所能触及的范围之外的空间。
2. 近体空间：个体四肢所及范围之内，这样，两臂之间的距离即为一个人的“近体空间”。
3. 经皮空间：这个空间就在我们的身体之外，近到可以轻易感觉到。当接触这个空间时，视觉-触觉上一些敏锐的区域将重叠在一起，以至于，就像一根羽毛从手上飘过，你只是看见了，并没有碰着它，但仿佛受了暗示一般仍能感觉到它微微搔痒皮肤的感觉。

按照比较常用的说法，我们将私人空间划分为下面四种“区间”：

1. 公共区间：就是我们所有人共有的生活区域，它以身体的中轴为轴，大致从4米开外的地方算起。
2. 特殊区间：相当于一个“入口”区域，凡跨入这一区域的人，会引起你格外的关注，你开始意识到他/她的存在。特殊区间，是你体外1.5米到4米的宽度范围。
3. 个人区间：无论谁，只要走进这个区域（75厘米-1.5米的宽度范围），都会受到你的密切注意，其一举一动完全在你的观察之下。多数时候，我们也称其为“危险区间”，一旦有某个人或某种物体进入，你体内就会拉响“警报”，下意识地警觉起来。此时，“或打或逃”的情绪系统开始做出反应，投入运转。
4. 亲密区间：只有非常熟悉亲近的人与你保持75厘米之内的距离，才能让你感觉舒服。假如是不认识的某个他/她，你体内的“警铃”就会自动拉响，不过，要是对他/她很有好感的话，你反倒会觉得更加惬意和喜悦。

那么，工作中，避免产生令人困扰的异性关系的最佳空间距离是多少呢？

据科学调查发现，在工作场所，男女两性对私人空间的要求并没有太大区别。一般在办公室里，任何情况下跟同事保持至少50厘米的距离，是属于最恰当的职场私人空间。一旦小于这个范围，双方就能闻到对方的体味，感觉到对方身体的磁场，一种能量的互动开始流动于两者之间。研究也发现，这种“干扰”通常都是不适宜，容易引起困惑与不安的。男性会利用这种方式去试探女同事的心意，只是别忘了，很多女性同样是个中“高手”，“巾帼不让须眉”嘛。

除了办公室，在其他场所这种私人距离或远，甚至或近，很大程度上取决于个人的职业，像

医生、护士、理疗师、按摩师、美容专家等等，要是与患者、顾客仍“坚守”如此距离的话，就没法工作了。假如恰巧你从事的正是这样的行业，那么请注意，即使不得不非常近距离地碰触他人，也要时刻遵守“职业距离”。依我个人看来，对私人空间的涉足问题以及何为必须持有的专业态度，每一项教育规划都应给予它们高度的重视。

我们会经常问自己这样一个问题：发展“办公室恋情”，到底好不好？

回答这个问题，需从两方面加以考虑，其中一方面要涉及工作场所本身。我们不太提倡“办公室恋情”，特别当恋爱双方在同一楼层工作，或是都参加同一个项目，或者发生在任何一天到晚双方“抬头不见低头见”的地方。而且实际上，我们强烈建议：从恋情开始、关系明确的那一刻起，双方最好就分开工作。不少理由可以用来佐证：在共同的工作场所开展一段恋情，不单会“辐射”周围相关的同事，影响正常的同事关系，就连对恋情本身也不是件十分受益的事。明智的领导/管理者会注意到这一点，为了维护关系本身也为了不影工作，而尽量避免让情侣们同处于一个工作区域内。总而言之，“办公室恋情”是不提倡、不被看好的。

“校园”关系

学生时代属于恋爱的“高发期”之一，很多人都能谈上一两次“校园恋情”。通过这种现象，我们可以看到，东西方之间其实存在着巨大的反差。西方国家，在学校读书学习也是一段放松和享受生活的日子，学生只在一学年特定的某些阶段才会体会到学习的压力——其实已在这些阶段中被化整为零了，因此，学生们可以核算学习量的大小，安排学习计划，调整自我，以取得“理想的成绩”——并非指“高分”而仅仅指顺利地通过考试。可是在亚洲我们却看到，学生们肩负着持续性的压力，总在拼命争取以尽可能高的分数通过重重“考”关。这样的学习压力几乎没有留下多少空间，让年轻人学习如何与异性相处，如何建立良好的异性关系。

西方国家的学生，以开 party（聚会）、找乐子“著称于世”；亚洲国家的学生，却是凭学习刻苦、能得高分而“名满天下”。不过，既然本书并非意在评判什么制度的好坏，所以我看我还是就此打住吧。

在西方，学生们通过参加社会实践等社会性的活动，获得了很多机会去实践人际交往。这些活动还吸引着大量的校外人士，不少学生就是利用这样的机缘邂逅了自己的人生伴侣。

对亚洲学生来说，结交朋友是把自己从无休止的学习重负中“解放”出来的一个重要途径，既有利于释放学习压力，更利于取得理想的成绩。朋友们之间经常互帮互助，相互关爱支持，因此，学生时代建立的友谊往往是一辈子的情谊，因为双方都深知彼此有多么值得信赖。

东西方两种状况所显示的差异，表明了来自家庭和环境的压力会给学习效果造成怎样的影响。异性交往（无论是恋爱关系还是仅只普通的朋友关系），在亚洲常遭到反对、阻挠，但在西方却是被鼓励和提倡的。这本书的其他部分，我们将着重探讨异性交往的质量问题。

在我个人所做的研究中，我发现，成千上万的亚洲女性在求学期间已然学会了如何应对“高压”，应对自己想在社会中有所成就的迫切渴求。事实上，恰逢同一时期，她们也学会了关闭起通往异性世界的大门，一心一意专注于自己的事业。这种对事业的“固恋”状态，大约直至 35 岁左右才“峰回路转”，告一段落。她们方惊觉，世界已离她们远去，年韶流逝，自

已早步入了“剩女”之列，濒临“齐天大‘剩’”乃至“斗战‘剩’佛”的窘境，至少，她们从所处的社会环境中体验到的就是这种感觉。

返回来看男性，却又“别有一番滋味”。亚洲男性，在彻底结束学业之际即被告知：下一步就是找对象、娶妻结婚。相当一部分男性受家长及环境所迫，才按时高效地完成“娶妻生子、建立家庭”这一历史使命。他们被频繁地安排相亲，为了逃避这样的社会压力，他们最终选择了接受婚姻。但由于上面提到的女性一方的原因，相匹配的适婚女性数量却没那么乐观。

放眼全世界，人们都把焦点集中到了教育上，认为教育程度越高越可能感情顺利、家庭美满。但是从多方面原因去审视，教育似乎对改善人类的社会及情感关系也起不到什么助力，至于家庭幸福的万全保障就更无从谈起了。

小结：虽然职场看起来像是一个理想的培养感情的地方，但现实证明，绝大多数“办公室恋情”均以失败告终，所以对感情关系而言，职场可并非它看上去那么“天时地利”。比较之下，求学期倒像是开始谈情说爱的“黄金时代”，当然，仅限于西方国家而不是东半球，原因就在家庭、环境所施予的学习压力上。

气场（Aura）

气场，是笼罩在人体周围的一层看不见的能量屏，早在 20 世纪中期，前苏联电学家 Kirlian 就已借助照片证实了它的存在，我们可以用它来解释“私人空间”理论。大家都知道，把双极磁铁带相同磁性的一端（正极或负极）放在一起，会出现“同性相斥”的现象。岂止是相斥？简直就是拼命的架势，打死也不靠近对方。

每个人都拥有属于自己的气场。西方的科学家们曾试图否认它的存在，他们称，气场照片应该解释为：人体的水分屏蔽层在光线反射作用下产生的共振效果——水分屏蔽层出现在人体经由皮肤排汗或者呼吸的时候。现代生活中，人体大面积皮肤都被衣物遮盖住了，并且由于衣物的吸光性能，致使我们根本无法用肉眼看到气场，但是这并不能说明它不存在。亚洲各类医学，及世界上所有的宗教信仰，都把气场视为一个不争的事实。

想必大家全有过这样的体验：两人初相遇，刹那间，你感觉彼此一下子就“接通”了，仿佛“点开”了某个“链接”似的，就算你打破界限，“侵入”了对方的私人空间，也不会给双方造成任何不适。这样的情形，我们就可以说，双方的气场具有一致的“振动频率”，或者就像我的一位好朋友描述的那样——“共鸣指数”。运用相关工具，我们能测量到气场所散发出的能量。在中医领域，针灸专家就是利用了人体内磁场能量的差异性。依据针灸理论，人体内的每一条经络、每一根能量线全部止于体表。体内的一部分能量会在传输途中“浪费”——流失掉，越出皮肤，逃离体表。于是，我们将这部分能量看作是气场的源头，而且是可测量的，要不然，干脆就叫“共鸣指数”得了。

为了让大家理解得更清楚些，我想在这里打个比喻：个人特定的“共鸣指数”就相当于你的护照。颁发护照时，本国政府会给每位公民提供一个唯一的护照号。同样地，大自然也给予

了人类很多专属特征，如我们自己的 DNA。DNA 由一串氨基酸组成，包含在人体内的每个细胞中，携带着我们独一无二的身体密码。想一想你看过的那些犯罪影片吧，目前获得侦破的案件基本上都是依靠犯罪嫌疑人的 DNA 样本进行定罪，或证实其清白。

现在你该明白自己拥有多少独特的识别方法了吧？但所有这一切，也都跟你周围的环境息息相关，彼此应和。每遇到一个人，你独一无二的自我就会十分留意环绕在对方体外的被称作“气场”的能量场。不过，整个过程只发生在潜意识中，主观上你却一点都没意识到这一系列复杂的观察与推断，唯一让你能察觉到的仅仅是一种“感觉”。潜意识正在告诉你，眼前这个新结识的人，你是喜欢还是不喜欢，这便是所谓的“第一印象”。第一印象不单单建立在外貌、肢体语言甚至穿着打扮、谈吐风格上，更是要通过测量气场内能量水平的差异，再导入“共鸣指数”，由计算方程式推导出来的结果。

“喜欢，还是不喜欢”，虽然不及“生存，还是毁灭”那么意义重大，却是第一次见到他人时就得到解答的首要问题。几乎就在那一刹那，你立刻能判断，对方是否值得自己信赖，是否值得依靠乃至相伴终身。你的爱情生活可能在这瞬间就决定了，此刻，潜意识/意识都在向你传递着某种“感觉”，你需要仔仔细细地分析才行。显而易见，这方面女性一般要比男性敏感得多。先别急！后面的内容将精彩纷呈，人类不可思议的识别力还会跳将出来，一把擒住你的。

两性关系与文化传统

两性婚恋关系，很大程度上受家庭与环境的传统的限制。当开始或已经拥有一段关系时，人们多半会遵从所处环境的文化传统的一面。

大约几百年前，在现在欧洲的某些地区，父母要负责为子女寻找人生伴侣，这种方式在亚洲仍然被广泛沿用着，情况相当普遍。对不少父母来说，宗教曾经是确定女婿或儿媳人选的最重要的参考条件。西方有一句谚语，非常生动地诠释了这一现象：“两种信仰共枕眠，魔鬼必定躺中间。”换句话说，那时，不同类别的宗教之间是不允许通婚的，父母和教会都小心翼翼地这一惯例推行了子女生活的各个角落里。

一战之后，许多“外国人”纷纷逃往欧洲经济实力比较强大的地区，寻求避难。随着新一轮经济浪潮的涌起，这些欧洲国家确实需要大量外援，于是它们第一次从自家殖民地邀请当地居民移居到本土来。殖民地分布于世界的其他地方，作为“东道主”，这些欧洲国家以为受邀而来的“客座务工人员”们只是“临时客串”——暂住而已，可它们未曾料想，“客人们”在“做客”的同时竟给西方世界带来了全新的文化理念，并与原有的“风尚”融合到一起，促生了新式的风俗传统。

这里，我想给大家介绍一下：过去，西方男人是怎么看待女人的。有一点必须承认，即使像如今这样的时代，仍然有为数众多的男性朋友们是在此类观念的熏陶下成长起来的，又由于移民保留了林林总总的较为传统的生活方式，致使西方社会现在每天仍要跟这样的思想意识打交道。

妻子与奴隶等同，只是叫法不同。

——《致女士们》，玛丽·查得利（1656-1710），英国诗人

女孩、年轻女性，哪怕是上了年纪的妇女，都不应该独立行事，即使是在自己家中。在家从父，出嫁从夫，夫死从子。

——《摩奴法典》，印度传统法典/道德准则，公元前1世纪

上帝只直接创造了男人，并赐予了他们灵魂。只有活有所得的人，死后才会重新化为星辰；而那些“懦夫”或罪孽深重、生活邪恶之人，理当在下一世转化成女人。

——《蒂迈欧篇》，柏拉图（公元前428-公元前347），古希腊哲学家

孔子也曾云：“**唯女子与小入难养也，近之则不孙，远之则怨。**”

——《论语·阳货》

人独自生活不好，我要为他造个相称的助手。

——《圣经·创世纪》

很多宗教都把女性界定为男人的帮衬，这样或那样的附属品。世界范围内，做女儿的总比家中做儿子的要承受严格百倍的家规。相当一部分国家在着装上，要求女性必须遮住身体的绝大多数部位，因为将身体掩藏到衣物下面可以避免男性“想入非非”“蠢蠢欲动”，这是十分常见的“策略”。

欧洲的这段历史，在1960-1970年间终于迎来了变革的真正契机。正是这十年，“和平与爱情（的非暴力政治主张）”运动、女权主义者、示威抗议的学生、新的政治集会等等等等，“你方唱罢我方登场”，纷纷涌上了历史舞台。除此之外，还伴随着大量的劳动力的更迭，以及全新的社会法律结构的重建。总而言之，它给整个西方社会带来了翻天覆地的变化。其间，一个特别事件，更是彻底颠覆了我们以往看待两性关系的视角，即“性解放运动”。

男人们、女人们，全都要求充分享有性权力、自由恋爱的权力、人工流产的权力和同居的权力。为达到目的，年轻人到处制造社会骚乱。“性解放运动”，直接导致了人们在政治倾向上对如何经营人际关系的扭转。

1960年之前，西方世界是绝对不允许未婚者同居的。如果两个人一意孤行，就要面临遭社会唾弃的危险，并很可能就此失去工作、住房。那时，婚姻必须承受来自社会和宗教的双重巨大的压力，尽管并不总是以爱情为基础，但至少，人们还是有一定的自由选择的权力。1960年之后，新型的两性关系，如同居、LAT式关系（LAT指分开式同居，即两个人都保留各自的住所，在一方那里住上几个星期，然后搬到另一方那里再住上几个星期，有时又分别住在各自的地方）、合同式关系（双方协议只在一起生活一段时间），以及其他五花八门的“变体”，不断呈现于世人面前，可没有一样能被传统所容纳。但是，年轻人却乐于接受，这说明，一切都只是时间问题，两性关系到了除旧纳新的时刻了，改变是必然之举。

不过，亚洲就不太一样了，时至今日，传统仍在延续。未婚同居依然被看作是不正当的行为，难以得到广泛认可。事实上，这种行为在低收入人群中已经非常普遍了，尤其是那些结不起婚的人，对他们来说，一场婚礼的消费即可谓是个天文数字。于是，他们决定先住一起，也

许将来有一天能够正式登记，履行结婚程序。类似情况，在生活贫困的人当中被广泛采纳着。

另一方面，父母替子女找对象、安排相亲的亚洲式传统，仍然充满了勃勃生机。在中国你会发现，很多父母随身携带着孩子的照片、简历、名片，聚集到公园一隅，替儿女们搜索相亲的目标。通过此类所谓的“相亲”活动，促成美满婚姻的成功几率微乎其微，然而，父母们对自身的介入还是深信不疑，坚定地认为年轻人的事不管不行。我的研究结果显示，中国男性比较能接受相亲，觉得很便利，因为他们自己无需耗费精力，就可以坐享其成——自动送上门的约会。与之相反，女士们——一般情况下——比较抗拒这种对她们而言有失颜面的习俗，她们觉得，相亲更像是抽彩票或者说参观畜牧场。尤其是知性女性，相亲行为总令她们倍感羞辱，以至于有人曾试图用自杀来逃避它所带来的耻辱感。

如今的父母们，并不十分清楚孩子的社交圈。通过网络和学校，年轻一代的社交范围被大大拓展了。各个社交网站，到处有他们活跃的身影，互通有无，传递信息。父母们的最新动向、相亲安排，在这些社交网络里常引发广泛的讨论，属于热点话题之一。假如遭遇尴尬相亲，之后又被传播到网上，而且涉及的当事人是一位有一定地位（社会的、政治性的或商业领域的）的女性，那显然就太丢面子了。有些女性碰到的相亲对象竟然是自己的下属，还有的是骗子，更令人崩溃的情况也时有发生。

在亚洲，两性关系正趋近变革的边缘，处于临界点上。网络、（国际）旅游，就职于大型（跨国）公司、电视台等媒体单位，都给人们注入了新的观念。这些观念正逐渐在受过良好教育的人群中发挥其实质性的作用，但是对许多实际的社会问题，却依旧束手无策。对此，本书会分别予以涉猎。

除了本国内部的变化与发展，年轻一代还需要应对迅猛增长的国际性的婚恋关系。涉外婚恋关系属于跨国性质，不仅指不同文化之间的跨越交叉，还包括同一种族背景但来自不同国家的状况。涉外婚恋关系，因着从不曾隶属于传统的某一部分，而必将打破原有的一切传统，并为新老两代人奉上崭新的视野、崭新的前景。

经过研究我发现，以下说法涵盖了中西方两性婚恋关系的一个巨大分歧：

- 亚洲人为了使自我的**特性得以完善**而开始一段婚恋关系，因此婚恋关系是自我特性的一部分。
- 西方人的婚恋关系则**以承诺为基础**，根植于双方的等量投入上，但同时又不会失去各自的特质。

以上两条基本规则，使跨文化婚恋关系常带有许多不可协调性，棘手且不易处理。

小结：婚恋关系总是受传统观念的束缚与支配。过去，传统观念都有着悠长的历史渊源，但现在，由于通讯工具、交通运输、移民等领域的急速发展，“传统”的时间跨度已大幅“缩水”，愈来愈短了。

东西方女性的大异小同

世界各地的女性，从生理到心理，可以说是千差万别。我打算只列举其中的某一些作为例子，因为实在不可能精描细摹，面面俱到。接下来要集中描述的几点，恐怕也正是男性兴味盎然之所在。

与西方女性相比，亚洲女性体型瘦小，骨骼纤细，胸部也相对比较结实坚挺，不像西方女性那么硕大以至松松垮垮，难以挺立。然而奇怪的是，男人们好像偏偏对大胸格外着迷，就算他们成人后身边所见皆是小巧的胸部。从我做过的研究来看，这主要“归功”于杂志等各种媒体大力渲染模特们的“波霸”造型的结果，所以，亚洲人的扁平胸部才如此不吸引眼球。男人属于感官性的动物，即使心里并不是特别感兴趣，他们也会跟随当前的潮流，比如“聚焦”大胸。于是乎，越来越多的亚洲女性深感隆胸的必要性。对此，我很难表示赞同，还相当质疑。男人——也许，的确以“胸”为本，但通常，他们会很满足于自己拥有的那一份额——“爱我所得”，哪怕那不是他梦想中的尺寸。去隆胸之前，我建议女士们好好跟丈夫商量一下，因为手术后胸部很可能失去原有的敏感性，过夫妻生活时自然也就没了乐趣。

身材方面，亚洲女性比较苗条而玲珑，纵然体型再大再粗犷，其腰身也要比欧洲女性小一号。对西方女性来说，腰肢不够纤细实在是令人头疼的一大困扰。当亚洲女性无需进行任何体育锻炼，不费吹灰之力就能将身材保持得恰到好处的时候，西方女性却不得不千辛万苦，为塑造出或控制好身材而努力“拼搏”。男性一般都喜欢纤瘦的女性，觉得苗条更具有吸引力，其实这同样是媒体宣传给人们制造的印象。实际上，男性一旦陷入情网，便不怎么在乎爱人的身材了，什么胖啊瘦的，统统入得“法眼”，不成问题！而且，他们的审美趣味还随着时间的变化而变化，年轻时偏重“完美”“无可挑剔”，上了年纪以后，倒可能欣赏起“丰腴圆润”了。

为数众多的研究项目告诉我们，最受男性关注的女性身体部位中，臀部的排名仅次于乳房。无论哪一种文化，女性臀部对激发异性的雄风都扮演着关键性的角色。在非洲，女性的臀部被视为最性感的吸引异性的部位，非洲男性之间流传着这么一句话，即“臀部越大，越像个女人”。而在欧洲，由于多元文化并存，审美观点又不尽相同，大多数男性偏爱女性拥有大小适中的臀部，从侧面看曲线浑圆挺翘，能清晰地见出脊椎与大腿之间的分界。就连我健身课上的那些女士们，尤其在意自己身体的两个部位：臀部，还有腹部。臀部，其实是一整块肌肉，一整块相当大的名为“臀大肌”的肌肉，其大小取决于尾骨和骶骨——脊椎底部两块骨头的形状结构，它们以特定的角度连接着脊椎，臀大肌就是围绕在它们上面的肌肉。它们与脊椎形成的角度越大，其四周的肌肉组织也就越多。如果几乎没什么角度，像很多中国女性就属于此类情况，那么肌肉组织也就没必要过多地进行扩展，于是臀部自然会显得比较平扁。不过，亚洲男性似乎不像欧洲男性那么看重臀部。值得一提的是，臀型完全可以通过适当的运动加以改观。

能否保持健美的体型、良好的新陈代谢，均与肌肉弹性脱不开干系。对亚洲女性进行这方面的测试，我们发现，她们身体各部分比欧洲女性都更富于弹性。肌肉弹性越好，说明新陈代谢越旺盛，脂肪积累越少。当一名亚洲女子来到欧洲，改食西餐后，由于体内新陈代谢减慢，致使脂肪含量快速增长，但是，肌肉的紧致程度却仍保持着原有水平。这表明，亚洲人的身体构造并不能很好地适应西方食物。其根源在于，一个人从出生到四岁之间，体内要制造各类消化酶，为了创设健康的消化酶环境，所有摄入食物都必须经过人体自身的严格分析，在此期间，便逐渐形成了一种特定的消化酶分泌模式。据我研究观察，持续摄食某些传统中药产品，可以促进消化道的健康发育，强化整个消化系统。总体看来我们可以说，与西餐相比，

亚洲人的一日三餐并没有呈现出太多的花色品种（请参阅“饮食与情感”一章）。跟前面的情况正好相反，欧洲女性似乎能更好地适应亚洲食物，即便吃得比过去多些，也能减轻体重，达到减肥的效果。这一点证明，对待体重，亚洲食物可比西餐“友善”可嘉。

中西方女性体内储存脂肪的部位也不太一样。欧洲男性，脂肪一般囤积在腹部，女性则集中在臀部和腿部；亚洲男女在这一点上好像没多大区别，脂肪差不多都聚集在同一部位，即腰腹部，被中国人戏称为“游泳圈”。等“游泳圈”巩固了自身“地位”之后，身体的其他地方也会慢慢变得肌肉松弛，积满脂肪。倘若在过去，胖胖的身材纯粹是富态的表现，是财富的标志；可现如今却成了不健康的象征，面临重病的威胁。体重飙升与年龄往往成正比，随着年龄增长，人们的活动量越来越少，也疏于参加体育锻炼，但还延续着跟年轻时相近的食物摄入量。因此，我们应做的是：降低食量，保证日常活动量。这条规则，男女通用。

女士们经常担心，一旦自己体重增加，异性就会对她们失去兴趣，她们害怕自己的性吸引力就此荡然无存。这种想法可是错误的，不符合实际情况。女性，即使多长出几磅脂肪，也照样可以妩媚动人，吸引男人的注意，关键是要根据体型的变化，调整着装。只要能找到合适的衣物，扬长避短，掩盖掉多余的部分，就会再次吸引到异性。确实，男人们总是先关注“食物”的卖相，至于“味道”嘛，则属于后话了。

中西方女性还有一个特别明显的生理区别，即生完孩子后体型和肌肉弹性的变化。一般分娩过程结束了，亚洲女性会在家人、朋友、医护人员的照料下，逐步复原，排掉体内多余的水分。她要按规定摄入特定的食物，享受“特殊待遇”，或者食用某些传统中草药，以便促进新陈代谢及体型的恢复。此外，阴道部位的肌肉因接受刺激而开始回缩，恢复原有的状态，换句话说就是，产后一系列的调养护理同样促进了身体内部的复元，为之后的性生活做好了准备。西方国家，情况就不可同日而语了。西方女性是在分娩之前而不是之后接受护理，比如参加专为孕妇开设的健身课，学习生育知识，学习怎样做好产前准备等，这些在亚洲却并不普遍。然而一旦结束分娩，对西方女性来说，几乎就没什么护理可言了，她们多数都会体重猛增，肌肉失去张力，尤其阴道更是很难再恢复全力状态了。就这一点，西方女性应该向亚洲学习，效仿他们的做法，这样才能让产后的自己既健康又美丽。

只要身为女性，不分东西方，都是社交性的，友谊在她们的生命中占据着不可或缺、无可替代的地位。不过，在欧洲女性对跨文化友谊日益开放的同时，亚洲女性却还处于苦苦寻觅之中。以我之所见，要想发展国际友谊，最好的办法是先从选定的、有意向的国家入手。女性之间建立跨国交往，有利于她们探究异国的文化背景，增进相互间的理解。

亚洲女性比西方女性更大胆，更富于冒险精神。

亚洲女性比西方女性更善于承担风险。

亚洲女性比西方女性更专注于一对一的感情关系。

亚洲女性比西方女性更忠诚。

亚洲女性是问题导向型的——关注问题本身，而西方女性则是方案导向型的——更倾向于如何解决问题（和男性一样）。

目前，亚洲女性依然希望能早一点生儿育女，西方女性却希望晚些时候再将生育纳入人生规划。

东西方女性都认为，职业比社会角色——如为人母为人妻重要。

上述提到的东西方女性之间的差异或普遍性，仅是泛泛之言，具体情况还要因人而异。读者们需要特别注意的是，当你涉及跨国性的人际交往时，这些知识可以给你提供相应的参考与借鉴。女性总是以上多种特征的混合体，至于百分之百地符合某一特定的描述，则过于罕见以致不可能了。

中西方男性的大异小同

过去，男性充当的都是勇士之类的角色（甭管自愿还是非自愿）。身为勇士，他们目标明确，体格强健，意志顽强。在过去的一百年中，人类世界历经了一系列剧变，男性角色也从最原始的“劳动力”，演变为了后来的部门管理者、电脑程序员。体力不再是对多数男性的首要需求，因为原本属于他们的工作已被机器接管了。

大概男人们都很好奇，想知道亚洲男性和西方男性到底存在着怎样的差别。在亚洲，许多男人认为：亚洲女子更愿意找个西方男人作丈夫。这种说法，除了与实际不符（女性还是比较喜欢与同种族的男性结为夫妻）之外，还把一些不当的事实作为依据。

婚恋关系上，亚洲男性相对于西方男性，更占据着主导地位。这种主导性源自，他们从小由母亲带大，母亲们将自己全身心奉献给了家庭，特别是家庭中的男性公民，潜移默化中让孩子们以为，家庭中的女性就是要为他们服务的。而实际也是，亚洲女性在家庭中总处于低于男性的地位。这是最主要也是最直接的原因，致使亚洲男性依旧“唯我独尊”“雄霸天下”。

西方男性，从小就被教育要学会分担，学会与女性同甘共苦。他们应该体贴周到，懂得帮妻子做家务，维修家用设备等。成为家庭里的社会成员，履行平等的社会义务，是西方男性一直以来被培养的方向。在这种情形下，他们很难使自己居于主导地位，因为这些社会义务还延伸进了学校，延伸进了工作领域。

亚洲尤其是中国男性，深谙餐桌上的礼仪之道，比如每个人的座位是按照各自的社会地位安排的，谁该坐哪儿要遵循一定的规则；再比如，碰上别人不管不顾、玩儿命劝酒，该如何应付周旋；又比如，该如何驾驭饭桌上的话题，用什么方式与别人进行商讨。

西方人不像亚洲人常常有饭局，主要原因是，外面就餐消费太高，而且饭店也不像亚洲那样比比皆是，交通便利。于是，西方人自创了自己的餐桌礼仪，一套教人们怎样在餐桌上举手投足的规则，即法语里所谓的“etiquette”（意为礼仪、礼节）一词，包括着装要求、餐具的摆放、如何正确使用餐具、各种餐具的用途及适用场合、如何讨论一些特定的话题，有时候甚至对该话题应持续多长时间都做出了严格规定。换句话说来解读，即西方人要在上餐桌之“前”学会这套规矩，而亚洲/中国人则是在饭桌之“上”逐步练就“etiquette”的。

不过，根据形形色色的调查报告，东西方男性至少有一个共性：满脑子想的总是——女人。一些报告就曾暗示，男性每天差不多每隔 10 - 20 秒就会想到“性”。尽管这并非男性的“专长”而是两性的共同点，但当我们专门研究男性时，却发现在一天的工作中，男性真正爱跟同事朋友谈论的话题是以下几点：

一 运动

- 汽车
- 女人

显而易见，“女人”仅“屈居”第三。看来现阶段，“性”已不再是男士们的首选“议题”了，因为他们还有许多其他感兴趣的东西要琢磨和探讨。话又说回来，不管他们来自东方亦或西方，只要一迈入网络世界，还是对有关“性”的话题兴味盎然。这就意味着，虽然表面上“性”话题失去了其社会“时尚”的地位，但在私底下，它仍然稳居“榜首”，深受男士们的拥护。

男人们还时常关心一个怪怪的但颇耐人寻味的话题，即比较不同种族之间男性阴茎的大小。刚开始做两性关系的研究时，我以为女性会比较在乎这个问题，可实际却是，它更让男性“牵肠挂肚”，纠结百转，女性一般倒不怎么关心尺寸的大小。男人们总担心自己的阴茎不够长，不够粗大，无法满足女性。这里，首先让我告诉你，单靠阴茎几乎不可能使女性获得满足，她们需要更多的爱抚。阴茎大小并没有男士们想像的那般举足轻重，——当然，没错，它的确扮演着一定的角色。阴茎尺寸因人而异，可这是为什么呢？为解释这一现象，我们找到了一个有趣却非同寻常的“原因”。

男性阴茎的大小，可以参照同种族女性臀部的比例。中国女性臀部相对平扁，所以，男性的阴茎无需超过 12 - 15 厘米即可。而西方男性，阴茎长度一般是 12 - 16 厘米，非洲男子可以达到 12 - 18 厘米。对阴茎的测量，不单单包括长度，直径也是必要的参考对象，之所以必要，就在于女性必须能包容得进去才行。亚洲男性阴茎直径大约是 25 - 28 毫米，西方男性在 26 - 30 毫米之间，非洲男性为 26 - 35 毫米。如你所看到的，各个种族之间悬殊确实是蛮大的。

如果阴茎的大小对女性意义非常的话，她必定要同时考虑长度和直径，才能认定是否适合自己。于是，在跨文化的婚恋关系中，这种生理差异会制造出一种很奇怪的效果。根据我的调查，曾与西方/非洲男子有过关系的女性，当日后再与一名亚洲男子开始交往时，她就必须重建自己在性方面的价值观。但同时我也发现，实际的性交行为不过是两性之间性“游戏”的很小的组成部分，至于阴茎大小更是无关其痛痒。

各个种族的男人们之间，还可以来一番有关肌肉的“较量”。基本上，我们可以这样说，全世界肌肉最发达的男性要数非洲的克里奥尔人。与之相比，西方男性差距尚可，但是亚洲男性问题就比较大了。过去，亚洲男性身形虽小却结实有劲，可现在由于工作性质的关系，他们的体格状况正在走下坡路，令人堪忧。其实，全世界男性都应该重新调整一下自身的价值取向。

再有一点，亚洲男性特别看重工作，可比他们的西方或非洲“同行”信奉“工作至上，事业为先”。他们一天能在工作上轻易地花掉 16 个小时，而西方人呢，一超过 8 小时就开始抱怨个没完。亚洲男子工作起来更有积极性，满怀激情，直至达成所要求的目标。为了工作，为了公司，他们甘愿牺牲自己的私生活和空余时间。这些特质，一般很难在其他种族的男人身上找到。凡事总是“一剑双刃”，这种强烈的工作欲望对个人自然会产生相应的负面效应：很多男士工作了一天，回家之后连过夫妻生活的精力都没了，这绝对不利于给一段长久的感情关系“养护”“保温”。

亚洲男性，普遍喜欢比较年轻的女孩子，多于稍微“年长”的女士。在中国男人眼里，女人

应该趁年轻早一点生养后代。从生物学角度看，这种想法的确没错，年轻女性产下健康婴儿的概率远远高于 30 岁以上的产妇。但是西方男性似乎并没这么多虑，实际上他们根本就很少在意年龄问题——丈夫比妻子年轻，那是常有的事，我母亲就比我父亲大两岁嘛。造成分歧的根源，在于：男性结婚生子的根本目的何在。亚洲男性谈恋爱，组建家庭，是为了传递香火，所以，他们要为孩子规划未来，所以，婚姻的成活性往往是看有没有孩子，——一切皆以家庭为核心。西方男性谈恋爱、结婚，完全出于需要——他们觉得自己需要这段关系。

不少亚洲女性认为，西方男性不像亚洲男人那样勤于“出轨”，搞“婚外情”。事实证明，在这一点上，两方男士们平分秋色，难分伯仲，体现了绝对的平等原则。在本书其他章节，我会重点谈一谈这个问题。

西方男性更愿意也更擅长与伴侣沟通，正是这唯一失势的地方，才使得亚洲男性在博取女性青睐的国际化竞争中失去了“阵地”。女性天生就喜欢沟通，如果亚洲男性不尽力弥补缺陷的话，在未来的角逐中，就更没办法跟西方男性分庭抗争了，因为后者懂得女性的需要，并且乐于满足她们。

从文化层面解读“爱”

爱，很难说清楚。爱，是与某个人依附在一起的感觉，是为什么两个人需要相依相伴的诠释，它讲述了过去与未来。

爱，是没有边际的感觉
从这儿开始又跑到那儿
一旦爱上便无所不在
它忽冷又忽热
你却欲罢不能只想拥之入怀
它浸入你的血液，充斥你的灵魂
使人生向唯一的目标敞开
爱，是现实梦想
让平凡成为非凡
让世界光彩熠熠
因为你想有他在身边
爱，让人生大于人生
只要能与他一世共枕眠

无论哪一种文化，都把爱情视为婚恋关系之根本，但有些文化习惯于包办婚姻，于是就另有一套观点，他们觉得没有爱情照样能谈婚论嫁，爱情缺席无大碍，可以在婚后慢慢培养嘛。

以往，人们还真是经常把爱情跟婚姻混为一谈。只要两个人一结婚，人们便理所当然地认为他们之间存在着爱情，根本不管当事人是怎么想的。宗教文化也在包办婚姻中推波助澜，常常迫使当事人白头偕老。其实，文化从来没有“赞助”过真正的爱情，相反，文化一般都跟自由恋爱无关。

当从文化层面表述“爱”时，我们主要强调父母对子女的爱，强调这两者之间的紧密联系，而父母之间的情感依附却总被忽略掉，好像不足为道。要更深入地了解文化与爱情的联系，我们必须首先研究一下：到底什么是文化。

文化，大体上是一整套不成文的潜在的规则与章程，它引导着个体在社会群体中的生活方式、行为表现及情感表达。个体一般服从多数，遵循着这些一代又一代传下来的“隐形”的常规。

其中，两性之间的婚恋关系往往要接受该社会群体里某种权威力量的严格规范，例如双方应当如何会面，什么时候可以确立彼此的关系，到养育下一代之前大约需要多长时间，哪一方当家掌权，女人的家庭职责有哪些等等等等，都给予了详尽规定。差不多每种传统文化都呈现出一种共性，即：女性手里拿着职责，男性手里握着掌控的权力。

劳动之余，主妇们还要履行一系列义务，像喂养孩子，照顾家中男性成员的衣食起居，而后者则是她们生活的重心。女性爱上的常是做贤妻良母的感觉，是丈夫对她的照料所给予的回应。假如丈夫待妻子十分和善体贴，做妻子的会觉得自己很幸运很有福分，甚至还可能真的爱上这个男人。有些情况下，是男人看中了一名女子，然后选定她做妻子，通常这样的男子都享有较高的社会地位。要是该女子足够幸运的话，就能够在入洞房之前对他产生情感上的依恋。时间教会女性的仅仅是顺从，而不是如何去爱。

不管是现有的各种文化，还是那些已经消亡在历史尘埃里的，女性的优越性依然有待进一步彰显，因为男性早就占尽了优势，盘踞在了高处，可社会却没有为女性提供多少机会与男人平起平坐。

那么，我们能不能就此下结论：古代，从来没有过真正的爱情？

不，我们不能妄下论断，不能以偏概全。为证明这一点，让我们读一读诗人们的杰作吧，比如莎士比亚，他恣情地描写生活中的真爱，酣畅淋漓，将爱情毫无遮拦地呈现在读者面前（可参读《罗密欧与朱丽叶》）。是的，真爱肯定存在过，尤其那些曾自由选择过的人们，肯定能在他们之中寻觅到真爱的身影。只可惜，这群人数量实在有限。我们倒是可以把低收入者视为幸运的群体，是引领社会婚恋趋向的先锋，而非规则制定者，因为他们拥有相对自由的选择，结亲时还要讨价还价，以强化自身实力。

在某些社会形态下，为便于服侍女性统治者，男人会遭受阉割，中国宫廷里的太监就是非常典型而突出的例子。

甭管哪种传统文化，统治阶层总能够或者说有权利同时占有不止一个女人，“三宫”“六院”也好，后宫粉黛三千也罢。像基督教文化，统治者虽然只能与一位女性完婚，但却可以享受来自其他女性的服务，他们用“服务”这个字眼逃避上帝所裁定的通奸罪。再比如像亚洲和阿拉伯地区，无数声势浩大、不厌其烦的“选秀”活动曾公开上演，并且在生育下一代上几乎从未“减产”过，以至有些统治者孩子多到：一人算一天的话，正好够上一年。

社会发展到今天，文化在爱情中仍然扮演着重要角色。为便于理解东西方存在的分歧，使之一目了然，我们已将相关内容列成表格，对照如下。

西 方	东 方
婚恋中，希望保持个性，与伴侣缔结承诺，彼此奉献。	渴望融为一体，让对方成为自己的一部分。
双方都需要、渴望、要求隐私，即：双方可以保守各自的秘密。	希望毫无保留地分享，不允许有秘密。一点一滴双方都需要相互交换。
夫妻角色交叉混合，共同承担家务。	夫妻角色依然泾渭分明。丈夫很少参与家务（现在似乎已经有所改善）。
男女两性的特征没那么重要。男性表现出某些女性行为也属正常，例如：出门前化妆。	两性在行为角色上一清二楚，界线非常明确。男人必须像个男人，女人必须像女人。一旦“越界”，周遭环境自会予以纠正。
婚恋关系中不再有“主导”一说。双方都乐意接受对方某种形式的支配。	主导地位的归属问题还是婚恋关系中的重要因素之一。在公众社交场合，一方总会处于支配地位。但这只是针对外部环境的一张面具而已，因为回到家中，角色转换可能很轻易就发生了。
社交活动，双方或分开或共同参与。各自有各自的社交圈需要打理，甚至有些朋友是对方所不喜欢的。	社交场合，双方常常同进同出。有朋共享，单方拥有另一方不认识的朋友，是令人难以接受的。
夫妻关系中最重要的部分是家庭内部环境。	夫妻关系中非常重要的一部分是家庭外部环境。
与双方家庭的联系比较疏松。一般都在特定的时间拜访，去之前还要预约，突然造访是不受欢迎的。	与双方家庭的联系非常紧密。即使相隔两地，距离遥远，照样会定期探望。突然造访也颇受欢迎，而且总被当作贵客款待。
婆婆对儿媳可能会造成一些影响，但一般情况下，她无权掌控儿子的家庭生活。	婆婆的家庭地位要高于儿媳。绝大多数时候，儿子是站在婆婆这一边的。
性生活中，双方都比较主动，都很看重对方是否能获得满足，并想方设法予以实现。	多数情况下，性生活中基本是男性采取主动。不少男性只在乎自己的感受，而女性不得不自寻解决之道。
在相当私人化的事情上，包括行为、思想、信仰等——不管是正面的还是负面的，彼此采取开放式沟通。	伴侣之间几乎不涉及私人话题，彼此很少分享内心的想法与感受。
不对外公开家庭真实的经济状况，保密或低调。	具备一定经济实力时，喜欢对外炫耀，极尽奢华。
多数伴侣对探险有着自己的想法，比如在假期外出旅行，每次出行会花长时间做准备。前期的准备工作也是出行的乐趣之一。	伴侣们很少自己安排旅行事宜，总是定好了票就走。即便是境外旅游，面对完全陌生的目的地，他们也难得做充分的准备。
发生矛盾时，双方会尝试协调、沟通，如果实在找不出解决办法，他们愿意接受外部援助。	遇到冲突时，似乎双方都退守回私己的立场，不进行任何沟通。不仅沟通几乎为零，就连第三方的参入也被看成是丢面子或羞耻的事。
矛盾一旦出现，想要的话，女性会呼吁外界帮助。	矛盾出现时，女性会暗地里寻求“外援”。
每对夫妻都有共同的银行账户，花钱的事分得清清楚楚，但同时，双方也可以有各自的	在花钱问题上，谁挣钱谁说了算。如果两个人都挣钱，花钱的事就不太能分清了。谁是

私人账户。	家庭的主要经济来源，账户上就写谁的名字。
教育子女方面，双方发挥等同的作用。不仅分担责任和义务，还一起照顾孩子的生活。	妻子负责照顾孩子。男人喜欢儿女绕膝，这种情形比较少见，除非父子/父女感情深厚或老来得子。
婚姻关系中，双方都受到法律保护，对不动产、个人财物及资金享有平等的权利。若双方没有子女，权利则五五平分。	婚姻关系中，男方的权利更有保障，而法律还不能给予女方很好的庇护。女方的安全系数主要依赖于丈夫的忠诚度，尤其当男方是家庭的收入来源并且女方尚未获得法律上的名分时。
在婚恋关系里，双方都需要私人空间。任何情况下——无论多困难，私人空间都会得到伴侣的尊重。	任何时候，强势一方只要愿意就可以随意侵入对方的私人空间。很难说，他们身为夫妻有什么私密的个人空间。
婚姻，是伴侣们最后许下的郑重承诺。经常是两个人在一起生活很久都不结婚。	双方一旦确立恋爱关系，结婚就成了合乎逻辑的自然的结果。
通常，在外表上双方都有自己的风格，形象各异（例如着装特点），并且相互接受。	双方会在着装上尽可能地向外界显示他们的伴侣身份，强烈渴望彼此兼容。
婚姻中，伴侣排第一位，家庭次之，有了孩子之后，孩子排第三位。	家庭永远排在第一位，甚至比伴侣还重要。

从以上表格我们可以看出，文化与文化之间存在着多么大的区别，特别是对跨文化的婚恋关系，上述差异更占据着不容忽视的地位。

爱，等同于一种承诺，这与文化差异无关。两个人相爱后总要遭遇一个关键时刻，即决定是继续下去还是就此分手。为确保大家不把爱与性相混淆，我想在这里强调一下：爱，是一种深层次的情感，它能激发人体产生相应的显著的化学变化；爱，是一种持久的感受，只指向特定的一个人。以爱情为导向的婚恋关系是两个人的事，始终只发生在他们之间。多角恋情属于少见的特殊情况，也超出了本书的讨论范畴。

“往事知多少”——东西方婚恋旧事重提

东方往事 （来自：钟少芝）

我父母时代的故事

美玲，1925年出生于中国广东，父亲是有钱的地主，所以她能幸运地进学堂念书，接受教育。高中毕业后，她帮助父亲料理账目，充当会计的角色。那时候，女孩子一般要在20岁之前出嫁，可她父亲思想比较进步，并没有急着给她找婆家，张罗婚事。

美玲的哥哥正国，正在大学读书，有时候会带一些同学回家。对美玲来说，这其实是接触异

性的好机会，但她太害羞了，身材又稍显肥胖。后来，正国跟同班同学结了婚，而美玲依旧孑然一身。

郑太太是美玲家的老朋友，经常来拜访她。一次，郑先生跟太太提起说，他有个朋友名叫魏箐，三十岁了，还是一个人。郑太太立刻提议到：“咱们为什么不把魏箐介绍给美玲呢？”郑先生也觉得这个主意不错。

魏箐，出身于书香门第，是家里的长子。他父亲在政府部门就职，但由于战争的原因，不得不时而“上岗”，时而“下岗”，因此，家里的经济状况也跟着起起落落，不是很稳定。并且，他父亲和其他几个家庭成员还有吸食大烟的恶习。等到魏箐大学毕业时，拮据的家境已经持续一段时间了。父母要求魏箐跟妹妹的同学结婚，可他拒绝了，理由是祖母刚刚过世，不宜办喜事。

之后，魏箐通过考试进入政府部门，做起了一名职员。朋友们曾几次给他介绍女朋友，但因为他的工作经常需要出差，所以都不了了之了。

抗日战争结束，魏箐失去了工作，暂时留在了广州。就是这个时候，郑先生介绍他认识了美玲。他坦诚地告诉美玲的父亲他家很穷，可美玲的父亲对此并不介意，因为他有足够的 ability 给他们置办一套房产。美玲的父亲比较看重有学识、受过良好教育的人，所以对魏箐颇为欣赏。

经过两年的交往，美玲跟魏箐最终结婚了。由于正值中国共产党建立政权，此时他们已搬到澳门居住。在那里，魏箐没有找到像样的差使，于是就只身前往台湾，并在那里获得了一份教书的工作。等一切安顿妥当后，美玲和他们的两个孩子也搬了过去。

去到台湾彰化，美玲发现那里的生活竟然如此落后。看见要搬进去的新家，她差点儿没哭出声来。房子异常简陋，里面就一个房间一张床，连浴室都没有，而且，只能上臭气熏天的公共厕所。在屋外的走廊上，他们放了个水槽，便权当是自家厨房了。

美玲没有把实情告诉给父亲，她不想让他担心。尽管父亲每个月都会寄些钱来，但却远不够应付日常的开销。与此同时，魏箐还得给远在香港的父母及弟弟妹妹们寄钱过去。美玲是受过教育的，完全有资格当一名教师，可她毕竟有两个孩子要照顾，因此只好选择呆在家里，做一名家庭主妇。

就这样，美玲从一个富家小姐变成了穷困的家庭主妇。曾经的她可以指使佣人们做家务，但现在却必须亲力亲为。她跟着邻居们学如何烧菜做饭，学会了如何做衣服，如何说普通话。生活虽然艰辛，她依然顽强地支撑了过来。

另一则我父母时代的故事

淑珍，1935 年出生在台北，父母都是农民。她家从福建移居台湾已历经了好几代人，生活非常艰苦。当地有一种婚嫁习俗，即在订婚仪式上，男方一家必须给女方准备聘金礼包，女方一家也要为新娘备好嫁妆，带到婆家去。老百姓们大都支付不起这笔费用，于是，收养童养媳便成了相当普遍的做法，毕竟多一口人吃饭并非什么难事，况且女孩子还能帮着干干家

务。

淑珍的父母在邻村有一个朋友姓周，淑珍六岁时，这个人有一回来她父母家做客，他看到淑珍在给弟弟喂饭。周很喜欢淑珍，就向她的父母提议要领养她，将来给他儿子当媳妇，当时他儿子才4岁。淑珍的父母心想，既然周为人不错，应该不会像某些养父母似的虐待孩子，两家住得也不算远，还可以时不时地去看看淑珍，所以他们就一口答应了。

一个星期之后，周把淑珍带回了家。离开自己家时，淑珍拼命地又哭又喊，可完全无济于事。她的父母只是一味地要求她乖，要听新爸爸妈妈的话。在新家，她见到了自己未来的丈夫大明，一个脸上还挂着鼻涕的小男孩。

就这样，淑珍开始了她的新生活。每天凌晨四点，她得起床生火，为一家人做早饭。当养母去地里帮养父干活的时候，她要照顾自己未来的丈夫以及他的小妹妹，同时还得洗衣服，打扫房子。这些活儿跟她在自己家里干的，基本上没什么区别。周家夫妇待她也还可以，至少没让她挨饿，能让她吃饱穿暖。小丈夫虽然挺烦人，倒也能容忍下来。

当淑珍长到12岁时，由大明的小妹妹接替她负责料理家务，而她则跟着养父母下地去干活。大明已经上过几年学了，淑珍并不妒忌大明，因为只有有钱人才肯送女儿去学校，至少大明还会教她数数，和一些简单的算术。淑珍的生父偶尔会来看她，可她总是躲在柴堆后面不肯见他。虽然她接受了新的家庭、新的环境，但依旧心存着些许怨恨。

等他们再长大一些，每次跟大明相处，淑珍都觉得有点儿不好意思。他们不再是孩子了，她很难把他当成弟弟看待，可他也还不是自己的丈夫。很快，养母发现了这一状况，就跟丈夫商量简单地办个仪式，让两个孩子圆房成亲。于是，他们就成了夫妻，那一年淑珍十八，大明十六。

结婚之后，生活还是这么过，之前淑珍干什么活儿，现在还干什么，反正仍然在跟同一家人生活，一点儿也没有像其他女孩子结婚时那样——跟自家人生离死别的。所以淑珍开始觉得，也许父母当初的决定是对的。

淑珍的大儿子8岁了，她着手替儿子物色童养媳。淑珍看上了邻村一个六岁的女孩，并成功说服了女孩的父母让她领养。在心里头，淑珍认为自己正在仿效前人的好经验。

但是，让淑珍万万没有想到的是，女孩长大之后竟拒绝跟她儿子完婚。时代变了——，年轻的女性们拥有了更多的机会和选择。而淑珍呢，她无力扭转这个世界，唯有一声叹息。

我这个时代的故事

茹兰1956年出生在台湾，父亲是政府职员，母亲是家庭主妇。1951年，他们全家由香港迁到了台湾。茹兰上面有四个姐姐，没有兄弟。她母亲非常想要个儿子，只可惜每次生的都是女儿。等第五个女儿降生之后，她终于彻底放弃了努力。邻居家倒是生了四个儿子，还想用最小的一个来交换茹兰。尽管茹兰的母亲要儿子心切，却怎么也无法容忍自己的女儿由别人抚养。

在茹兰小学毕业的时候，他们家搬进了一座公寓楼。自此，茹兰失去了与小学同学的联系，楼里的邻居们相互之间很少走动，根本不像以前住的小村子那样。茹兰升入初中，所在中学实行男女分班授课，再加上，姐姐们带回家的全是女同学，所以她的生活里一直没有男生，而大人们则跟她说：眼下最重要的是好好读书。

又过了三年，茹兰考进了一所很好的女子高中，因为必须要用功读书，所以平常没多少社交活动。此时，她的大姐琴已经大学毕业，并且顺利通过考试，成为了一名政府职员。她身边的同事，要么是上了年纪的，要么就是年轻女孩，而琴已经 26 岁，一般大家会在 18-25 岁之间就陆续结婚了。所以，父母不免担心起来，发动朋友给女儿介绍对象。

直到三十岁，琴相亲多次均未果，不是人家对她没兴趣，就是她不满意人家。琴觉得，与其这样，不如保持单身。事情总是这么奇怪——一过三十，别人就很少再给你介绍对象了。

茹兰的二姐比较幸运，读大学时选择的专业不像琴所学的（只有女生喜欢上）。毕业后，她嫁给了自己的同班同学。

茹兰的三姐婷，在大学里主修文学，周围同学也净是女生。她怕自己日后落得个跟琴一样的境况，便积极参与各种活动，主动去结识其他专业或学院的男生。她成功地交上了几个男朋友，但似乎每一任都有这样或那样的缺点。在跟第五任男友分手之后，婷决定不挑了，于是就跟了第六任。

茹兰的四姐对男生从来提不起丁点儿兴趣，那时候还没出现“蕾丝边”（Lesbian，指女同性恋者）这个词儿，可是看起来，她对自己的同性朋友好像也没表现出特别的亲密。总之吧，她要求大家别管她，更不要给她介绍什么男朋友，她下定决心要单身一辈子。

等茹兰自己考上大学时，惊讶地发现，算上她班里就两个女生。她心里实在有点害怕，因为自打 12 岁开始，她就没一下子接触过这么多的男生。另外的那个女生也来自女校，于是，她们俩成天黏在一起，跟男生们刻意保持着距离。不过，或多或少难免还是要发生接触，渐渐地，在茹兰眼中男生不再如怪兽那么可怕了。

理所当然，社交活动总是少不了的，既然他们班男生在数量上占了绝对优势，所以总会从别的专业和学院邀请女生过来参加聚会，就是没人想过要替班上两个“稀罕”的女生请几个男生。临到毕业，“可怜巴巴”的她们仍然孤家寡人，没解决男朋友问题。

曾经，一位学长打算把自己的朋友介绍给茹兰。他们一起吃了顿午饭，期间聊得也还可以，只是打那以后，那位男士如石沉大海、黄鹤杳然，一点音信都没有了，搞得茹兰一头雾水，不知道究竟是怎么回事，又不好意思去问学长。

大学毕业，茹兰找了一份编程的工作，同事们基本上都是男性。经过大学四年的“锻炼”，茹兰对男生已毫无惧意。在公司的年终庆典上，她结识了一位客户。他对茹兰颇有好感，并要求活动结束后送她回家。茹兰觉得自己根本不了解这个人，于是回绝了他的好意。跟一个几乎陌生的男人单独相处，让茹兰感觉非常不自在。

茹兰所在的部门，同事们关系融洽，彼此很合得来，周末的时候经常一块儿去远足或者烧烤。

慢慢地，茹兰跟一个叫李平的同事越走越近。两个人从朋友开始，之后更近了一步。李平上班骑一辆轻便摩托车，他说，下班后可以顺道载茹兰回家。就这样过了几个月，他们会不时地在回家前先去公园逛一逛，如此一来便顺理成章地成了男女朋友。

这是他们的初恋，他们并不确定对方就是自己命中注定要厮守终生的那个人，因此，他们约定双方可以跟其他异性自由交往。两个月后，两个人谁都没能结交新的对象，这才认定了彼此。

他们拜见了双方的父母及家人，并且决定结婚。由于没有足够的钱购买自己的房子，他们只好跟李平的家人合住。那时候，一大家子人挤在一个屋檐下生活再正常不过了。婚后，茹兰和她的妯娌（李平的嫂子）一样，坚持工作。

茹兰白天上班，晚上回到家跟李平的嫂子轮流负责做饭，同时，婆婆帮着她们洗衣服，打扫卫生。等她们有了各自的孩子，白天去上班，婆婆就在家带孩子，不过下了班，晚上茹兰还得自己照顾孩子。生活真是累人啊。李平家里的男性成员们从来不管做家务，认为那全是女人的事情。还好，他们倒知道修理东西，家里的重活也能帮着做一些。

一转眼，15年过去了。茹兰的孩子们都进了学校，无需像以前那样要人不离左右，但是婆婆的身体却每况愈下，她中过一次风，所以只能整天躺在床上。茹兰决定辞去工作，专职在家照顾婆婆。她承担下了全部家务，包括一日三餐，李平的嫂子对她所做的牺牲满怀感激。

茹兰照料卧病在床的婆婆整整十年，一直到婆婆去世。现在，她自己的儿子都快娶媳妇了，茹兰不禁想：肩上的担子终于可以卸下了，儿媳妇应该能替她料理好家务。然而，她却大错特错了。儿媳妇坚持要搬出去单过，儿子向茹兰“借”钱（或者说“要”钱）买了新房。当听说儿子竟然包揽了所有的家务活儿，茹兰那叫一个伤心啊，扭头再看看儿媳妇——每天衣着考究、花枝招展地去上班，下班回来还一个劲儿地抱怨、喊累。没办法，谁让儿子太爱老婆了呢，情愿为她做一切。

一年之后，茹兰抱上了孙子，乐得合不拢嘴，但随即，儿子就叫她帮忙带孩子，反正她呆在家里也没什么事儿做。小两口下班后总觉得累，所以就算晚上到家也不想照顾孩子，只有心情不错的时候，才会在某些节假日把孩子接回去。

茹兰心里一直有个念头：自己最好能健健康康的，不然连个照顾自己的人都没有！她又忍不住想：要是自己晚生二十年，那该多好啊！

另一则我这个时代的故事

紫云和辉青本是初中同学，当时两个人的关系不是很近，只是后来考进了同一所大学，在一个全然陌生的环境里见到一张熟悉的脸孔，让他们倍感亲切，立刻亲近了许多。平日里上课，他们都住在学校的宿舍，等到周末便一起回家。紫云把辉青当要好的朋友来对待。

紫云在大学里有不少追求者，他们时常送饮料、零食、小礼物给她，建华即是其中一员，他跟紫云在一次寝室的游戏里相识。同寝室的男生们往女生宿舍随意拨一个号码，假如那个号码是空号，就继续播下一个。建华和室友第一次就成功拨通了紫云寝室的电话，于是男士

们邀请女士们去喝咖啡。见面后，他们相互做了自我介绍，留下了各自的 MSN。建华很喜欢紫云，每天都在 MSN 上跟她聊天，还时不时地送吃的喝的给紫云。

他们大学有一个传统——同一专业的高年级学生必须关照低年级的同学，实行“责任制”，他们要经过多次抽签来决定自己“承包”的对象。鸿启是二年级的师兄，他抽到了紫云，也成了她的仰慕者。

两个月过去，紫云决定接受鸿启做自己的男朋友，他看上去更帅气，也特别有幽默感。两个年轻人一有时间就凑到一块儿，直到第一学年结束，日子过得无比的浓情蜜意。放假了，两个人各自回家，尽管他们住在不同的城市，可依然用 MSN 保持联系，只是不能像以前那么频繁地见面。紫云特别想念鸿启，饱受相思之苦，于是她打算给他一个惊喜。紫云乘火车去了鸿启所在的城市，到他家敲门，发现鸿启不在，而他的母亲告诉紫云鸿启跟女朋友出去玩了。紫云当时呆若木鸡，随后赶忙向他母亲询问关于鸿启女朋友的事情，结果才知道原来他们三年前就开始了。敢情，鸿启在过去的几年中一直玩儿“劈腿”，脚踩两只船呀。

紫云回到家，哭得昏天黑地。几天后，鸿启上门来看她。他向紫云赔礼道歉，并且说自己还爱着她。鸿启告诉紫云，他要跟那个女朋友分手，但是紫云再也无法信任他了。

与此同时另一边，辉青在紫云因失恋而伤心欲绝的时候，给予她抚慰。新学年伊始，他们已俨然成了一对情侣。

这段新恋情进展得十分顺利，到了大学三年级，辉青搬出了宿舍，在学校附近租了一个单间公寓，紫云有时候会在那里过夜。

之后就是毕业，再之后辉青服完了兵役，两个人便同居了。当然，紫云的父母非常反对这样做，但紫云已是成年人，他们总不能把她圈起来吧。紫云的父母实在搞不懂，这两个人为什么不结婚呢，其实年轻人只是不喜欢家庭所带来的负担而已。他们住得离辉青父母家挺近，辉青的父母没有将紫云放在眼里，觉得她过于轻浮而廉价。

辉青和紫云工作上都很努力，经常加班加点，基本上没时间自己做饭吃，他们也从来没学过如何做饭，厨房不过是个用来煮煮咖啡、泡泡茶的地方。等到周末，他们会去紫云家或者辉青家吃饭，两个人还轮流负责打扫房间，可要是赶上出去玩或睡上一整天，也就想不起做卫生这码子事了。此外，周末也是他们去商场购物的日子，以备齐下一周的生活必需品。

又过了三年，紫云怀孕了，他们最终决定结婚。这下，紫云的父母可开心了，但辉青的父母却高兴不起来。

孩子出生之后，小两口把孩子交给辉青的妈妈照看，这倒是比雇个保姆便宜多了，而且孩子交给奶奶他们一百个放心，知道奶奶是绝对不会亏待孩子的。这样，辉青和紫云的生活并没有发生大的变化，当他们下班回到家，孩子已经差不多睡熟了。所以虽然两家住得很近，小两口也只是在周末的时候才见见孩子。

爷爷奶奶们总喜欢宠着惯着孙一辈儿。于是，等儿子长到入学的年龄，紫云下决心让孩子回来跟他们住。她很快发现孩子脾气十分暴躁，原来他习惯了爷爷奶奶一直以来对自己俯首帖

耳，言听计从。现在要改，已经来不及了，紫云很后悔自己没有花足够的时间教育孩子。

欧洲往事

历经战火洗礼，一战后的欧洲满目疮痍，一派凄凉破败之景。居住在乡村的人们，生活窘迫，异常困顿。穷困逼迫着人们涌向城市，寻找生存的机会。男人和女人们被社会分隔开来，教会俨然成了生活中一种重要的指导力量。人们一天的工作时间，从早上5点开始，直到晚上7点结束。辛苦挣得的工资，却总是以现金的方式“捐献”给了当地的酒馆——很多男人一领着工资就去买酒喝，回家时只剩下少得可怜的一点儿，甚至是身无分文，根本不考虑接下来的一个星期该怎么过。生活真是煎熬啊。

结婚，对穷人来说是件难事，几乎是“不能承受之重”，所以他们选择去教堂，通过神父/牧师寻求上帝的祝福。当时，结婚只要在当地的办公厅登记注册即可，不必非举行什么正式的婚庆仪式。由于住房紧张，刚结婚的夫妇们一般都无法住在一起。因此，年轻的伴侣们婚后首当其冲的就是给自己找个住的地方，随后才能真正安定下来，组建全新的家庭。

住房问题，是限制家庭发展的主要因素。在欧洲大多数地区，住房面积不丁点儿大，但人们也像亚洲一样迫切需要“大家庭”，扩大家庭规模，因为“大家庭”才能为赡养家里的老人提供收入保障。在每幢房子里，我们都能看到一张“床”，即全家老小挤在一块儿睡觉的地方。这种睡眠方式相当必要，因为当时夜间没有供暖，人们就依靠彼此的体温挨过寒冷的夜晚。在这样一张共用的“床”上，就别指望存在“隐私”这种东西了。

尤其是乡下，晚上家禽牲畜们也要挤进屋里来，与人同屋共眠，借着动物身上的温度，隆冬季节里屋内才呆得住人，只是想一想那股气味……城市的居住空间就更别提了，房子狭小得像火柴盒儿，倒是挺利于靠体温取暖的。与亚洲的情况不同，贫困问题在当时的西方世界异常突出而严重，以致各种传染病肆虐，祸害人间，数以百万计的平民百姓被夺去了生命。

1854年，奥玛出生的那一年，也正是一场大瘟疫在欧洲横行的时候，应该说她的降生不怎么受家里人欢迎。当时的社会，女人的价值没办法跟男人同日而语，男人能下地干活，耕作播种，养家糊口。而奥玛呢，生得强壮，体型高大，性格直率。作为家里八个孩子中的一员，她必须天天为自己的那份食物战斗——跟其他孩子挣来抢去，况且不是每天都能打“胜仗”。随着年龄的增长，她学会了如何让自己变得坚强，对她而言，生活就是求生存。

奥巴，出生在一个小村庄。他的家人都身体强壮，寡言少语。这同样是个大家庭，十好几个孩子，还有一个待产。其中，只有最小的一个进过学校，其他孩子全在农场里长大，从没念过书。农场的日子十分艰难，很不好过。

每年，乡下都会举行一些特殊的集会。十里八村的村民们纷纷从附近赶来，聚到一块儿参加母牛拍卖或游戏场等活动。孩子们在一起玩耍，大人们在一边聊天、商谈生意。年轻人围在一堆有说有笑，父母们则守在一旁一边观察一边比较，看谁跟谁比较合适，一场相亲往往就这样促成了。相中对象之后，一些父母会另外安排时间，让孩子们见见面。所有事情都是暗中进行的，两个当事人毫不知情。

奥巴和奥玛早在游戏场里就见过彼此了，两个人似乎暗自倾心，而且偷偷约好了碰面的时间。为避免村里人说长道短，一切行动有必要维持在秘密状态下，因为很可能什么都还没发生呢，一段感情就被村民们的“八卦”给毁了。奥巴叔叔的谷仓正好介于两个村子之间，自然便成了他们约会的首选地。两个年轻人坐在里面，聊了许久，事实上主要是奥玛在讲，奥巴只是全神贯注静静地听着，一如在整个后半生里他们所习惯的那样。约会结束后，他们向父母坦白了一切，双方家长同意公开见一次面，于是奥玛受邀去了奥巴家。可不幸的是，奥巴的母亲明确反对他俩进一步交往，要求奥玛断绝与奥巴的联系。

如此看来，这段感情也就该落下帷幕了，不过，让母亲完全没有想到的是奥巴个性中执拗的一面。奥巴开始攒钱，一点一点再一点……终于在一个美好的日子里，他觉得，手头的积蓄已经足够离开这里去开始新的生活了。就在那一天，奥巴鼓起所有的勇气去了奥玛家。奥玛一家人热情地迎接了他，还款待他吃晚饭。奥巴跟奥玛及其家人解释了自己目前的状况，并请求奥玛跟他搬到另一个省去生活——他有一个舅舅在南方，或许能在那边找到工作。于是，他们俩先一起去了教堂，祈求上帝赐福他们一路平安，然后转天就启程了。

乘坐新式的蒸汽火车，又换乘马车，一路颠簸，长途跋涉，他们最终抵达了位于荷兰果园中部的小乡村——海尔德马尔森，当地因种植果树而远近闻名，奥巴很快在果园里找到了一份活儿干。起初，他只能干体力活儿，但不久就成长为了一名精明的管理者。奥巴和奥玛把家安在了紧邻果园的一桩小房子里，小家迅速发展成了拥有八个小家伙儿的“大家”。大女儿赫瑞负责协助奥玛料理大部分家务，还被迫辍学去打工。赫瑞天生叛逆，她一心想回学校读书，所以私下里她偷偷地跟着妹妹们学习，经常为此而忘记做家务。

就这样，在母亲毫不知情的情况下，她学完了小学课程，又继续读中学，并以优异的成绩结业。这期间，父母一点都没觉察她在干什么。24岁那年，赫瑞决定就此打住，学的已经够多的了，她告诉父母自己要去城市打拼。

赫瑞搬到了一个名叫哈勒姆的城市，远离亲人和家乡。那时候，要去哈勒姆，几乎得花上一整天的时间。赫瑞住在图如丝阿姨家，图如丝是名年轻的寡妇，特别高兴能有人跟她作伴。两位女士生性都开朗乐观，相处起来十分融洽。赫瑞在一家健康食品商店找到了工作，当时，一种全新的理念正在西方社会的食品业萌芽、发展——一位瑞士籍的德国医生以“良好的体质及未来的前景”为出发点，大力向世人提倡健康生活。

当时的荷兰遭受战争重创，经济状况一塌糊涂，濒临崩溃。公共交通设施也遭到了破坏，运输系统几近陷入瘫痪，长途旅行基本上不可能。许多人便以自行车为代步交通工具，骑到这儿骑到那儿。汉克，赫瑞未来的丈夫就是这么干的。

汉克家原本在鹿特丹，那里饱受战争摧残，几乎夷为了平地。汉克的父亲死于肺炎，年纪轻轻就去世了，将妻子和六个不懂事的孩子留在了那座偌大的城市里。汉克的母亲孤零零一个人，却要抚养六个孩子。时值德国拒绝为荷兰供给食品，鹿特丹的生活变得极度艰难起来，很多人被活活饿死。于是，汉克和兄弟们骑着自行车到城外去转悠，四处搜寻可吃的东西。但很不幸，汉克被德国侵略者抓住，并运往德国做苦力。靠一群不明身份的荷兰人接济食物，汉克挺过了那段日子，活了下来。战争期间，人们总是要尽可能地相互帮助，共同对抗敌人呀。

战后，汉克回到了鹿特丹，却只看到一座破败不堪的城市，由于遭受猛烈的轰炸，它已经变得面目全非了。汉克原来是一名职业印刷工兼手工制书匠，战后的鹿特丹并不需要这种专长，所以他满处打听，想找份别的工作。为了生存，他拖着在苦役中已经受损的身体，每天从一个地方到另一个地方，从一份工作到另一份工作，苦苦寻觅着。有那么一天，他毅然决定骑车去哈勒姆。在那里，他碰到了赫瑞并且爱上了她。此后他们鸿雁传情，书信来往，汉克一有机会就骑上八十多公里，只为见赫瑞一面。

最终，他们决定一起生活，由赫瑞搬到鹿特丹去，两个人谁也没征询父母的意见。汉克找到了一份不错的工作，足以支撑这个小家庭，随后他们搬进了汉克母亲那栋狭小的房子，跟家里的其他孩子以及一些战争遗留下来的难民“共享”空间。拥挤程度，可以想像；但其恶劣的私密性，恐怕难以想像。1946年，他们迎来了头生子，是个女儿。大家都开心得不得了，但是两个年轻人还没结婚呢，即便在那种非常时期，这也算不上一件体面的事。于是，结婚事宜火速安排下去，仪式相当简短，他们又去登记注册，只是省略了婚宴等庆祝活动。不管怎样吧，新生儿总算有了合法身份，有了合法的父亲和母亲。荷兰曾经有过这么一项规定：如果未婚生子，那么孩子的法定监护人将是母亲，而不是父亲。当然，这项规定后来作了修改。

汉克和赫瑞总共生了六个孩子。为找工作，他们频繁地搬家，“周游”全国，足迹遍布各个城市。要获得一份好工作，谈何容易？况且，若想过得稍微舒服一点，就必须再额外找些活儿干。汉克在正常工作之余还开了自己的公司，经常忙碌到深更半夜，根本没有休息日可言。辛勤工作加上省吃俭用，让他们慢慢地积累起了一点资本。孩子们都享受到了受教育的机会，并且可以尽己所能一步步深造。

孩子们在多重文化的共融中逐渐长大，从小就种下了这样的意识，即荷兰能为他们提供一切，但世上却远不止荷兰这一个国家。旅行，帮助他们增长了见识，后来他们中有好几个跟外国人结了婚，也算得上情理之中的事了。

如德，家里的第五个孩子，热爱旅行，喜欢探险，富于梦想家的气质。他觉得异国的生活应该比荷兰有意思，应该更丰富多彩。还在学生时代，他就去了泰国，并被当地的文化深深吸引住了。如德发现，真正的泰国人具有一种温和的仪态，他甚至还学着去了解一位美丽的泰国姑娘。要与传统的泰国人深交，其实很困难，尤其外国人当时在泰国声名狼藉，所以一个泰国人跟一个老外过从甚密的话，会被旁人视为“非常非常地不像话”。

那么，当一名传统的泰国女子跟老外有交往时，你可以想见，她得需要面对多少来自亲朋好友的惩罚与责难。泰国女性一直处于家庭的小心庇护下，这让如德花了整整两年的时间才争取到第一次近距离接触的机会。如德和未来的妻子诺可坐在河边共进午餐，他们只是倾心交谈，其他什么也没发生。诺可出身于大富之家，受过良好的教育，秉性聪慧。因为之前在大学的学习经历，她能讲一口非常流利的英语。

这顿午餐却给诺可造成了一些不良后果，诺可的几个朋友恰巧看到了他们，并把这件事告诉了诺可的父母。回家后，诺可受到了严厉的惩罚，还被勒令很长时间内不得迈出门半步。但是，一个恋爱中的女人，特别是亚洲女性，有什么能阻挡得住呢？诺可从家庭的“牢笼”里逃了出来，奔向了她的心上人。她最终还是取得了母亲的谅解，告别故土，跟她的如德幸福地结合了。

此次远嫁困难重重，要离开自己的国家可没那么容易，这主要“归功”于双方政府。为了拿到签证，且不说一厚摞的文件需要申请、翻译、递交，光是做公证就须支付一大笔钱，以便通过大使馆的认可。加之，各个政府部门好像记性都不大好，总是丢三落四，每次审核文件他们都会突然发现还差一份，于是一连串的麻烦事又得重新再来过。总而言之，整个过程实现了“三耗”——耗资、耗时、耗力，无形中给当事人制造了许多压力。

结束了“签证马拉松”，刚踏上荷兰的土地，诺可即品尝了文化差异的滋味。如德的父母去机场迎接诺可，谁知道，离开泰国不容易，进入荷兰更不容易！如德的父母极不情愿地见证了诺可遭受屈辱盘问的全过程：警察们一边不断地提出一些令人作呕的问题，一边对诺可含沙射影，旁敲侧击，年轻的诺可——实在是太年轻了，根本理解不了这些卑劣下流的行径，受到这样的恐吓让她感觉羞愤万分。即使后来诺可向有关部门进行了投诉，也仿佛石沉大海毫无结果，连一句回复都没有。

对小小的诺可来说，文化冲击来得有点过于凶猛，过于强势了。天气——寒冷，树木——光秃秃的，食物——难以下咽。诺可自小长在热带国家，现在却必须习惯把衣服裹上一层又一层，才能抗寒，还得习惯人们不太友善的甚至粗暴的言行。那时是1983年，所谓“思想开明”的荷兰人很瞧不起身边这些外国佬们。天气寒冷，男人们举止轻佻，食物不对口味，没人讲自己的母语，失去家人的陪伴，要时刻小心翼翼注意自己的举止……一切的一切却让诺可觉得，自己在这个国家真的是不受欢迎的人。

如德和诺可，两个人彼此相爱，很爱很爱，但文化上的差异总像一座山一样横亘在他们之间，虽然它会慢慢地降低高度，却永远无法彻底消失。一道文化的屏障，会始终阻隔在两个具有不同文化背景的人中间，只有沟通，可以改善这种状况。

他们的第一个孩子出世了，是个女儿。她在幸福中降生，在喜悦中成长，以其与生俱来的基因弥合着文化与文化的分歧。又有更多的孩子降临在了这个家里，他们都显示出多元文化的同一性。当多元文化在他们身上互相融合时，呈现了一种极致的无穷限的美，无论从生理到心智，都汲取了两种文化的精粹。全新的一代开始了，越来越多跨文化、跨种族的婚姻涌现出来，荷兰也由此逐渐转变成一个文化友好型社会。不过，要与众不同的意识却仍然根深蒂固，残留在原住荷兰人的肌肤之下，时时作祟。

在涉及多元文化的婚恋关系中，双方必须明白，混合的血统在自己的“本土”文化里是永远不会被真正容纳的，我们所处的时代似乎也尚未准备好去坦然接受。我猜，大概是源于思想的局限性，所以人们难以把一个异族当作自己的同类吧。某种形式上的歧视，实则反映了人们对未知事物的恐惧，他们惧怕陌生事物，于是在这些事物出现之前、在自身对其具有正确的认知之前，人们往往选择了——谴责。

新一代年轻人可以自由地上学，接受高等教育，自由地恋爱、约会。新一代的交流方式也应应运而生，完全不同以往，可谓是“前无古人”的创举，手机、网络提高了生活的步调，让生活跃入了“飞”时代，从老一辈的一封信要走上十天半个月，到如今以“分钟”计算的通信频率。很让人费解的是，经过这若干年，沟通手段的确日新月异，取得了长足的进步，可两性关系的质量却并未见多大起色。本书着重探讨的是，如何通过良性恰切的沟通维护好一段感情关系，但同时我们还必须认识到：和谐关系的生命力永远不在于沟通的数量，而在于质

量！

两性关系“性”什么

日常生活中，被我们唤来使去的身体不单单是种工具，或一架仪器设备，它更是一套高度灵敏而精密的系统，对外界环境及内部发出的信号具有极强的感应能力。当我们与意中人共处某种私密的情境下，体内的各种信号就会自发地活跃起来，特别是有爱情参与时。你身体里分泌的荷尔蒙，会针对对方启动一系列响应和反射作用，如果对方的身体也作出了回应，我们就可以确认，爱的萌芽已经破土而出，可以进入“制作流程”了。

一般情况，男士会采取主动，迈出第一步。女性对性爱的体验是与男性不同的，她们比较喜欢一切慢慢来，放缓步调，最好从某个离卧床很遥远的地方起步。

首先，我们有必要分清楚“性”和“做爱”。男人可以接受无爱之性，这对女性却绝对是无法忍受的。一旦女性愿意在没有爱的前提下进行性行为，那通常都是以此为职业。换句话说，假如女性不将感情因素带入性行为的话，她们宁愿从中收取报酬，出卖自己的身体，而且经常以“按摩”的名义作掩护。

世界上，几乎每一个国家都有过这样的传统，即只有在成亲当天、“洞房花烛”之际，男女双方才可以做第一次“爱”。由于多种原因，该传统目前已基本“失效”，成了明日黄花，情侣们早在结婚之前就开始共享体温了。读过“往事知多少——东西方婚恋旧事重提”一章，大家可能已经注意到，过去感情关系的发展或许是缓慢了点儿，但爱的激情可丝毫不比今日逊色。

许多人因为对“做爱”这件事认识不足，缺乏应有的知识，结果导致关系破裂。

那么，男人为什么需要跟女人做爱呢？

如果一名男性想和某位女士建立美好而坦诚的爱情关系，他就需要学习情感与关注之于女性的影响力，女性对言语、他人给予自己的感觉十分敏感。男士们应该明确这样一个事实，视觉刺激并不太利于调动女性的感官体验，例如让女友跟自己一块儿看色情影片只会适得其反，她们不仅不觉得兴奋，反而会厌恶、恶心。女性往往更关心影片的情节，情节背后的情节，服装和场景的搭配，演员的肢体语言等等，对实际看到的画面比较“掉以轻心”。这就意味着，如果你邀请女伴去电影院，最好额外预备一些适宜黑暗中采取的“措施”（买点儿食物、饮料，来个手部“按摩”，轻抚她的身体……）。

给予关注，是贴近女性身体、敲开她们心灵的金钥匙。留意一下她都穿了些什么，说上几句赞美的话——千万别吝惜。同时，也请她给你的衣着提些意见，这样能引起她对你的注意。搞一些小“节目”以示关心，像送送花，送送糖果之类的贴心食物，带她去一顿情调晚餐或者跳跳舞，或者“晚餐+跳舞”。一定要彬彬有礼，表现得绅士十足。通常在女性眼中，比起那些心急火燎、直奔“主题”的男人，一位懂得礼貌、懂得尊重她们的异性要显得更性感，更加风度翩翩。

两个人共进晚餐或翩翩起舞的时候，男方可以试着轻柔地抚触女伴的双手、臂膊，并观察她的反应。假如她以同等的碰触回报你，你就能够采取进一步行动了。在一段严肃的感情关系中，女性需要时间仔细分析、揣摩你行为背后的意图，因此，你很难立即得到什么回应。这就好比做游戏，你边试探边观察反馈，时而走高，时而走低，起伏不定，总是要先做点什么然后等待效果，一步一步获取进展。不过，在公共场合永远别做得太出格啊！你必须照顾到她的感受和脸面。要知道，她是一位女士，而你呢，必须负责保护她免受其他男人骚扰，尤其当你不在她身边的时候。也就是说，公众场合你对她的一举一动都看在别人眼里，只要你行为不端，她就会觉得很丢面子，因为她心里清楚，其他异性会趁你不在之际“效仿”你，用同样的方式对待她。

在公共场合触摸恋人，或许会唤起双方的兴奋感，但是你务必要把握好尺度，清楚界限在哪儿。到某个关键时刻，两个人都能毅然决然地选择“回家”，是时候退出公众的视线，撤回自己的私人“小窝”了。回到住处后，先脱掉外套等多余衣物，然后给双方倒上一杯酒。你可以打开音乐，这招儿是我强烈推荐的，音乐不单单用来营造浪漫气氛，还能掩盖屋外的一切噪音，使你们集中精力、免受干扰，某些情况下，也有助于遮掩你们自己的说话声以及弄出来的其他响动。

两个人别坐得八丈远，试着坐到同一张沙发上，间隔一臂距离，这样在交谈的过程中，你们伸出手就能碰到彼此。此时，可以让相互间的触摸变得持久一些，紧密一些。事实就是，你必须想方设法尽可能多地与对方发生肢体接触。往往这时候，按摩会派上用场，达到预期的效果。万一你对按摩一窍不通也不要紧，反正凡是允许触到的部位，你只管去揉捏一通就好了。要知道，对情侣们来说，掌握一点按摩的知识与技巧能有效促进感情发展，提高关系质量。

随着身体之间的距离越拉越紧，不妨进一步探索更深层面上的“亲密接触”。既然“火候”已经差不多，自然就该宽衣解带了。从为她褪去鞋袜开始吧，然后按摩双脚，轻抚腿部以刺激她的敏感点，其间别忘了保持交谈，要跟她说话。问一些关于她身体的问题，问她喜欢什么，喜欢怎样的爱抚，努力去了解她，这将是一段持久关系的起点，所以你需要知道她未来的喜好，不过不必操之过急。一点一点，你去掉了她身上所有的附着物，说服她也给你来个“一脱到底”，尽量让她做，让她变得积极主动起来。在床上，采取主动的女性才是最出色的。

从沙发到床，你一路引领着她。就算到了床上，你也要好好照顾她，努力使她得到满足。请时刻谨记：男人几分钟内就可以完事，但女性却需要 30 - 45 分钟才能抵达顶点，或者说是性高潮。此外还应注意的：一般，女性很少会在第一一次性关系中达到高潮。甚至对多数女性来说，单纯的阴道性交根本无法让她们实现极致的体验。所以，跟女性做爱其实是一个仔细发掘其敏感点的过程，是身体与身体的“倾诉”。整个过程中，你要学会提问和试探，充满激情地不断地探寻，始终向她寻求认同与配合。

从女性角度看“做爱”

两个人第一次时，女性应该表现出一定程度的羞涩感，这也正是为什么她们在这种情况下不能达到高潮。何况，男人通常都不属于敏感的动物，别指望他们能对女士们的内心“明察秋

毫”、了如指掌，更别指望心有灵犀、不点也通，最好还是用积极的实际行动告诉他自己想要什么吧。当然，话又说回来，女士“先发制人”也不太可取，切勿一上来就“饿虎扑食”啊。当女性受邀前往男性的住处，千万别光傻坐在那儿，你应该征得他的许可在客厅里转一转，四下看看，对某些东西随口赞美上两句，或表示一下兴趣。如果你只管坐在沙发上，哪儿也不动，则意味着你正渴望着眼前的男人，而男人呢，他们更喜欢吃“抢食”，费力争来的食物可比送到嘴边的香。一边参观客厅，一边可以向他提问，借问问题给他创造机会。等他走到你跟前，亲密的举动可能在偶然的碰触间自然而然就发生了。于是，“导火索”霎时即被点燃。按照惯常的步骤，接下去，男人要为女士“轻解罗裳”，假如女士能以同等的方式回报他的话，那可算是个“好的开始”，因为在进行下一步之前，男人很需要一种明确的指引。到了床上之后，女性应做出的理想的反应是：用清晰的声音代替模糊的低吟，用适当的言词代替沉默，男性会因此而受到激发，愈加亢奋。另外，女性还应该注意内衣的穿着，尤其是第一次，干净简洁的样式搭配浅色系可作为首选，最好避免穿得太性感，否则会让自己的内心的欲望一览无余。

做过最初的一次或者几次，女性可以逐渐放开手脚，大胆展露更多的激情，特别当两个人在床上的时候。女性有权利像男人一样选择做爱的姿势，比如你选择女上位，男人同样会乐不可支。付出的努力越多，收获的快乐也就越多。如果你肯接受的话，在做爱过程中男人会很喜欢听对方说点儿“污言秽语”，不过一定要谨慎，要根据他的反应来说。身为女性，你必须明白：性——对于男人，是感情关系中必不可少的因素。你倘若当真想跟这个男人在一起，就应该对性生活保持一种积极而活跃的态度，否则时间一长，一旦他觉得你们之间的性事太过乏味，便会轻易地被其他有魅力的女人吸引走。

在感情关系中，“做爱”或者性行为真的至关重要吗？

回答是：亲密感，其实比性行为本身更重要。一段良好的感情关系，会让双方都渴望触摸与被触摸，不仅仅在床上，更是在“床下”。亲密感，意义重大。大多数女性非常看重在公共场合与情侣的碰触，视之为“你属于我，我属于你”的一种表征。公共环境下，情侣间以明白无误的方式触摸彼此，就是在向外人昭示“嘿，我们在一起，我们是一对儿”，而且，举动越亲密，关系越紧密。要想使感情关系“恒久远”，亲密感与性生活绝对是万万不能短缺的。同时，双方也必须理解，性生活同样需要变化，随着年龄增长，做爱的方式、技巧等应当适当进行调整。

女性与自慰

多少个世纪以来，这个话题在世界各地一直都属于绝对的禁忌，不许涉及或谈起，即使是西方世界，直到上世纪六十年代也不例外。事实上，人们曾深信“上帝”（此处泛指人类信仰的一切宗教）对这件事同样持反对意见。可就在上世纪六十年代，人们突然发现：并非上帝反对这件事，而是上帝的“代表”们——各个宗教机构从中作祟。现如今，我们眼见着这些令上帝忧心忡忡的宗教“宠儿”们一次又一次地卷入不正当的性行为，此类丑闻在新闻里简直随处可见。

我把这一章加入本书，主要是想告诉读者您：自慰行为并不肮脏，它与下流、无耻、淫荡无关，更与“违背上帝的意愿”或“反文化”无关！人类的自慰行为只是自我维护健康的一部分，了解和把握身体的一种途径，而最最关键的，它能有效地在婚姻状态下的任何感情关系

中缔造满足感。假如你仍然单身，或者正处于恋爱期，通过自慰的方式熟识并开发、运用自己的身体，能帮助你保持一种良好的心态。本章不容错过的另一个充分理由是：爱别人之前，先学会爱自己，这是恋爱、婚姻成功的首要条件！建立身与心的和谐，让它们真正地接纳彼此，还有什么比这一点更重要呢？反之，惧怕对身体做任何形式的自我探索，不仅会限制身心发展，也会进而限制你的社交状况，乃至你的个性以及婚恋能力。

自慰四周筑起的高墙正在一点一点地坍塌，女性们日益清醒，愈发地受益于对自我身体的认知。只是，这种自我身体、自我感受、性潜力的认知，其重要性和意义目前几乎尚属未知领域，有待科学的进一步研究。

自慰行为对女性有哪些好处？

- 帮助你认识身体的各项功能、运作规律，掌握每个敏感点的部位、自身放松的程度，让自己获得一种彻底的释放，重中之重则是，你可以学会如何集中并控制自己的意识。
- 只有足够了解自己的身体后，才好选定你想与之共享爱情蜜果的那个人，引导他抵达正确的方向。
- 充分了解自己的身体也是一种自我保护，能让你抵御诱惑，抵御不同程度的性侵犯。在上海，每年大约有超过两万名的未成年女性，由于对自己身体一无所知，在不清楚后果的情况下就与异性发生性关系而导致怀孕。
- 自慰过程中，身体处于高度紧张的状态，此时有利于你发现哪些部位出了问题，不能正常“工作”。换言之，你可以察觉到体内的某种隐患，抓住端倪，为医生及时诊治、对症下药提供便利。

中西方女性，在这方面存在着巨大差异。西方女性早已懂得，自慰这门艺术给自身带来的益处及其重要性，可远远多于上面提到的几项。而亚洲女性呢，目前才刚开始探索其间可利用的方法，但是仍被思想上的种种障碍束缚着手脚。所谓“障碍”，其实无外乎源自社会、环境和宗教信仰。冲破这些阻碍之前，你有必要先扫清自己心里的重重关卡。如果你还在担心，害怕被发现，就不要开始做。很多女性仍旧以为，有过自慰行为是能被别人看出来的。因此，这一点势必要认清，即就算你做过了，也根本无法从你的日常举止、身体机能、姿态或其他途径发现任何的蛛丝马迹。只要你把它当成是自然而然的事，心里没觉得有什么负罪感，那么，外部世界便永远无从知晓这个秘密。实际上，照顾好老天赐予的这副唯一的躯体，恰恰是你的权利和义务啊。

让亚洲女性异常纠结的比较大的疑虑是这么两个：

- 自慰很不卫生吗？
 - 这样做对吗？
1. 越来越多的女性选择购买性用具，用以性生活和自慰行为。二十年前，这些道具是禁止公开出售的，在市场上休想找到。而现在，女性借助它们深入探索自己的身体。不过相反地，亚洲女性还没有加入这一行列，所以就更别提会买道具满足自我了。女性为什么抗拒使用性道具，甚至包括自己的手指，其根本原因在于害怕私处感染或受伤。这种担忧很合乎逻辑，人们每天不是总想着洗手，保持干净吗？若要确保无后顾之忧，就得养成良好的卫生习惯，比如洗手，自慰后清洗用具，定期用特制的凝胶/洗液清洁阴部。不管有没有自慰行为，这些方法都值得推荐，以便防御疾病。

小结如下：从哪种生理角度讲，自慰都算不上是肮脏的行为。从道德角度看，正如在本章其他部分解释过的那样，只有他人的歪曲才会让自慰变得肮脏！

2. 研究过程中我发现，多数女性年过三十岁才开始尝试自我满足这条途径，而还有相当一部分人是从未曾体验过的，甚至不少亚洲女性一辈子都保持着处子之身，因为在她们的观念里，自慰会令自己丧失童贞。此外，另有一些原因造成了她们对自慰行为望而却步：
 - 以任何形式抚摸、把玩自己的身体都属于行为不端，有失体统，何况自慰？虽然没人直接这样告诉她们，但人们旁敲侧击、拐弯抹角的暗示逐渐让她们形成了类似的意识。
 - 她们惧怕在自慰时自我失控的感觉。从很小，亚洲女性就被要求把握住自己的身心，不要显露太过于自我的情感，当然更不能光想着自己。
 - 她们还担心在自慰时发出声响。因为，亚洲人的住房往往缺少私密空间，这也限制了女性的自慰行为。
 - 有些人害怕自己会自慰成瘾，沉溺其中而欲罢不能。
 - 坚守童贞仍被视为是一种美德，女性需要小心呵护它，把它作为“礼物”献给未来的另一半。
 - 采访中，我遇到另一部分女性，连产生自慰的念头都让她们觉得自己很无耻，是十足的“坏”女人。这种情况主要源于环境向她们施加了压力，“督促”她们做个“好”女孩。
 - 已婚女性不敢自慰，原因则在于，她们认为这种行为是对丈夫的不忠，尽管私底下她们心里十分清楚，床第之间大部分男性其实是无法让女性获得满足的。
 - 男性害怕自己的性能力、性表现被戳穿，暴露本来面目，于是便有意无意地压制女性，阻止她们的自慰行为。在非洲、阿拉伯等国家，女性惨遭“女性生殖器切割”（Female Genital Cutting），也称“女性生殖器致残”（Female Genital Mutilation）、女性割礼（Female Circumcision）、女性生殖器致残/切割（Female Genital Mutilation/Cutting）的折磨，被残忍地剥夺了享受性快感、性满足的权利。这种肉体上的摧残，同样极大地伤害着她们的心理。

女性为什么不肯给自己机会发掘身体的奥妙所在呢？主要影响因素还是来自社会环境的压力。渴望得到性满足的女性总会遭到男性世界的谴责，男性们普遍认为，享受性行为对女性来说完全没有必要。性，是男人的事情，女人只管在里面扮演“奴隶”好了。几乎每一门宗教，都曾经并且依然把自慰看作是“邪恶之举”，女性不应该以任何方式唤起自己的本能。我仔细研究了多种版本的《圣经》，没有哪本原始经文含只言片语说“严禁自慰”的。基督教第一次给自慰行为“定罪”发生在中世纪，当时某些宗教狂热分子觉得，取缔该行为实在是个不错的主意。

最后一个问题：女性为什么应该自慰，以及怎样自慰。要对此给出相应的答案可绝非易事，因为那将有悖于现行的道德规范和准则。例如其中一个主要原因，女性身体的自我探索与发现是性意识从身体到心灵发育成熟的需要，是学习和掌握如何激发并控制欲望的需要。自慰行为还会刺激女性体内分泌多种有效的荷尔蒙及化学物质，反过来造福我们的健康。

女性可以通过学习来了解，如何从实践与错误中逐渐掌握正确的自慰技巧。要想看清自己身体的模样，你可以站在一面镜子前，同时手握另一面镜子，使之成平躺的角度。因为探索的第一步就是，要认识你自己。目前乳腺癌日趋普遍，而触摸乳房，不但可以帮助你提早预防

这名女性“杀手”，也有助于找到自己的敏感区域。每一位女性都是独特的，而每一次自慰的反应同样变幻莫测，绝对不同以往，总能带给你全新的体验，有时简直是妙不可言。自慰能让你释放压力，紧缩的肌肉在结束后会比之前更加放松，在肌肉的一张一弛之间，整个身体也达到了放松的效果。

自慰没有年龄的界限，各个年龄段的女性都应该尝试，母亲们也别忘了向女儿讲解其中的门道与奥妙。上述建议打破了过往的禁忌，至于破除的理由——是如此清晰，又是如此值得！

饮食与情感

乍一想，食物跟情感好像风马牛不相及，能有什么关系？然而，食物确是每段感情建立的基础之一。首先要说的还是那句老话：“民以食为天。”可惜啊，时至今日，关于人类最基本需求的基本常识已经快被我们自己忽略光了：

- 房子
- 食物
- 衣服

从别的章节中，我们已经看到大家一起外出吃饭的重要性，认识到聚餐实为一种社交需求，尤其是中国人，餐桌文化源远流长，根深蒂固，许多文化习俗人们就是在饭桌上掌握的。食物，即使在宗教领域也扮演着非同一般的角色。有些宗教要求在特定的日子里禁食，像斋月——穆斯林的圣月，以示与非教徒的区别；另一些宗教要求大家共享食物，例如天主教，或佛教对就餐的规定等。

再者，食物还可以成为一种“声明”，用来表达个人对事物的态度，较多时候更倾向于一种默然的抗议。比方说，有人选择“长寿健康饮食法”（Macrobiotics，日本一种古老的传统饮食疗法），向世人表明自己有意识要过健康生活，而素食主义者则想借由食物呈上他们对动物的关爱。所有类似的“声明”，其实都折射着个体性格中的某些特质。正因为如此，解读情感关系中的相关“声明”也就显得十分必要了。想像一下，自己的心上人只吃素食，你却为他/她奉上了一份精心烹制的牛排……估计没什么比这更“雷人”的了。

生活中，与人交谈要有话题才行，食物或者说“吃”——总是通用又保险的选项。对饮食问题展开口头、书面的讨论也好，或是海阔天空地神侃一气，都能给交流对方传递信息，因为大家现在已经知道，食物可以代表一个人的思想，是人们内在精神的一种表述。如果你正着手为自己寻觅婚恋对象，那就先看看彼此在“吃”上是否“情投意合”，这样会更容易找到知心爱人，在随后的深入交流中，你能很快发现与他/她到底还有没有别的相像之处。

饮食，还能反应出一个人的健康状态。在我的每一本书里都会提到这样一句话，叫“人如其食”。实际情况的确如此——以食见性，一个人吃东西的方式、吃什么、什么时候吃、怎样吃、在哪儿吃，都揭示着他/她的本质。生活简单随意的人会选择去快餐店，他们不在乎、不考虑食物是否健康，只要好吃、量大、即买即得就成。跟这类人交往，很可能经历一段“快餐关系”——速战速决，来去亦匆匆。快餐食品省时，脂肪含量高，饱腹感强，易消化，只是会引起肥胖，并最终导致疾病的发生。以此为基础的感情也从不会健康到哪儿去，每样事物都少了一分天然的味道，满是“人为加工”的痕迹，人们只一味地追求简便，这种状况下

的感情关系很难维持在稳定状态。

注重健康饮食的人会时刻关注食物的质量、营养含量、来源，以及烹饪方法是否正确、恰当。考虑到直接牵连着自身健康问题，饮食便成了他们生命中非常重要的组成。但是，有些人太过纠结于此，以致因小失大，把自己搞得神经兮兮的，错失了生活原有的乐趣。

人们真正需要的应是，美食与健康相结合，两手抓两手都得硬。比如，每天的食物尽量保证新鲜，烹调方法简便易行，可以一次备好几天的食物，需要时热一热就行了。在我看来，两个人一起去采购食物，也是促进沟通、贴近彼此的大好时机。你们计划着接下来几天都吃什么，商量着该买哪些东西，够不够新鲜，交换着对食物的看法，当然最后还少不了就价格问题“研讨”一番……既买到了称心的食物，又省了钱，不亦乐乎？

出去吃饭，要紧的并非哪一顿出去吃，早饭、午饭还是晚饭？——都不打紧。关键是看两个人怎么选择、协商！你可以，像前面提到的速食拥趸们一样，去当地的某家快餐店解决。挑选吃饭的地点虽然挺费时间，却也是件乐趣无穷的事。你想啊，两个人通力合作，一方面了解了对方的想法、行事风格，另一方面还增强了粘合力，感觉彼此更贴近了一步。男士们可知道，当你做决策时，你的女伴正留心观察，密切注视着你的行事风格？所以，千万别忘了征求女士的意见啊。

一般，有饭必有酒，无酒不欢嘛。可我向来滴酒不沾，这倒经常给别人而不是我自己造成困扰。知道吗，每次人们兴冲冲地上来劝酒，被我一句“我不喝酒”给挡在了那儿，望着对方瞬间凝固的复杂的面部表情，我觉得好玩儿极了！拒绝劝酒简直就是一种侮辱，不少国家都存在类似的观念，有些人甚至会因此而恼羞成怒。我碰到过若干若干次，高举酒杯的人们一下子变得咄咄逼人，试图强迫我把酒灌下去。当你读到这里，或许会产生这样的想法，即只要是人，总有办法相沟通的。但我必须提醒你：一旦人们手擎酒杯，沟通就会变得狂野起来，脑子里混沌一片，很难保持清醒的认识，哪怕是一丁儿丁儿点。我以往的经历——职业泰拳手，让我幸免于劝酒者的拳脚，乃至更为极端的攻击。可你心里要清楚，酒精能成就一个曼妙之夜，也能毁掉它，所谓“成也萧何，败也萧何”者。

没错，酒精可以帮助你放松身心，只是稍不留神，就会放松过了头。在感情关系中，一定要警惕酒精的摄入量，时时予以“监控”。有些人纵容伴侣，由着他/她喝，越喝越多，不加节制，结果导致了酗酒、酒精成瘾，这足以葬送任何一段情缘。根据场合适量饮酒，还是比较可取的。科学证明，少量饮酒——不超过两杯红葡萄酒，有益健康，能活化身体的免疫系统。

小结：所谓“饮食男女”，感情再风花雪月，再罗曼蒂克，也离不开吃饭。一顿美味，从采购、烹饪到享用、終了，可不单单是满足口腹之欲，更兼具深刻的社会属性——在心与心之间“穿针引线”“牵绳搭桥”。

两性关系的理论支持（浓缩版，供参考使用）

CFM 理论：

三个词相辅相成,让 CFM 理论发挥功效,CFM 意即:沟通、感觉、运动(communication, feeling, motion, 简称 CFM)。

沟通/语言

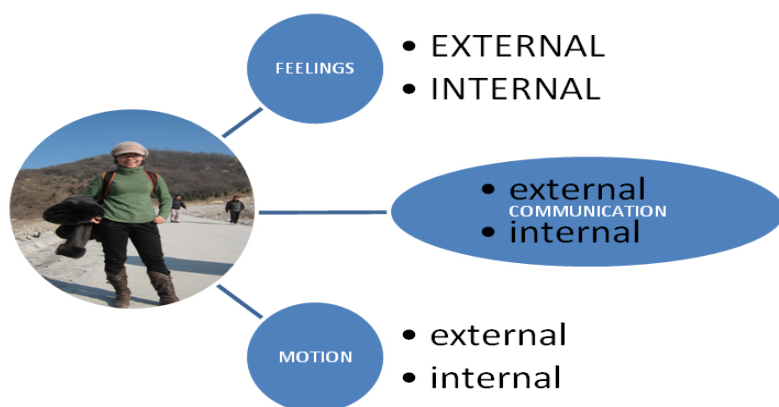
沟通可以是口头上的,也可以是非口头上的;可以是有声的,也可以是无声的。既然语言被用来表情达意,那么言之有物自然就成了一种必需。同时,沟通还可能作为传递某些重大信息(比如说“上帝的话语”)的媒介。我们把沟通分为内部沟通和外部沟通。其实,大脑整天都在“说话”,一刻没停过。这种内部沟通,影响着我们对外部世界的看法,同时也告诉别人我们是谁,我们想要什么。为了理解自身的思想,支配自己的行为、情感,至少要管理日常活动及睡眠,对内部沟通加以控制就显得不可或缺了。

感觉

听、触、视、嗅和尝是获取感觉的五种渠道。当感觉进入大脑,经过记录与处理后发生的事情就叫做情绪反应。我们的大脑因循其自身的通道,对每种形式的感觉进行仔细检查。就在我们接收这些感觉的瞬间,它们也同时变成了沟通的一部分。大脑对输入的感觉进行记录、转译,并随之作出回应,最终促成我们的身体采取行动。

运动

万事万物时刻都处在运动当中,因为大地(即地球)始终在运转,我们正是这种永恒运动的一部分。由此可见,运动对每个人来说有多么的重要。为了生存和健康,我们必须对生命的运动进行控制。运动即行动,一方面感觉进入大脑后会引起沟通,沟通进而促使我们行动;另一方面,我们在自我内部沟通允许的范围内,支配自己的行动。运动通过与中枢神经系统、情感系统互动沟通,可以形成一种生命的三角关系,三者之间相互影响,相互制衡,就像金字塔,而每个顶端则像飞速旋转的车轮瞬息万变。由于这种永动性,我们必须时刻管理好运动的速度与方向。



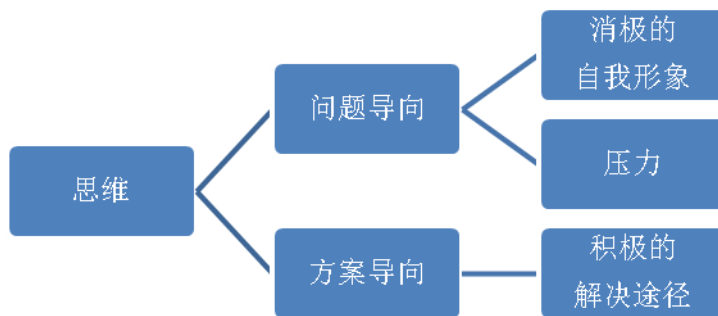
“沟通、感觉、运动 (CFM)”理论,意在使你理解并控制自己的身体和意识,它适用于任何情形。这一理论的奥秘,就存在于你体内。从根本上讲,你一定要仔细考虑两个元素之间的关联——“行动-反应”。感觉、运动均以行动为基础,沟通则时常基于反应,因此,关键问题就是在行动与反应之间建立平衡。

以“问题/方案”为导向的思维模式:

在积极思维的实践中,根据认知重构理论,我们将思维模式进行如下分类:

○ 问题思维。这是标准的亚洲人的思维方式。人们遇到问题后，开始从一切可能的方面来考虑它，实际上，这样问题就演变成了许多其他问题的源头。人们为如何解决它而烦恼，并以问题本身为全部思维的基础。所以，问题思维的核心就是问题本身。

○ 方案思维。问题不是目标，解决问题才是目标。当问题产生的时候，不同的解决方案马上被提出来，然后逐一列出，还要经过仔细的研究。因此，方案思维的核心是找到最佳的解决办法，将问题最小化甚至彻底消灭。



现实生活中，上述两种思维模式是两性最大的差别之一。一般说，女性倾向于问题思维，男性则在解决方案上下工夫。与此同时，它们也构成了东西方的差异。西方世界多年以来不断寻求着解决方案，使他们取得了长足的进步；亚洲人更趋向于把注意力集中到所发生的问题上。

问题思维，其结果常是掉进消极思维的风险中，特别当问题相当复杂的时候，问题的主人就会陷入一种所谓的“下行”螺旋思维中，并发觉要想挣脱出来简直越来越困难。

问题思维模式仿佛一块磁铁，颇具“吸引力”。假设你遇到一个问题，很快会发现另一个问题也来了，然后便是更多的问题。问题就像吸铁石，永远不会独来独往，而是四平八稳地接踵而至。多数人都抱着这样的想法，只要解决了主要问题，其他问题会自行消失。可实际上，随之而来的问题给事主造成的压力，远比原有问题大得多。

相比之下，方案思维能立即把你从问题引发的压力中解放出来。你要做的第一件事是让问题显现，暴露在“光天化日”下，剥离所有不必要的情绪或事实因素，换句话说就是给问题“脱衣服”。接下去，你要尽可能地列出所有能想到的解决方案，并尝试运用它们。

举个例子，假设我们有一块木头，上面分布着大小不同的圆洞，我们手里还有一些石子，用来穿过木头上的圆洞。两种思维模式的人各自想到的实施办法如下：

○问题思维——第一步测量所有石子和圆洞的大小，第二步把测量数据关联在一起，然后将石子穿过圆洞。

○方案思维——把所有石子都扔到木头上，让石子自己一个个穿过去好了。

两种方法给你的第一印象大概是：第一种比较仔细、周全，目标明确，但是却耗时过长，如果测量期间出现差错，还得从头再来；第二种方法虽然看起来有点过于草率和随意，但是它起效快，几乎立竿见影。关于这些方法还可以继续讨论下去，不过效果却已经显现，即方案导向思维其方法更快捷，结果更清晰。

积极思维模式或认知重构

面对出现的问题，大脑会随即给出一个解决方案，或积极或消极。欲打破这种自我持续的既定程序，是不错的想法！我们治疗抱有消极自我映像的毒品成瘾者，采取的第一步行动就是破除消极思想。消极思想非常顽固，很难动摇。当你心里不停地对自己重复念叨某件事时，你会开始相信它是真的；当你开始相信它是真的时候，可以肯定不久它就要发生了。无论消极的还是积极的思想，都是这样发挥作用的。

对抗消极主义的最佳策略，是迅速将消极思想转变为积极思想，即完成自我重新“编程”。

即使在白天，我们也应该保持积极思维模式。遇到问题，不要把它看作前进道路上的绊脚石，而把它视为你需要找到钥匙来开启的某个“隐形”方案。每当无法直接看见解决方案，人们通常会变得惶恐不安，然而，解决问题的好办法可不是心里放不下，没完没了地苦思冥想。实际上，高密度地思虑某个问题只会引起负面的脑电波，把思维引向消极方向。

积极思维力量强劲，你要尝试用它充实自己的每一天。很快你就会豁然开朗：以积极的态度对待生活能让你感觉更幸福，睡眠更优质，结识更好的朋友。从整体上看，它会令你的生活更健康。

认知重构速成教程

这里给大家提供一个有关积极思维的“速成教程”，每天试试里面介绍的内容，会取得明晰而直接的效果。其基本规则如下：

- 贴近自己
- 不要责备他人
- 听取积极的意见
- 从经验中学习
- 对他人保持积极的态度

每天练习转换思维方式，如果可能的话，每时每刻都努力尝试。练习越多，转换起来就越顺手，自我感觉也会越好。你可以把它设想成一种健身运动，持之以恒肯定能带来成效。最后，“冠军”的奖项——以我们的话题而论——就是生活得更加快乐、幸福！

我不喜欢喝咖啡。	我更喜欢喝茶。
我没心情做这件事。	我想干点别的。
我不饿，不想吃。	等我真的饿时再吃吧。
我感觉好累！	我们去放松一下吧。
真无聊！	现在我要找点有意思的事儿去做。
我不喜欢运动。	我只想去散散步。
我睡不着。	我晚点再睡。
我醒来时很累。	醒来时我会再次感觉精力充沛！
我不喜欢那个人！	我宁可联系另一个人。
我做不了这个！	我要是试一试其他方法会更成功的！

无意识想法	
哦，我犯了个错误！	嘿，我可以做得更好！
这个人不喜欢我。	这个人还不了解我。
他不值得我花时间！	我可以在他身上少费点心思！
我觉得自己太蠢了！	让我再看看。
我没时间做这个！	我可以以后再做这个么？
快点儿！	还有别的办法么？

积极思维模式

大脑控制着一切。你的未来就建立在你的思想上，因为你所做的一切都处于思想的掌控之下。一个念头，催生一种行为。当你以消极的方式思考，你的行为会表现出消极的特征；当积极思考时，你的行动也会随之积极起来，这是针对我创立的积极思维培训的一个简短阐释。

所有的意念必须有一个积极的导向，把你脑子里闪现的每句话中的消极字眼统统删除，用积极的词汇替代它们，这一点很关键。当然，起初你说话的方式可能听起来有点怪怪的，不过一两个星期之后，自己就会习惯。这样，你发现了全新的积极的人生方向，它让生活变得更富于意义，更值得拥有。同时，你肯定还将接收到周围人的回馈，他们会说你作假，所谓积极的态度不过是自欺欺人，因为他们了解你惯常的样子。于是他们——尤其那些消极导向思维的人，会企图说服你，使你相信自己还是老样子为好。

为了获得理想的效果，我总是组织一个“积极思维推进小组”，这样参与者们就能相互给予支持。知道有人跟你处于同样的情形，每天走着同样的生活轨迹（像倒班工作），其意味深长。

认识积极思维并使之发挥效力，最可取的办法就是集中培训。集中培训实属一种短期效果训练，它推动事情向前发展，促使你相信自己，相信这种方法，也相信实际效果。信念和实际情况必须合二为一。开始时，我设定的任务都不复杂，但是越往后，随着时间的推移，难度会逐渐加大，所以参与者一定要保证坚守自己的目标，矢志不渝。

积极行为必须是具体的，而且目标明确！

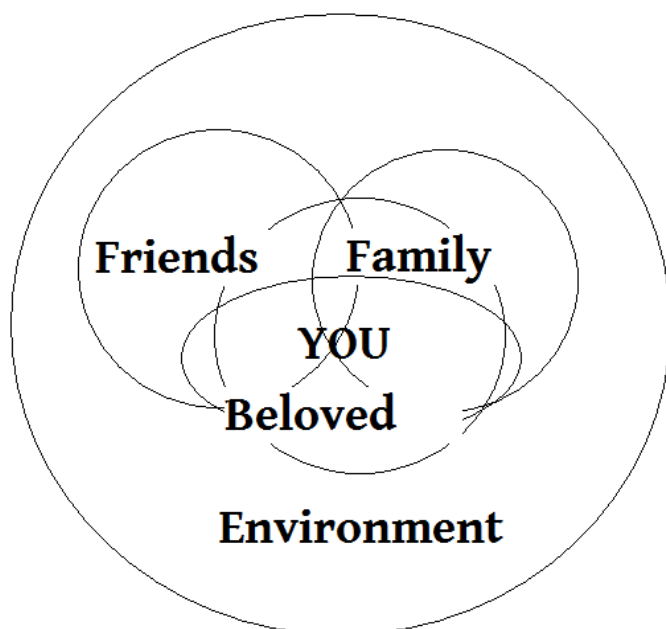
给自己设定短期目标，比如：

- 今晚我要听我最喜欢的音乐（说出乐队的名字、曲名/歌名）。
- 今天我要至少走上 5 公里（说出来从哪儿到哪儿）。
- 我想买那本书（说出作者和书名）。
- 我要存够这些钱（说出一个切实的具体数目）。
- 我要去做个 SPA（设定具体的日期和时间）。

- 离开之前我要完成这些工作（具体什么工作）。
- 今天我打扫家里的这个房间，明天打扫那个，等等（指定具体的房间）。

积极的行为能立见成效，关键是你必须坚信自己能够完成这项任务，这也是为什么我督促你务必从具体明确的小事做起。

在下面这幅图里，你将看到各个方面彼此牵连在了一起。牵连产生互动，每一次互动又会引发更多的行动，犹如海上的波涛，一波接一波，形成一股“行动-反应”流，无止无休，不见尽头。要知道，你才是自己生活的核心，一切都握在你的手中。如果你认为自己做不成某事，那么就算做了，也肯定不会成功。所以，让自己喘口气吧，按照上面列出的各种建议试着做一做，看看效果如何，哪怕它们再微不足道，你都能体味到成功的喜悦！



请注意：两性关系之新动向

在两性情感关系的研究中，一些新萌生的状况进入了我的视野，它们普遍存在于世界范围，给原本良好的感情关系制造了严重危害。这些新动态，违背了感情沟通的某些基本原则。现就其中几项“潜在的危险”，示意如下：

- 幼儿园综合征
- 交流过度
- 社交过度

幼儿园综合征

生养一个孩子，无论从社会或道德角度讲，都责任艰巨。在许多国家，生养孩子意味着一种

社会重担，是证明感情关系喜结硕果的需要，是证明她是一个真正的女人的需要。孩子呱呱坠地，给做父亲的带来的影响远不及母亲。因为随着全球性离婚率持续走高，多数做母亲的可能要独自一人把孩子抚养成人。可以想见，这是多么繁重的任务啊！

一般，由“二人世界”变成“三人世界”之际，夫妻双方都各有各的事业。过去，两个人中有一个得放弃工作，在家照顾孩子，当然主要是女方这么做。但是当今世界，局势已发生了翻天覆地的变化。共同生活（已婚或是同居）开销大，因此有了孩子之后，人们仍坚持过“自己的生活”，他们不想放弃车子、房子、假期或高消费的生活方式，在他们眼中这些全是生活的福利。按照以往，孩子由父母自己照看，两者之间那种天然的纽带便建立了起来，这种父母与子女之间的爱，为孩子未来的感情关系奠定了坚实基础。

前文已经提到过，“父母-子女”这根纽带是促进人类灵魂积极发展的必要因素。孩子从父母身上学到什么是稳定、可靠、值得信赖的情感，日后也能在自己的人生中建立起同样品质的感情关系。这一点既然分析过，就不再赘述了。新的问题是，如果出生在双职工家庭，父母都要工作，那孩子又该怎么办呢？——幼儿园自然成了一种首选。要趁孩子还未出生就早早到附近幼儿园报名，预留下名额。等孩子长到入托年龄，每天一大早爸爸妈妈们可以高高兴兴地把孩子送进园里，交给老师，由老师用爱精心呵护“小花朵”……至少，当初报名时，父母们是这么构想来着。

从天亮到天黑，孩子在幼儿园里玩得挺开心，一边学知识学文化，一边还有可亲的老师照顾着。老师们定期换班，那么孩子就要跟不同的人打交道。在心里，他们能接受老师的照料，但却绝不会建立起情感上的纽带，因为一旦明白看护自己的人总要这样来了又去，他们就会对情感依附产生心理防御意识。孩子懂得老师是在尽力关心他们，所以并不排斥；与此同时他们更明白，不可以跟老师太过亲近，总有一天老师们都会离开自己。

晚上，孩子被爸爸妈妈接回家，一家人在一起度过愉快的几小时。父母们慈爱地给孩子喂饭，还陪他/她玩上一会儿，当某个大人表现出倦意——毕竟辛苦工作了一天，他们就会哄孩子去睡觉了。于是，大家上床就寝，这个充满爱意的家庭渐渐沉入了寂静，而孩子享受父母的疼爱不过短短的几个小时，屈指可数，怎么会有时间建立起情感依附呢？等到周末，为增进感情、巩固婚姻，父母又需要给他们的“二人世界”留出空余，偶尔还得探望一些重要人物。关键时刻，保姆召之即来，笑眯眯地登场了，担起了照顾孩子的职责，此时做父母的正逍遥自在，优哉游哉也。建立情感依附的大好机会，再一次失之交臂……

这种情况一直持续到孩子上学，一家人经历了大大小小的变故，可有一件事却始终没有改变：父母与孩子之间缺少感情依附！如此一来，孩子自然觉得对父母没什么义务可言，当时没有，将来也不会有。传统的家庭纽带就这样断裂了，亲人间彼此照料的家庭模式一去不复返。

我们养育后代，实际是上天的恩赐——让你有机会在这个世界上与某个人建立一种纯粹的爱！真正的情感依附只能在孩子生命的头四年里形成，假如你错失良机，那就只好为自己给世间又制造了一个自私自利、无情无义之人而负责了。这个新生命将终其一生苦苦追寻，妄图填补灵魂的缺口与空洞，可悲的是，他/她永远都无从知晓自己到底在寻找什么，到底缺失了什么。亲爱的读者，当你决定生儿育女时，请务必把这份责任感铭记于心吧！

交流过度

在所有我开设的培训课程上，我都再三强调“沟通”二字。通过沟通增进两个人的感情，将爱的讯息从一方传递给另一方，似乎没有什么事情比这更重要了。你这端的信息流必须以这样或那样的方式汇入对方一端，彼此才会有“相属”的心贴心的感觉。

现如今，我们身处信息时代，总是忙着寻找既快捷又简便的方法，让沟通变得再快一点、再多一点、再顺畅一点。全新的沟通途径，像手机短信、电子邮件乃至微博，将我们带入了现阶段科技所能达到的最完美的境地。人与人的沟通已经在论“秒”计算了，生活中的一切事都能拿到网上“晒一晒”。有些人“微博”自己的生活，可谓分秒必争，他们只顾着向外界源源不断地输出交流信息，却并不关注信息本身的价值、质量，致使沟通变得何等矫情，何等等作秀！

人类正面临着“信息超载”，只见大量的信息涌进来，被提取出去的却少得可怜，好比一个蓄水池废弃了排水管，只开入水管。更可怕的是，信息输入者对信息的质量水平全然无觉，就像微博之类的现象，人们在上面玩命地发布信息，然而加入输出信息大军的人越多，阅读信息的人就会少之又少。最终，无穷尽的信息流演变成了信息超载，信息被贬得一无所值。

社交过度

过去，人们经过言传身教、现实中的摸爬滚打，逐渐懂得了“人脉”之重要性。想必您也十分清楚，人脉关系作为生活和生存的一个组成部分，其身价几何。在中国，人际关系网怎样才叫发达以及怎样应用可是门学问，谓之“关系学”。只要你肯在这方面付出努力，就能从中得到回报，不管是信息资源、物资商品、服务供给等等，不一而足。

时至今日，互联网在社会交际中占据了主要地位之一。人们上网建立自己的主页/档案，然后开始搜索趣味相投者，结为朋友。网上称兄道弟，往来密切，现实世界中彼此却素未谋面，这种情况太普遍了，所以我们把网友也称为“虚拟朋友”。有些人不甘做虚拟朋友，于是就进一步做了现实中的朋友。热衷于各种社交网络，使人们慢慢融入到了“角色”里，许多人将虚拟朋友和现实朋友混为一谈，再也分不清其间的区别。

社交网络推动了“网游”蓬勃发展，因此，虚拟世界中的友谊与共享游戏或其他活动常常是“你中有我，我中有你”。一起参与某项活动，成了真正友谊的经典标志。然而，现实世界毕竟可以让你摸得到、感觉得到，一个来自虚拟世界的朋友却随时都可能是假造的。多项研究调查已经表明，绝大多数人在互联网上会隐瞒自己的真实身份。虚拟世界里，一个人可以完全变成另外一副嘴脸，那是他/她在实际生活中绝对不可能扮演的角色。这种生活方式的转变极易使人上瘾，于是，社交网络例如“第二人生”便应运而生了。

加入社交网络的人与日俱增，他们全然不觉自己无视现实生活中朋友们的需要，两者正渐行渐远。至于家人，看在虚拟世界的份儿上，他们也照样“一视同仁”——忽略没商量。就这样，人们开始跟虚拟朋友亲密无间、难舍难分起来，而不是跟真实世界里的同类。有一点，大家可别忘了：网络上，骗子更比比皆是！还有一点——更关键——也得谨记：虚拟世界，几乎人人都或多或少违背着自己原本的个性，甚至干脆来个南辕北辙——包括真实的身份！在下面一章，我会继续这一话题。

第二篇 —— 牵起你的手

爱情达人自修首发指南

本章，我们要对你进行重点培训，使你快速化身为一架高精尖的恋爱机器，一个魅力难当、所向披靡、全天候蓄势待发的爱情达人。读过本章之后，你将跟“失败”彻底说“再见”，只有百分百的成功率伴你前行。我们会引导你向纵深迈进，完善自我，把更完善的一面展现给世人。

不过首先，在还没有遵循以下**三条规则**时，请别急着给一次难忘的约会“打分”。想修成“引力大师”，你务必要恪守：

1. 具备或建立强大的自信心
2. 拥有良好的时间管理能力
3. 将全部注意力投注到他/她身上，心无旁骛

规则1——在这本书的第一部分，我们就曾反复强调，不管来往对象是什么人，交往的目的何在，人际关系中都少不了“自信心”一项。尤其面对本章我们计划讲授给你的全部内容，以及其他章节里的某些要点，建立自信心就更不能是一句空话，是什么可有可无的东西！助你一臂之力，激励你的信心，让我先给你几条日常必备的“指导方针”：

- 每天必做“镜前检测”。站到镜子前，直面自己，告诉镜子中的影像：“我今天感觉很不错，充满自信，我已经准备好了，开始迎接外面的世界吧，我好开心呀！”然后冲着镜子微笑，深呼吸，挺胸抬头。然后，穿上干净漂亮的内衣，让自己通体沁香，神清气爽。
- 开始锻炼身体，甚至可以参加一些运动。反正要行动起来，不能纸上谈兵，但一切都不是以比赛为目的，不是为了争个我高你低。去周围散散步，或者慢跑，做有氧呼吸练习，参加瑜伽培训。如果你真有意提升身心素质，那就去上拳击课好了，哪个类别的都行。
- 找几句佛经或是促人上进的话，每天多重重复对自己说几遍。例如：
 - 我很健康，感觉特好！
 - 我今天很开心（送自己一个大大的笑容），精力充沛，活力四射。
 - 我感觉自己魅力十足，嘿——，看我这儿，我来啦！
 - 今天是又一个行动日，我们开始吧！

上述“指导方针”要作为每天睡醒后脑海里闪现的第一个念头，直到有一天它们变成一种下意识的、自然的流露为止，那时，自信心就种在你心里了。

规则2——跟恋人约会是一回事，而推动感情持续发展是另一回事，你必须肯在时间上投资，必须善于时间管理，因为跃入爱河也就等于跃入了一套全新的作息安排，日常生活会因此而大变样。假如之前你一直是个“单身贵族”，不知道如何经营自己与新爱之间的时间，那你真得努力把力好好计划计划了。

爱情，既费神又耗时。新恋情犹如一颗重磅炸弹，会把你平日的起居习惯轰得面目全非。你

要想着给对方打电话，挪出时间跟恋人共度，从假期到旅行等等等等，有太多太多的事需要筹划。请牢记，你们一定得花时间一起经历。以往你经常单枪匹马去的那些地方，经常随心所欲做的那些事情，现在都变得生疏了，因为从被爱神射中的那一刻起，你就要开始顾及伴侣的需求，把他的/她的所想所愿放置心头。

如果此前你有过伴侣甚至孩子的话，便更有计划的必要了。社交广泛必须搭配上富于创造性的举措，外加非常卓越的时间管理能力。

规则 3—— 时间管理，其中一项就是关于注意力，不过在这条规则之下，还有许多其他事项要求你用心揣摩。这些事也许耗费不了多少时间，却绝对会在对方身上起到斐然的效果。

对待自己的（新）恋人，你一定要表现得体贴入微，关怀备至。关心一个人，无需花费大量时间，有时不过是买一束花啊，共进晚餐啊，送一本书，一起看部电影，做点儿特别的东西，而已而已。

男人们总以为女人才需要不时地被关注、被在意。女士们，请相信我，男人与女人殊途同归，他们同样渴望对方心里时常挂念着自己，只是方式有别罢了。你只要让他能看上某部特定的电影、比赛，给他拿好当天的报纸，这对许多男人来说已算是天大的满足了。反过来，女性希望得到男人怎样的体谅呢？像亲自下厨为她做饭，打扫房间，周末一起出去，都能讨得她的欢心。

关心对方，能起到牢固感情的作用，但也可能摧毁一段关系。以我之见，彼此关心是感情关系中最紧要的成分，你应该通过良好的沟通，把握何种程度的关心才是最适合对方的。

如何开始一段关系

接下来我要讲一讲，你应当采取怎样的行动主动出击，接近目标。一旦你打算开始结识新的对象，请先仔细斟酌以下两点，并将它们时刻牢记于心，绝对不无裨益。

- 你对他/她的第一印象如何？第一次接触后赶紧把印象写下来，并放在稍后你能找到的某个地方。
- 你对这次交往抱有什么期待？

即便你还没遇到谁，上面两则参考也是应有的“装备”。

那么，我们去哪儿才能结识新人？又该怎样迈出第一步呢？

与他人主动攀谈，看似简单，但对我们中的绝大多数来说，其实是件挺令人怵头的事。这里，我罗列了一下通常哪些地方有机会邂逅“美丽的缘分”，只是举例，以供参考。

- 在校园里，你们一起上课，进而相互结识
- 工作场合
- 运动/健身场所或其他人群聚集的社交场合（空闲时间里）

- 路上偶遇
- 通过网络
- 相亲
- 酒吧、舞厅或其他娱乐场所

场合不同，地点不同，要结交合适的对象，我们就必须应用不同的行为模式。等一等！行动之前，我们先要回头检视一下自己内心的真实想法，看看是不是发自肺腑地渴望这样做，还是另有“隐情”，比如：

- 寂寞难耐，想摆脱孤独
- 迫切需要被爱，所以到处找寻机会
- 只想结交普通朋友，拓展社会接触面
- 寻求性刺激
- 只希望找个人说说话，聊一聊
- 想认识别人，看看能从中得到什么

当开始采取行动之后，心里一定要清楚两性之间存在着哪些差别。我们必须考虑到，一般来说，男性在感情关系中总处于比较强势的地位。生活中，我也的确碰见过另一种情形，即女性占据主动，掌控双方的关系或者搜寻交往对象，但从总体上讲，这毕竟还是少数。

为便于大家理解得更加透彻，我专门做了下面这个表格。

当男性遇到女性	当女性遇到男性
男性可以在公众场合明确表示出对某位异性怀有浓厚的兴趣，这是被人们所认可和接受的。	女性要是对一位男子感兴趣且表露明显的话，会被人们认为举止不端。
邀请女性共做某事，从一开始就掌握“控制”权。	让男性去主导，看他表现如何，倘若他做得不尽如人意，就不值得在这个人身上浪费时间。
通过试探确认对方的底限，从而建立信任。有些女性接受尺度相对较大，对事物不太计较。	让他知道你的底限在哪儿，允许他碰触的程度，以及交谈中哪些话题不受欢迎。
恰当地安排时间。某些情况下，女士不会给你充裕的时间，你需要见了又见才能盼来真正的约会。	不要让他知道自己精确的时间安排。解读他的肢体语言，看自己是否喜欢他对时间的规划。
买东西时，主动为女士掏钱，但千万别一掷千金，大手大脚。尤其第一次见面如果花太多，会给她一种逞能、不负责任的印象。	如果你坚持自己买单，哪怕只是一杯饮料，最好弄清楚这样做的理由。在西方我们称之为“AA制”（go Dutch, Dutch即“荷兰的”），因为在荷兰男女各付各的是很平常的事，但是……第一次约会时却从来不会如此！只有相交甚久的朋友们之间才会“AA制”。
不要过多恭维她的外表。	男性喜欢别人赞美他的外貌。
不要说个没完。女性更喜欢倾诉而不是聆听。	多问问题，让他开口说话，看他怎么回答。
仔细观察她，看她是否干净整洁、衣着得体，是否把自己收拾得井井有条。男性通常着眼	他的着装如何，身上有没有异味，会不会自己照顾自己……女性从自理能力看男人。

于女性所表现出来的一面，即外在部分。	
亚洲男性不善长与女性交流。	亚洲女性一般举止比较害羞，这就让亚洲男性更无从下手，不知怎样交流才好。
西方男性善于言辞，交流起来比较容易，也很容易诱使女性误以为他们就是自己“理想中的男人”。但很遗憾，他们不是，他们只是“男人”。	亚洲女性与西方男性交流时会感觉十分开心，认为他们比亚洲男性更长于沟通。事实却绝非如此，所以女性有必要促使亚洲男性敞开心扉。

有一个问题，可以说困扰着每一个人，那就是：如何开始接触？

要回答这个问题，我们先得看一看所谓“如何”到底发生在什么地方，具体情况要具体分析，地点不同，制造邂逅的环境自然也会有出入。

接下去，我们将提供几项范例，便于大家日常应用。考虑到两性的行为方式大相径庭，那么培训内容就要有针对性，所以每种范例还会结合一些“温馨提示”——分别为男士和女士们量身定做，使大家有迹可寻。

相遇的场所：

- 公共交通场合，如地铁、公交车、火车等交通运输工具上
- 购物中心/广场
- 公共服务中心，如图书馆、医院
- 学校、会议或其他人们出于特定目的聚集在一起的地方
- 社交和运动场合，如健身房、训练馆、游戏厅、网吧、社交聚会等

想开始与人交往，你首先要清楚自己身在何处，周围人都在做什么。之后，你脑海里闪现的第一个问题应该是“人们为什么要来这里”，紧接着第二个问题“他们会在这里呆多久”，第三个问题“他们随后会去哪里”，最后一个问题则是“人们通常在什么时候来这个地方”。

回答这些问题之前，切记：你行动的目的！想认识一个不错的人，甚至说是一个可以交往的对象？那你就把注意力放在这一类人身上，与对方展开认真的接触，既然你意在建立一段感情关系。在所有范例中，我只强调严肃的感情关系，而绝非其他，诸如（只谈“性”的）“一夜情”。

涉及把交通工具作为背景的话，那你心里必须明白，在这种场合人们来去匆匆，只做短暂的停留，他们搭乘的目的是为了前往别处。因此，要想在这样的情况下锁定目标，你必须具备敏锐的观察力，有一双“慧眼”能明察秋毫，并且精通肢体语言。此时，可派上用场的筛选目标的方法包括：

- 周围那些原地不动、四下环顾的人，他们多半都属于忙碌之辈，但这恰恰给了你机会主动伸出援助之手。
- 站在地图/行车线路图跟前、大概正想一探究竟的人
- 手持（热）饮料、漫无目的四处闲逛的人
- 迎面走来、看上去神情松弛的人

当你进入购物场所，里面的人就悠哉多了，更有闲情逸致与他人接触。在购物环境下，一般

人们都相对比较放松，特别是那些在商场里逛来逛去、消磨闲暇的，说明此刻他们正有空。这种情境下的“有空”意味着他们具备了沟通、接触的潜在性，但并不是说他们会透露个人信息，把私人事务引入交谈中。人们表达“自由”的方式，亚洲与西方相去甚远啊。此外，肢体语言——根据性别、接受的生理教育，也总作为“风向标”，指示人们是否处于交往的开放状态。

但是购物场人头攒动，身边晃来晃去这么多人，要确定目标也挺让人头晕的。地方大了，“出场”的人多了，信息量猛增，像洪水一般灌入你的大脑。这时，对目标的选择就全看能否小心监察了，肢体语言将再一次成为你的“领路人”，指引你走上正确方向。在公共交通运输场所，肢体语言与性别的关联并不那么明显，其寓意是一致的，可换到购物环境，就“男女大不同”了！

范例：

各大商场、购物中心都备有供顾客休息、吃东西、喝饮料的座椅，不妨环顾一下周围，看看谁是一个人坐在那儿，从他/她面前走过去，并观察其反应。他/她的视线紧跟着你吗？还是丝毫不为所动？假如他/她根本没看你，连眼皮儿都没抬，那就算了，不要去打扰人家，除非你深觉无法抗拒他/她的魅力，不上去试一下实在心有不甘。

挑定人选以后，紧接着一步就是要引起对方的注意。最有效的方法无外乎坐在离他/她不远的地方，将其置于自己的观察范围内，尝试着与对方的视线发生交集。男女在这一点上所表现的行为特征完全不同，让我从两方面分别进行诠释。

女性

如果你对自己选定的目标产生了好感，那么一定要意识到：千万不能让他一眼就看出你的心思。女性应该隐藏内心的真实意图，但同时又要让对方感应到你对他是感兴趣的。切勿长时间直视对方的眼睛，最初几次看过去时，只让视线轻轻划过即可。也不要冲他露出笑意，只将身体摆成毫无抵触的姿势，比如双臂自然打开而不是交叉在胸前，两腿放松、不叠放。你还可以拿起一本书或杂志来读，最好把书或杂志的标题露在外面，这样对方就能捕捉到更多的关于你的信息。

事情往下发展，女性有两条道路可选。一是等待，直到目标主动靠近，自己“送货上门”；二是，直接采取行动。这里，让我们姑且谈谈后一种方法，即当女性必须主动出击时。我们眼前的这位女士（也就是你）眼睛在那名男子身上飘了一会儿，终于抓住了对方的视线，四目碰撞随即分开，然后再碰撞再分开，历经几个回合，等到又一次碰撞时，你会递过去一个轻浅的微笑，几乎不为察觉，从嘴角上一滑即逝。绝对忌讳咧开大嘴绽放灿烂的一笑，别忘了自己可是一位女士！只有在他开始注视你并展露明显的笑容时，你才可以“等价回报”。做完这些，只管起身离开，到附近走一走，因为你必须激发男人体内狩猎的本能，让他感觉有必要采取行动，上前与你搭讪。你不要主动跟他交谈，但要创造两个人说话的机会，该怎么做好呢？

一名女性可能从来都不会表露，她从心底里愿意接受某位男子的交往请求。在我们这样崇尚男子主义的男权社会里，女性要是敢坦承自己真实的渴求，就会被斥之为“坏”女人。这实在有点荒唐得离谱！男人可以到处沾花惹草，想追谁就追谁，想甩谁就甩谁，还用不着担心

被人说长道短。相反地，假如女性有过不止一个男朋友的话，就会惹来人们的指指戳戳。

好了，让我们回到刚才的话题吧。先总结一下最初接触时需注意的要点：最为关键之处在于，你看他时只是随意一瞥。你的视线越过目标头顶，停留几秒钟，然后移开，用余光观察他的反应。如果他没朝这边看，你可以再来一次。就在他回望、双方目光交汇的刹那，接住他的眼神一两秒钟，然后把视线转向别处，这个过程也需要重复多次。头部应随你控制，可以扭向不同的地方。当你希望把自己的意图表达得更明确一些时，不妨将膝盖指向他所在的位置，如果没办法做到，那就把肩膀朝向他。他需要从你的肢体语言里接收暗示，看你是否有意进行接触。你将身体的某些部分对着他，且不带任何回绝的迹象——例如双臂或两腿交叉在体前，其用意已经不言而喻了。友善的开放式的肢体语言，会让人下意识地想接近你。

经过眼神的接触后，你随之要做的就是引导他走到你的跟前，特别当你起身离开，得让他尾随而至。假如他没有给你任何想跟上来迹象，可能是对你兴趣不大。一旦他跟着来了，你就要放慢脚步让他能追上，否则可就白忙乎了！也许他会经过你的身边，此时，如果他试图继续进行视线交流，你可以大胆回视，甚至粲然一笑。在橱窗前停下来，假装观赏。不过记住了，要选择一家出售普通商品的店铺——男性可不愿意在摆满女性用品的橱窗前看个没完。面对橱窗，你可以利用玻璃的反射暗中操控局面。现在，他进入你的视线了，赶紧让过去一点，给他腾出地方站在你旁边。起初要给他点时间开口说话，但不能太长，因为很可能他由于过度紧张，没办法一上来就跟你攀谈。那该如何是好呢？你可以走到另一个窗口，停下来接着“观赏”，这样，你给他时间鼓起信心，他一定会勇开“金口”的。回应他时，你应该保持礼貌、从容，切忌急切，也不要表现出过多的兴趣，只是交谈就行了。让他觉得他在控制着全局，但其实你才是掌握进退的人。男性希望感觉到自己很重要，因为他是猎人，你是猎物。

刚开始，先别急着告诉他你姓字名谁，以及其他信息。如果他有心再见面的话，还约在购物中心里，头几次约会应当选择公共场所。跟他始终保持一定的距离，但也让他感觉你对他是有好感的，借助你的神情、从他手里接取东西，或者为他提供一点小小的服务，像帮他拾起东西、拿些杂志给他看等等。通过细微的关照，表明自己是个好女人，并且是一个对他感兴趣的好女人。

男人骨子里都是猎手，那就让他来“猎捕”你吧，让他为你而“战斗”！是他赢得了你，他需要这种感觉！有些人会给你买礼物，替你付饭钱、饮料钱，同时期望着“投桃报李”。你该如何应对？你要让他认为小恩小惠是收买不了你的。当男人觉得他在“收买”而非“猎捕”你，他眼中你作为一个女人的价值就会陡然跌落。所以，时不时为自己买买单，条件允许的话，也可以连他的一起结了。若想深入了解对方，最好要求他去做一些事情，给他“表现”自己的机会，从“任务”完成的情况你会得出结论。

再往后呢，到了某个时刻，你跟他进入某个比较私密的处所，你知道接下去两人之间可能会发生“亲密接触”。身处室内，很多事情恐怕是由不得你的，所以总要提前告知一位好友自己会去哪儿、什么时候去，尤其是在两人交往之初！如果你是认真的，没有抱着玩一玩儿的心态，那么第一次约会时切忌发生性关系！男人是不会信赖在这方面随随便便的女人的。约会没几次，你就跟他上床，即使这段关系能延续下去，他也会一直心存疑窦。要是你已有五到十次和他单独呆在房间里，倒是可以考虑这样做了。

男性

走进商场、购物中心，男士给自己提的第一个问题应该是：女士们都喜欢去哪儿逛？答案似乎太简单了：哪儿卖衣服，女士们就喜欢去哪儿逛！这可给男士出了大难题，他怎么能旁若无人、理直气壮地直入女性时装店又不丢面子呢？坦白地说，他根本无法一个人办成这件事。他需要旁边跟着一位女性同伴，但是有多少男人“猎艳”时还带着另一位异性？几乎不可能嘛！

那——还能在哪儿找到异性？最理想的地方包括书店、音像店、餐饮店、购物中心附近的长椅上等等。女性喜欢坐在一个安全的角落里，然后观察别人。她们会看看书，喝点东西，四处张望张望，要么就是跟朋友聊天，打打手机。因此，你的第一项任务应该是“甄别”。这里所说的“甄别”，意为仔细观察女士们的一举一动，区分出谁是可选项，谁一点可能都没有。

跟男性不一样，女性通常借助比较隐晦的信号来告诉外界自己尚且“名花无主”，她们面含微笑，漫无目的地随意地溜达着；她们这望望那瞧瞧，看似有意其实无心；她们拨弄头发，修饰妆容（注意：要是她做得非常专注，那你就别考虑了！），阅读书籍，然后又不紧不慢地把书放回原处；她们的肢体语言呈开放状态。一切的一切都是在朝你呐喊：“过来吧！”

接近女性的方法有很多种。你可以买点喝的直接递到她面前，如果她问你为什么请她，就跟她说“你看起来好像渴了”。将东西放在那儿，转身微笑着走开。不过，别走太远！你应该呆在附近，争取再次“碰见”她，两次碰面中间至少要空出十分钟来。第二次见到她的时候，你告诉她，如果还有第三次的话，她应该请你喝点什么，外加一个微笑。留心观察她的反应：冲你莞尔一笑，说明你有机会了；面露不悦之色，那还是算了吧，她不喜欢这种方式。

在书店里，那边有位女士正站在书架旁，你走过去，顺手拿起一本书假装翻看，然后放下，再拿起另一本翻看，然后把目光投向女士，礼貌地询问：“您看过这本书吗？觉得怎么样？”大多数女性都会做出回应，这时你要预备好下一道问题：“有没有比较幽默的，或者冒险、悬疑类的（当时想到哪类就说哪类，但别超过三种），给我推荐一本？”很可能她会开始问你相关作者是谁，写作风格如何等等，女性比男性更擅长挑选东西。总之，你已经找到途径开始了对话，从那一刻起，你便有机会向交往的纵深发展了。

在吧台，你可以坐下来打量四周，搜寻中意的“目标”。这种环境里，你可以借他人之手引起对方的注意。比如看到一位美女，你叫服务生送杯喝的过去，她自会问起是谁送的，服务生也会如实相告，这样你就可以跟她发生目光上的接触了，然后你要试着再进一步。等火候差不多时，你径直走到她的桌旁，问自己可否坐这儿。小心观看她是如何准许的，并且坐在远离她的一侧。你要知道，这是为了给她留出空间，要是之后她感觉不自在，能随时抽身离去。起初，两个人只是泛泛地聊一聊，然后从泛泛到私人化，再私人化一些……

以上这些范例对勇于表达自我的人，不费吹灰之力就能做到，可“腼腆男”“害羞女”们该怎么办呢？

追求异性，最至上的原则就是 KIS——简而化之（keep it simple）。尝试与异性交往，绝不应该是多么复杂的“套路”，关键要看双方反应是否自然。如果不够自然，无论你再怎么觉得那将是生命中可遇而不可求的理想伴侣，也请放手吧！

找对感觉，爱对人

经历过追逐阶段，下定决心要继续向前推进，我们就该尽可能地好好地了解对方了。第一次正式约会，两个人都会精心修饰，力求展示最好的一面，争取首战告捷、一举拿下“芳心”！你们相互对望着，心里不禁纳闷：眼前的他/她就是那个我想牵手一辈子，与之共度余生的人吗？一瞥之下，心中忽然漾起一股异样的感觉。这种感觉对吗？还是自己遗漏了什么？直到约会结束，问号还萦绕在脑海里，挥之不去。

从这儿，我们同样能看出男女两性的差异。女性一方开始不断地分析自身的感觉、想法，等约会完，回到家，躺在床上，要进入梦乡了，依然思来想去。而男性一方呢，他只会想“嗯，感觉不错，第一次挺成功，我表现得不赖嘛”，他沉醉于良好的自我感觉中，甚至可能会产生一些性幻想，然后上床、躺下，一觉睡到大天亮。约会进行中，总有故事发生，考验着你们的情感，有时甚至是身体上的触摸。

在前面几章，我们已经描述过关于私人空间与气场、意识和潜意识里的感受等问题。约会自始至终，你内心会充斥着感觉——各种各样的感觉，“剪不断，理还乱”。随着某个新话题的展开，两个人也把注意力转向了更加亲昵更加隐私的范畴。这时你感觉好吗？有安全感吗？觉得自己受到关爱了吗？乐于回答对方提出的问题吗？你一定要努力找到答案——在自己情感的潜意识里，而不是靠理性断个“是非曲直”。

人们总是先比较，才决定要不要开始一段感情。他们会从以下两方面参考：

- 我们之间有多少共同点
- 我们之间有多少不同点

你把对方的优点、缺点加加减减，然后还做合计，就像数字统计或者演算公式似的。无数正正负负仿佛红绿灯，在大脑的逻辑推理下一一闪过，最后你看到他/她的优点大获全胜占了上风，心情立马晴朗了许多，对方似乎一下子就变成了“全世界最佳人选”。可是内心深处的某个角落，你仍隐隐感觉到一丝丝的不确定。

下面有一些参考，能帮你确定自己是否找对了人。遵循着这些原则，未来会变得比较安心，你可以坚定不移、把握十足地与人生的另一半携手步入婚姻殿堂。

- 从相遇的那一刻起，你就觉得非常自在。你有一种感觉，好像很久以前就认识他/她了，这不是你们第一次见面。和他/她在一起，你有一种“家”的感觉。彼此沟通起来很容易。
- 有安全感。女性会觉得这个男人能保护自己，男性则觉得自己的生命就保存在她的手中。两个人都信任对方，就算没说你们也知道彼此是值得依赖的。
- 跟他/她在一起你特别开心，每个微笑、每个举动都带给你格外温暖的幸福感。你们可以随意说笑话，可以大笑，感觉十分亲近。
- 彼此倾诉，又彼此倾听，让我们愈加深入地了解了对方。当我们促膝而谈，对方的一字一句都回荡在我们心里，我们尊重彼此的观点，我们乐于分享。
- 在经历以上体验时——其实它们多半交织混杂着拧作了一股情愫，我们感到体内不时涌起的冲动，一种想要碰触对方的冲动。哦，是的，可能的话，甚至想与他/她共享云雨。

如果你已经体验过了这些阶段，并且依然觉得彼此十分般配，相处默契而融洽，那大概就是遇到了“执子之手，与子偕老”的不二人选！

开始一段感情关系，还需对若干项事情做到心中有数，在交往之前或过程中，有些是你务必保证能自我左右的。这里，我就拣几项主要的说一说：

- 做你自己。许多人都试图掩饰自己的部分乃至全部本性，伪装成其他人格，也就是说言行虚假、不自然。如此一来，肢体语言可要制造“矛盾”了。这就好比你总写错别字，起初只会让别人曲解你的用意，但结果却给人留下一个“错别字大王”的印象。
- 一味追求相似性。我们以为，在任何情感关系中，彼此趣味相投，相像得跟一个人儿似的，是最理想的状态。事实上，过于近似的两个人就像两块同极磁铁，如果相互没有靠近，可能还能共存；一旦进入对方的生活圈子，便会引发相斥，相斥之后就是相怨，而怨恨通常是关系分裂的导火索。因此，求大同存小异更有利于一段关系开花结果。
- 女性总是忙于分析一段感情。她们喜欢把事情的来龙去脉弄得清清楚楚，热衷于探寻前因后果，探寻目标和未来。她们太过忙着制定计划，千方百计想读懂对方，她们时刻不忘分析男人说过的话、做过的事、有过的举动，对发生的一切都要一探背后所隐藏的含义。当然，必要时仔细分析状况是应该的，但在 80%的情况下，接受远比理解重要！接受能将你引向理解，分析却容易导致困惑。如果你忍不住还是想分析下去，那不妨练练填字游戏。切勿分析过了头，尤其是对自己的感觉，否则会扼杀掉“直觉”的！
- 感情需要时间培养和滋润。你必须舍得在伴侣身上花时间。光阴何其珍贵？你足可以把这份“投资”称为“黄金时间”，因为在感情上你投入多少，日后就会带来多少回报，两者成正比！人们往往是一开始肯卖力气、花时间增进彼此的了解，可越往后，随着感情发展，给予对方的时间却渐渐“缩了水”。爱情离不开时间的灌溉，你需要它来使伴侣获得快乐和幸福。“闪电式”恋情则无法经受住这种考验，难逃毁灭之路。
- 从正确的目的出发挑选伴侣。人们似乎总对“正确”二字产生误解，由于相当一部分感情关系是建立在这种误解上的，所以我想先说说“错误”的婚恋目的。
 - ◇ 你觉得对方前途远大。你选定的人必须能保障你未来的利益，为你提供舒适富足的生活，但这一选择只是构建在未来的基础上，而非现状。那你眼前对爱的感觉是怎样的呢？
 - ◇ 对方要既有钱又有名望。想钓到一位腰缠万贯的“金龟婿”/“富姐”，是源于自身的贪欲以及对财富的渴求。这种择偶标准未免太理性了，很难掺杂进真爱。
 - ◇ “因为我需要一段感情！”你感觉孤独，形单影只，想有个伴儿的念头压倒了一切，于是就选了当时当地手边能抓到的某个对象。只是这么做的时候，你有没有想过几个月、几年之后情形会变成什么样？你真的感觉到爱了吗，还是只感觉到需要有人作伴？
 - ◇ 对方提出要跟你确定关系。到了一定时候，你的约会对象会直接提出一些亲密性的问题，希望确立两个人的关系。你同意了，甚至没有认真考虑自己是否从心底里想跟对方走下去，属于还没搞清楚状况，就一头栽了进去。
 - ◇ 到岁数了。你开始心慌慌，担忧自己的年纪，它让你寝食难安，因为你已经突破了三十大关，可还没找到另一半。你仿佛看到自己被远远地甩在队伍后面，成了“剩男剩女”一族，没有伴侣，没有孩子，——无比凄凉孤独的未来，何以堪忧？猛然间你意识到，该给自己找个伴了，于是茫茫人海，寻寻觅觅，结果却是抓了个人救急，用他/她替代了本该属于真爱之人的位置。

- ◇ 前任太差劲。你想弥补上一次所造成的损失，唯恐重蹈覆辙。过去的都不尽如人意，都不符合自己所期望的，你相信这次会比较好，相信凭借以往的经验教训，这次肯定会比较好。

等下定决心，要开始这段关系了，你就必须勇敢地面对生存现状。在西方，结婚前同居一段时间是十分正常的事，而在亚洲，这个问题就有点难办了，特别是人口稠密地区，像上海、北京、东京、新德里……所有数得上名字的大都市，一对新人要想找个租金合理、称心如意的住处，其可能性几近为零。即便他们历尽千辛万苦找到了地方住到了一起（无论结婚与否），两个人还得考虑以下的方方面面，以免在如何持家上引发纷争。

1. 头等大事就是——钱。谁该掌握家里的经济大权？谁来记账？该把钱存在哪儿？选择哪家银行建立账户？其他理财途径？
2. 孩子。你想要孩子吗，或许应该说“一个”孩子？目前的住房条件允许要孩子吗？经济上能担负得起吗？你们两个都想要孩子？打算各自承担哪些职责？将来会不会计划有变？出现突发事件，造成孩子只能由一方单独抚养，怎么办？
3. 朋友。各自的朋友，双方都认识？与朋友聚会，是各去各的还是同出同入？你们俩都接受对方的朋友吗？如果不能，怎么办？即使你正处在热恋中，时间都被生命中新的“一把火”占据了，也要努力维系友谊。终其一生，朋友永远是宝贵的财富，不少友谊甚至远远超过了婚姻的年头。爱情难以天长地久，但友谊可以。
4. 家人。他/她的家里人待你好吗？你能跟他们和睦相处吗？你欢迎他们随时上门吗，哪怕是突然造访？你愿意留他们在家过夜吗？其实，所有关于家人的问题都相当敏感。两个人能否就此沟通顺畅，往往决定了感情关系的和谐程度与幸福指数。
5. 事业。大概两个人都有工作，都要上班。家务活儿当然可以进行分配，但通常情况却总是女方做得更多一些。假如女方事业蒸蒸日上，男方愿意接手她的那部分家务吗？男方愿意为女方牺牲自己的事业吗？反过来呢，女方是否愿意为男方牺牲事业（好像一般都属于这种情况）？
6. 亲热行为。当两个人都有一份全职工作，并且对前途满怀憧憬，他们就没多少时间互相亲热了。若要给感情关系“保温”，避免任何一方出轨，就一定得为两人在一起卿卿我我创造“黄金时间”。没时间？挤啊！时间不是“海绵”么？
7. 以往的经历。两个人走到一起，谁都有段过去，无论堪与不堪回首。你能接受对方的“历史”吗？你想挖根究底，看看到底发生过什么？还是愿意等待某一天他/她主动向你敞开心扉，娓娓道来？

想知道双方的生活方式是否契合，是否确实“你有情来我有意”，可以共同参加一些活动，虽然方法有点老套，但效果显著，有助于你们加深了解。要挑选对两个人来说都不熟悉的项目、场景，甚至是充满挑战性的，双方必须精诚合作、互帮互助才能完成，这会让他们联结得愈加紧密。

那么，有哪些事可以做呢？我的些许建议：

- 如果你喜好运动，不妨跟他/她骑自行车，先出去玩一天。出行的强度和难度取决于你们的身体状况，行程路线以身体较弱的一方能承受，不会出多大问题为准。别忘了，你们出去是为了增进感情，不是为了争夺冠军！
- 到某个公共场所一日游，可以选择博物馆、展览会、集市，任何可以为聊天供应“原料”

的地方。

- 逛一逛家具城。就算你根本不想买什么家居用品，至少能了解对方的品位。在逛的同时，还能观察他/她是否愿意跟你谈论自己的想法，与你展开讨论，而最为重要的，你能从中把握他/她的意图，鉴别出他/她是否真心实意跟你在一起。
- 拿出一天时间去做 SPA，或者去别的适宜放松的地方，看看对方在享受陌生人服务时反应怎样，态度如何。你们会不会相互关照？有没有针对各种服务项目商议一番，并且选做同一种？

两人携手做些事情，利于见出感情关系的和谐度，比如你们擅长分享、探讨、决策吗？能轻松地把各自的事务、愿望、需求融合到一处吗？还是每次都很费劲儿，事倍功半？

调情

从前面举过的范例中，多少能读到两性是如何运用调情这门艺术的。调情，上天赐予我们吸引异性的能力，它好比一场游戏，目的是看自己与对方“玩家”究竟有多么匹配，游戏工具则只借助身体——一种纯然的肢体语言。

调情，就是一种注视激发你渴望的那个人的方式，一种移动头部，用眼神勾起对方注意的特殊方式。当“接收者”意识到你正在做什么的时候，他/她会给予回应或视若无睹。大多数情况下，调情并非你有意为之，我们太急着找寻接触的“入口”，以至对自己的所作所为全无意识。大自然赋予我们不断接近异性的能力，这完全不受年龄的约束。因此，我们应该将这种潜意识行为转化到意识领域，让它充分发挥作用！

除了眼睛，身体的各个部位也都可以用来调情，包括服饰，虽然男士们认为这项不应在他们的考虑范围内。且慢，让我们想像一下：一位绅士，衣着款式过时，鞋子破旧，走起路来像只被赶往屠宰场的鸭子……唉呀，似乎不太性感呀，是吧？

对男士而言，衬衫要合身，领口处敞开一两颗扣子，以便让人看到一小块前胸，再往上，下巴坚实有力，微微前倾，一丝微笑悬挂在嘴角边。腰背笔直，步履从容稳健（忌急促），周身散发着力量与活力，令人为之倾心。自信的男人总是很性感，让女性无法抗拒！

转回来再说女性，她们要做的可不一样。若想吸引异性，她只需抬头，挑起视线，两眼忽闪忽闪的，然后甜甜地一笑就成了。这轻描淡写的一瞥，足以让任何男人顿悟：她是可以接近的。只可惜，不少女性，尤其职业女性，都忘了自己首先是个女人，而绝非一个披着女人外壳的男人！

在我的实践中，常常有一些亚洲职业女性来向我诉苦，说她们已经尽力了，见过的人也不计其数，可就是得不到一个男人。这些女性穿着十分中性，衬衫大小不合体，裤子老么长，外加男式外套，还背着个包儿貌似我们平常的购物袋，怎么看怎么都是“男人婆”，一点儿女人味都没有！因此我首先劝告她们换一身“行头”，但多数人非常害怕猛然之间改变穿衣的风格。

我总是劝告人们通过如下方式改善性格（不分男女），一步步来，万万不可急于求成。这种

蜕变至少需要六个星期才能实现,这样,包括自己及身边的人们也能逐渐适应一个全新的你。而一般情况,我都建议要六个星期以上,尤其对传统的亚洲女性,因为在她们眼里,改变是件天大的难事!

- 最先应换掉内衣。平时,太多人依旧穿着式样保守、品味拙劣的内衣。当周围空无一人时,褪去其他附着物,只穿内衣站到镜子前,然后想像你新交往的恋人走进房间,看到你此时的样子,他/她会血脉喷张吗?人们习惯把内衣只当作一种日常用品看待,觉得没必要在它身上劳神。但现在,我要你开始关心自己的内衣!发挥想象力,看你“七十二变”,先从购买既合身又好看的内衣下手。别担心!除了你自己,没有第二个人能看到这种变化,但穿着上的异样感觉却已经引领你迈出了改变的第一步。
- 去理发店换个发型。由发型可以看出你现有的状态。人们习惯了某个发式,一留就留上若干年,乃至一辈子。无聊,非常之无聊!它同时也反映了你的性格、心态。让外界看一看你的新发型吧,把第一个直观的改变昭示给他们!现在你已经完成两步了,好,继续!
- 这次我们要帮你打造全新的穿衣风格。衣着必须得体,符合你的年龄与个性,切忌过于夸张。不要改得面目全非,连自己都认不出自己了!先让衣服多彩起来,点亮自己的生活,只有在接受新色彩之后,你才能慢慢接受新的风格。买一些富于情趣的衣服,它们会丰富你的肢体表情。请商店里的工作人员帮忙做参谋,或者带个朋友在一旁出谋划策。最好别独来独往,对女性而言尤其如此!告诉朋友帮你找一种新款式,比较性感比较有吸引力的。再次提示:如果你从生理和心理上尚不能接受,就先不要走性感路线!
- 下一步是鞋子和饰品,这已接近“七十二变”的尾声了。结合自己的新形象,购置匹配的物件,女性应该必备耳环、项链、手链、戒指等。要利用一切可利用的东西让生活彻底改观,把饰物当作艺术品——属于你的艺术品点缀自己。让全世界都看到一个崭新的你,一个魅力十足的你,一个不可战胜的你。
- 外表更新过了,体态有没有改进呢?如果还没有,那我们得先解决身姿问题。让我们来集中调整几个关键点,它们都关系到你在外人眼中的形象。
 - ◇ 第一条,直起腰背,肩膀略向后舒展,挺胸收腹。女性也要做到这一点!我们每天在电脑跟前一坐就是几小时,身体已习惯随弯就弯,非常不利于健康,对脊柱尤其有害。我明白女性可能不喜欢挺胸,她们认为这样有点失礼且过于招摇,会给男人留下错误的印象。但是你要知道事情总有它的另一方面:
 - 增加肺活量
 - 脊背免于受损
 - 走路的姿势更优雅
 - 令人过目难忘
 - 看起来朝气蓬勃,青春健康
 - 魅力四射
 - ◇ 双脚沿直线行走。很多人走起路来像唐老鸭,两脚撇撇着,外八字,膝盖根本不在应有的位置上。这种姿势会导致背部与臀部肌肉松弛,从而引发脊椎骨慢性受损。别小瞧了走路,我们必须予以足够的重视!你应该调整脚趾方向,使其朝着正前方,这会节省膝盖用力,起到保护背部、臀部的功效,还利于彰显个性,给人留下深刻的印象。
 - ◇ 走路时请用上手臂。人们似乎不知道走路时该怎么处置身体两侧的胳膊,于是要么把手插进口袋,要么忙着吸烟、打电话,要么紧张兮兮地拉拽着某样东西。其实大可不必!请随着你脚下的节奏适当摆动双臂,保持住身体平衡,确保其始终处于挺

拔的状态。

- ◇ “坐如钟”，正且直。坐下的时候，不要像一袋米拽在地上似的瘫成一堆，也不要将双臂交叉于胸前，因为那是在告诉别人“别理我”。不要两腿交叠，那同样是拒绝接触的信号。女性切忌岔开双腿，这样做有失文雅，不过两膝并拢时，两只脚可以稍稍分开一些。
- ◇ 做一些外放的动作。男性可以将双手放到脖子后面，就像刚睡醒那样，这个动作很能显示阳刚之气。女性则可以做向后拢头发的动作，以提升自己的开放状态。此外还有许多类似举动，都有助于为你开发机遇。

历经一系列的蜕变，需要投入时间和精力。你可以选择单枪匹马，要不然就拉上一个朋友，成立“‘七十二变’双人组”。如果你想一个人试试，却又力不从心、无从下手的话，那就加入我们的培训课程吧，保证让你焕然一新！

调情是一种个人观念，一种态度取向，但你要懂得何时放、何时收，凡事适可而止才行。这方面，女性可比男性理智得多有觉悟得多。对于调情，男性难以当机立断收手，主要原因源自他们的狩猎本能，他们想“拿分”。对这世界上绝大多数的男人来说，把某个异性追到手并带上床是极为荣耀的事，它能让“自我”仿佛装了火箭助推器一般——一飞冲天、空前膨胀。

言语，同样是调情非常重要的组成，这不单单指话语本身，不单单指所说的内容，更是指你表达言辞的方式。方式不同，效果迥异。你的声音就好比一件乐器，汉语又包括若干不同的声调，我们应该充分地加以利用才对。相对来说，女性对言词、语气等比较敏感，感受力较强，所谓男性看“图”，女性听音是也。

学生们经常问我，调情能学得来吗？答：根据自身情况，任何人都可以按照自己的方式掌握调情技巧。我们说过，调情是一种态度取向，并且必须有明确的目标。当实现目标“关系”时，女性会感到心满意足。之后，她们将收起开放的姿态，重新紧闭城池，只专注于严格管理现有的感情。但对感情而言，这种状态往往危机四伏。个人觉得，当你学会了如何调情，在关系渐趋平稳时，不妨用它做调剂，让两个人的感情永保健康和活力。借助调情取悦你的男友或老公，让他心里甜丝丝的乐开花，激发他的雄性行为，跟他逗来逗去！懂得享受感情，享受调情，乐亦无穷矣！你无需把它用到家门之外，只管将全部“招数”都用在自己的男人身上吧，保准让他一心向你，永不厌弃！

排斥反应

调情，难免被人拒绝，这也是“游戏”的一部分。站在调情经验的零起点上，你得现实一些：自己没有“天赋异禀”，不深谙此道，所以遭拒是肯定的了。因此准备实践之前，你需要认识遭拒的种种缘由，想明白事情并非是针对你个人的。

碰到以下情况，你百分百会被排斥：

- 对方行色匆匆
- 在他/她以往的私人生活中曾发生过什么
- 你选择了错误的时间、错误的地点

- 你不对他/她的口味
- 你的调情方式不受欣赏
- 年龄差异
- 性别错误
- 其他

这些排斥的理由不算什么，请别放在心上，它们只是你学习阶段中的一部分而已。遭受拒绝其实是给你上的关于“谦恭”的一课，帮你认清自己——“原来这个家伙不是‘宇宙超级无敌美少女/美少男’，普通人一个嘛”。只要被拒绝时还没有建立任何感情关系，你大可一走了之，向下一个目标挺进。

关系发展期间，也可能发生对方回绝了你感情要求的情况。下面是我们想到的几类例子：

- 关系初始。你们两个的确爱上了对方，但其中一方突然发现这段感情并非自己所追求的。他/她无法确定一切是否与心中的期望相符，对感情关系存在其他的想法，甚至实施违背他人意愿的性行为，或直截了当表明态度，挑明原因。因此，当排斥发生在感情初始阶段，基本上是由于期望和现实出现了落差，我们将在第三章继续该话题。
- 关系已持续了相当长的一段时间。为期不短的感情关系里忽然发生排斥反应，那么被排斥的一方可以十分肯定地说，另一方移情别恋了，排斥反应正是两个人中间冒出了新的性伙伴的结果。移情者，一方面感觉愧疚，一方面又想为了新恋情赶快分手。
- 最不合时宜的排斥反应是发生在意外事故、疾病等严重情况之后。其中一个人丧失了生活自理能力，面对这样的事实，另一个人变得无力招架、不堪忍受，于是，“健康”的一方便选择了离开。

性吸引力

凡是正常而合适的感情关系，必然存在着性方面的吸引力。假如你一点儿都没感觉到有这样一股驱动不停地把你推向对方，那么你们的感情就称不上“健康”。特别在恋情初期，性占据着难以取代的地位。以前我们曾提过“吸引力的化学原理”问题，要认识性吸引力的来源，我们还得在此基础上就相关的基本知识做些研究。

弗洛蒙（pheromone，芳香性激素），也称信息素，即我们所说的人体自身分泌的性刺激荷尔蒙。它不分性别，能穿透皮肤组织散发出去。据说，男女两性对这种荷尔蒙都超级敏感，在其作用下可唤起性欲。但是单就女性讲，她必须要先获得爱的感觉，然后才能对某个男性的气味做出敏锐的反应，产生性冲动。要不怎么说“女人为爱而性”呢？

并非每种雄性弗洛蒙都具有同等的引力效应，例如其中雄烯酮（androstenone）和雄烯醇（androstenol）就属于不同的概念。雄烯醇是男性新鲜汗液里的气味，可以吸引异性。雄烯酮则经雄烯醇暴露在空气中的氧气下产生，会引起异性的反感（排卵期除外，那时女性的反应会由“消极”转为“中立”）。

曾有实验显示，日常使用气味怡人的古龙香水可大大改善中年男性的心情，抑制不良情绪的困扰，诸如紧张、抑郁、愤怒、疲劳，以及“中年危机”连带而起的情绪混乱。因为像幸福、

幽默、信心这样的个人感觉必然都会反映在我们的行为里，它们或许比出售的一切信息素喷剂更有助于为我们吸引来藏身在茫茫人海中的那个他/她。

研究同样发现，中年女性使用香水也可以起到类似的提升情绪的功效。女性人到中年，尤其正饱受更年期折磨的，接受荷尔蒙治疗后情绪远比同年龄段的男性稳定（与普遍认可的观点恰恰相反，较之女性，所谓“男性更年期”似乎更能引起情绪紊乱）。不过，只要平时经常撒点柔和清新的香水，就可以帮助中年女性有效改善情绪健康，另一项研究还说明，该方法对年轻女性一样适用。需要再次强调的是，香水沁人心脾，怡神悦情，可尽展女性魅力，引来佳偶。

相信使用专门刺激性欲的香水能捕获男人心的女性，恐怕——是被误导了。麝香，香水中普遍应用的一种香料，女性对其敏感度高出男性 1000 倍。所以，含有麝香的“性欲”香水比较容易唤起女性使用者而不是她想吸引来的异性的欲望。不过，也许通过激起女性的感觉，香水进一步影响了她的行为，从而间接增加了吸引力。

强烈的气味具有刺激作用，会引起人体器官——不可避免地囊括了阴茎——的血流量猛增，这似乎不足为奇，像嗅盐，甚至能使昏死的人重新苏醒过来。如果你的伴侣胆敢昏昏欲睡，这种老式的药剂可能比什么薰衣草/南瓜饼的混合物更见奇效，并且还不会惹他心生不快。

性吸引力属于多层面的复杂概念，要探寻其尽头，你会发现它就像“千面娇娃”一般变幻着无数千差万别的身影。本书，我们只着眼于其中最传统的一面。

对女性而言，男性的胸部、发达的肌肉组织以及结实的臀部最具“杀伤力”。男人们总以为，凭借所谓男子气概、大块的肌肉、很爷们儿的举动，或者做些出人意料的事，就能“秒杀”异性，让她臣服。但实际上，女性寻求的是一份安全感，一种保障。只有集适中身材与适当的性交前戏于一身的男性，才能充分唤起女性的渴望，使之全情投入。男性可以通过调动女性的感官，比如请她吃饭、鲜花攻势、赠送小礼物、按摩等等来达到自己的目的。令人惊奇的是……女性比男性更懂得享受美味，倒不是在食物的口感上，而是呈现方式，像进餐的氛围、柔美的烛光、醉人的音乐、餐桌的布置，外加一份惊喜——小礼物。

为了帮她给接下来的漫漫长夜做好准备，你应该先时不时地抚摸她的双手、胳膊、肩膀。如果你正跟她走在一起，试着触摸她的手指、脖颈及臀部。引导她的手去触摸你，但不要强行为之，要让她主动起来，因为这种事应该是自愿并投入感情的。作为男性，需占据主导地位，在“巫山云雨”这场“戏”里充当导演，而永远都不要强加于人。和她坐一会儿，然后请她跳一支舞，再坐下来，始终别停止触摸。慢慢贴近她，索取第一个吻，接着耐心等待她允许你采取进一步的行动。假如没有得到这种暗示，那说明她还没准备好，你有点儿“冒进”了。“心急吃不了热豆腐”，再多给些时间，好好去解读她吧。

“游戏”过程中，也许你完全胜任领导者的角色，但她才是那个决定什么你可以做、做到什么程度的人。如果你真想得到她，就必须尊重她的需求和意愿。男人们多半只关注个人的需求，以为只要自己满足了，对方也肯定能满足。错误！简直是大错特错！男人可以几分钟内就完事，但女性却需要至少 45 分钟才能达到高潮。当然这只是一般的时间统计，因为不少女性高潮确实能来得比较快，这取决于她对对方的感情。

男性应该懂得询问对方喜欢什么，不喜欢什么。对此，亚洲女性几乎不会向你直言，因为太害羞，她们很难说出口。那就让她引导你，把你引向她的渴求，她的欲望，要让她知道你并非贪图一时之快，也没有沉溺于露水姻缘，而是希望成为她的丈夫，做她一生的伴侣。她需要向你敞开自己的秘密，尝试以前从未尝试过的事情。学习接受一些新技巧，新的做爱方式，或许还尝试一些以前挺反感的事情，比如通过口交让对方获得满足。女性一般对“口技”非常敏感，反应强烈，所以用这种方法满足她是个关键，因为能从真正的性交中得到满足的女性实在有限。最理想的状态理应是你去享受这一过程，而不是适应它！

转回来再说说女性，你们要明白，男性喜欢速战速决。几分钟就收场应算是比较普遍的情况，通常不会超过十分钟。如果渴望“战况”持久，那你需要帮助他延缓射精的时间。这样做的方法有几种，一种是“闪电战”，让他快速达到高潮，然后在你的刺激下重装上阵，因为第二次射精的时间要比第一次长。

另一种是所谓“缓兵之计”，即当他临近高潮时让他停下来，暂且平静平静，然后再卷土重来。你必须学会感知他身体的紧张程度，体察潮起潮落，这样便能在性生活中把握其情感的走向。纵观整个做爱过程，驾驭能力显得尤为重要，因为它能让性爱更持久，让两个人最大限度地享受快感。刺激迭生又恢复平静，听起来好像一款游戏，事实也的确如此。这款游戏的名字就叫“爱情”，是能让彼此依附、相知相伴、今生共度的真爱之情。此外，关于性爱宝典古今中外均有可参考的，如印度的《爱经》(Kamasutra)就是这样一本不可思议的作品，异常便利、精准，而我们中国则有《素女经》。

初次相遇，两个人一定察觉到了一股特别的实实在在的吸引力。不，不是指想立马上床的感觉，是另外一种感觉：你们渴望彼此拥有，一种真正的透骨的渴望，迫切地想要触摸对方，从肉体到灵魂，全身心地陶醉于对彼此的拥有中。倘若你丝毫没有体验到类似的感觉，没有纯粹的精神上的渴念，那你大概应该跟他握握手，喝杯饮料，然后从此分道扬镳或礼貌地拉开距离。切勿继续纠缠！“无爱而性”可绝非本书的写作意图，我们强调的是一切有利于建立长久、健康的感情关系的性行为。

重要提示：当对方要求做你不愿意做的事情时，甚至让你觉得有悖于自己的天性，你应该立刻中断两个人的行为，尽快离开房间。生命，多数时候都埋伏着危机，这不仅意味着生理层面，同样指心理层面。做违背自己本性的事，会给你的心理健康造成极大伤害，因此应不惜一切防止此类情况发生。在其他章节，我会再次指出“自身安全第一”的必要性。当你跟一个男人外出时，一定要每次——我强调“每次”——都告知亲友，让他们知道你去哪儿，并且留下地址，千万别玩“无迹可寻”。你绝对不是第一个因身处险境而结束了卿卿性命的人！

网络约会

互联网，当前异性交友的主力军。成千上万的人每天使用着网上的约会服务，然而却成败参半。本章节我想就如何成功进行网络交友，为大家提供尽可能多的信息。结尾部分，我还特意针对交友失利及网络交友的危险性，列举了一系列的注意事项。

首先，我们需要知道，人们怎样实现网络交友，挑选特定媒介的原因何在。我们可以将网络交友的众多媒介区分成以下几种：

- 社交网络，例如 Facebook、Forums Friends、World Friends、Tagged 等。沟通交流的新型体验，就是网上的“第二人生”。在社交网络这样的网站里，你可以人工地创造一种“现实”，接触尽可能多的人，而且毫不伤及自己的颜面。通过它们，你可以培养和锻炼自己的社交能力。
- 免费交友服务网站，像 Metrodate、SinglesNet、PerfectMatch、Mingles、Friend Finder 等等，专门针对正在寻求恋爱关系的人群。
- 商业交友网站，即你必须定期交纳会员费或服务费，比如 Zoosk、AsiaFriendFinder.com、BookOfMatches.com 等。
- 专用交友服务，针对有特定信仰、性偏好之类的人群。

社交网络	免费交友网站	商业交友网站	专用交友服务
一般的会面，不以恋爱关系为目的	认识他人的廉价途径，少有局限	付费可为你提供更好的服务	有选择性的群体，直接针对你的群体
较难建立恋爱关系	恋爱关系不受限制，但通常也缺乏稳定性	更具稳定性的参与者，目标定向更强	速成的结果
交流自由，可以有关任一话题	以恋爱为目的的定向交流	为求结果的相关交流	更具特定兴趣导向的交流
绝大多数网站不收取费用，除非雇请专业人士	基本上不收费，除非你想要更多的服务	直接在开始时付费，费用标准可能不同	大部分对用户有统一的收费标准

交友网站各有千秋，优势不一，选择哪一家得根据个人的具体要求和自身状况而定。点击网站，打开网页，注册加入会员，并不意味着你迈出了网络约会的第一步。真正的第一步应该是：认清自己是谁，到底想要什么。

两性对交友网站的使用不太一样，男性主要在沟通上有困难，女性则难于做选择。浩瀚的网络世界，各色人等一应俱全，从真人到“幽灵”，从骗子、纠缠不休者到诈取钱财的人。人们总以为，网上的反派角色全是男性，但是你也要小心女性！在网站里你会发现，许许多多的职业女性轻而易举地就能让男人上当受骗。当然，还有不少男性假装成女人，以吸引男人的注意。看来，网络约会不能不冒一定的风险啊。

小贴士：

你可以耍点小小的“花招”，从商业交友网站上快速搜寻出结果，比如申请并支付为期一个月的会员资格，利用这段时间尽量联系所有能联系的对象。积极活动一个月，既省了钱，还搜集到其他会员的 e-mail 地址，全都是货真价实的呀。

究竟该如何选择交友网站？

目前，交友网站数量繁多，五花八门，绝大部分免费，其余则是要付费的。如果你抱着严肃认真的态度寻求网络约会，那么免费网站就不在我的推荐范围内了。为什么呢？因为在这些网站，到处充斥着骗子，玩世不恭、逢场作戏、游戏感情的人，颓废消沉者也呈上升趋势，

导致网络环境愈来愈不可靠。相比之下，商业或付费网站通过收费这一经济行为，将上述人等拒之门外。商业网站之所以设置“付费”环节，另一个原因在于，人们要想在网上转付费用的话，必须提供真实的身份信息。暴露真实身份会让骗子们失手，给他们干“肮脏的勾当”增加了难度，付费网站确实从一定程度上有效防止了此类问题。支付的费用越高，被各种无聊人士骚扰的几率就越小。

不过重中之重，你应该首先认清自己到底想要什么。人们总是随意选个网站，把个人信息往上一放就完了，根本没有明确的指向。当别人的邮件蜂拥而至，塞满邮箱时，他们也只是毫无目的地回应着。有些人可能真的交到了朋友，但这都算特例，实属罕见。普遍的结果是：邮件你来我往，仿佛没完没了，时间全被浪费掉，如此莫名其妙。

尽管要先明确目标，但你面临的第一个问题并非“我到底想要什么”，而是“我是谁”！你必须对现有的生活做一番细致的剖析：自己一个人开心吗？喜欢单身生活吗？真的需要身边有个伴？迫不及待地想谈场恋爱，开始一段感情？假如最后这个问题，你的答案是肯定的，那么请务必远离交友网站，因为你太容易成为网络骗子最理想最梦寐以求的牺牲品了！既然寻求网络约会，期望值就不能过高。岂止是不能过高？简直应该低得不能再低！进入交友网站，要抱着这样的念头：接触不认识的人，聊点儿有用的话题，广交朋友但不涉及任何义务。

无论投身哪个网站，都必须确保个人安全！纵使迎头碰上的人身材再惹火，容貌再靓丽，性格超级自然，你也得淡——定。心中时刻牢记着一句话：如果一切看起来太好了，好得都不像真的了，那就不是真的！赶紧退后，抽身离开此人，并且把他/她拉入黑名单，杜绝其再次靠近你。

经过大致删选，然后一个一个地浏览余下的网站，仔细研究里面的信息，到处瞧一瞧，看看他们都提供什么样的服务，有没有你感兴趣的目标群，其中是否不乏比较称心的候选对象，该网站能否帮你建立理想的个人主页，有什么专门而特别的功能等等，等等。别管成员的性别是男是女，把他们的主页都浏览一下，可能的话也顺便读读评论之类的文字。从一个网站到另一个网站，认真观瞧它们位于哪个国家，有多少成员跟你是一国同胞。如果你有心寻求跨国婚恋或者某种特定的目标群，像亚洲人、白种人，那就要专注于搜索提供相关服务的网站。

作为网络约会的新手，初学乍练，最好先找个免费的交友网站锻炼锻炼，权当积累经验了。注册之后什么都别指望，只利用它来学习如何建立个人主页，如何回应别人，怎样搜索目标，摸清整个系统的运作原理即可。愿意的话还可以做些笔记，以备将来的不时之需。

网络约会，分国内与跨国两方面。当在本国范围内进行时，两个人初次会面之前，你可以遵循所谓“沟通 14 天”的时间准则；如果是跨国际的，那就必须多一些耐心了。一般，跨国的旅行者会把会面安排在度假期间，根据旅途的开销、来访者的收入等情况，这大概意味着他/她每年只能光顾一次，甚至间隔更长的时间。为拥有一段稳定牢固的感情关系，你一定得仔细考虑这种现实。女性中，为此等待了许多年也没等出个结果的，大有人在。

好了，你现在已经准备就绪了，选好了中意的网站，逐条列出了自己的条件，过去的几个星期你还借免费网站实际操练了技巧。不过，对正在做的事你当真有一个正确的认识吗？——你其实是把自己当产品做自我推销呀！若要推销成功，结出硕果，你还需掌握市场营销的一

些基本知识。你十分了解自己这个产品，对不对？因为没什么比“认识你自己”更重要的了！此外，目标群也已经锁定，你清楚自己想与一位男性或女性建立感情关系，那么下一步就是如何向目标群展现自己，并促使他们做出反应。

不管登录哪个交友网站，完成注册后都要求你创建个人主页，填充相关的内容。请记住我说的：此时此刻起，你要从目标群的角度出发考虑问题。想把他们吸引到你的主页来，对吧，想办法让他们联系你？好，从现在开始，你就是自己的私人经销商，至于“公司成员”嘛只有一位——你——集所有职务于一身，“公司产品”呢也只有一样——你，还是你，全是你！

身为“自产自销”的经销商，首先应明确现有的产品展销途径，而个人主页则是你目前向公众陈列自己的唯一方式，所以你一定要在它上面铆足劲，做足了文章。创建个人主页需考虑以下几方面：

- 如果不希望用真名实姓，就起个网名或昵称，切忌含脏字、性暗示，否则迟早会引火烧身害了自己。再者，名字里不要包含你所在城市、住处等真实信息，最好在个人主页的其他地方也避免出现。
- 从一开始就保护好自己真实身份，只有在恰当的时候才能告诉别人。
- 选一张表情愉悦、面部完整的照片作头像。笑口常开的人总是很有亲和力，让人不由自主地想接近，想深入了解。如果网站允许上传更多的照片，至少要放一张全身像，还有一张你和自己心爱之（动）物的合影或是与兴趣爱好有关的照片。
- “自我描述”力求短小精悍。
- 说明自己的要求及目标对象。

为了个人的安全起见，专门设立一个邮箱接收这方面的邮件，这样能使你免受垃圾邮件、骗子乃至各色讨嫌之人的侵扰。邮箱地址用网名、昵称注册，而选择像雅虎、Gmail 一类的免费服务商则不失为最省钱的办法。

“自我描述”部分一定要简洁、精炼，花点儿时间下点儿功夫去写。使用 Office Word 或别的带有校对功能的文字编辑工具，尽量避免错别字，写好后复制到个人主页上的相应位置。用短短几行字描述自己，别忘了这不是写给所有人而仅仅是给你选定的目标群看的，你心里已勾勒出了他/她的轮廓，现在只需把他/她吸引到跟前来。请坐下来，静心想一想：关于自己，你都想告诉他/她些什么呢？先打一遍草稿，可以多写点儿，然后再做删减。

给自己树立一种积极向上的形象，让笔下的文字挑起阅读人的好奇心，迫切地想对你一探究竟。每句话都应简短，因为没多少人肯花时间在网上一字一句地看别人主页里的东西。你的目标群若是女性，那么“自我描述”要写得足够感性，洋溢着情感色彩，因为——男人读“事”、女人读“情”。同理反之，作为女性，你就得尽力靠清晰的事实来吸引对方。

范例：

一位男性写给女性的——

设想遇到这样一个男人，你们在一家不错的酒吧邂逅，共饮小酌，相谈甚欢，在一起特别开心。他给你讲述着自己的生活，与你分享心底的秘密，那是不曾对他人提起的。从工作到爱

好，你一点一点走近了他。但最重要的，他对你、你的生活、你的故事、你内心的期望充满了兴趣。

当然，他绝非所谓的“完美男人”无可挑剔，他也有优点有瑕疵，有幸运的时刻也有倒霉的日子，但是每天清晨醒来，你都会见到他灿烂的笑容和桌上冒着热气的早餐。是的，他愿意为你下厨，帮你打理好按时去上班，然后再奔向自己的工作。

说得好不如做得好，我更倾向于后者，喜欢把想法付诸在行动上。白天总是比较忙碌，有心爱的事业要打拼，晚上也时常排得满满的，参与各种社交活动。

我梦想求得一位窈窕淑女，在身边与我分享这样的生活，分享生命中的每一天。那就是你吗？

一位女性写给男性的——

当你以“头像”取人，衡量我的容貌，你却只看到一个不完整的我。透过外在，你眼前的这名女子自有她的个性。我拥有称心的工作，拥有独立的生活、美好的前景，但家人却是最常挂念的。

我喜欢照顾亲友，外出的时候也希望有人陪伴。眼前的生活如此恬静，唯少一人与我同享，为此我情愿“众里寻他千百度”！

以上两则“自我描述”短小且凝练，容易引起他人的兴趣，忍不住要多看几眼，在其个人主页上多逗留一阵。

运笔过程中，别忘了顾及下列几点要素：

- 你的文字必须直指阅读它的人。但凡来访者点击你的主页，要让他/她有这种感觉：这

是专门为他/她而写的。

- 内容只和自己有关。你要交代自己的身份、职业、性格特征、喜欢什么、不喜欢什么，哪些事物能让你激情四溢等等。
- 字里行间充满感情，努力打造自我形象，笔尖所到之处要彰显出个性，放开心怀，勇于坦承内心的感受。
- 指明自己想找的人属哪种类型，具备怎样的特质，理想中他/她应该是什么样子的。
- 目标明确。从一开始就摆明交往意向，是想结交普通朋友还是找恋爱对象。
- 降低“门槛”，提升回应率。试着在文中设置一些问题——简单易答的问题，能帮你很快得到答复。

至于写作方法，最好采用“头脑风暴”，即但凡想到什么，词啊、句子啊、主意、念头、景象……统统记下来，想到一点写一点，最多花十五到三十分钟，把这些瞬间闪动的灵感全部收集在一起，然后重新编排，组合成句。就这样写来写去，直到满意为止。再把全文分割成若干段落，去掉无关紧要的部分。删减时下手一定要狠，不留情面，将自己放在读者的位置，拉开一段距离，用读者的眼光去打量去审视。注意语法、错别字，你至少可以借助电脑进行校对。

挑选照片当头像，这项工作由别人替你完成更好。可以让家人、朋友帮你选一张效果最理想的，也可以求助某些网站，现在很多网站允许用户上传自己的照片，接受其他人评分。哪张得分最高，就选哪张。这类做评分的网站，其实多半都是交友网站。

为避免上传照片时犯下重大错误，我想在此提几点警示。请看：

- 不要裸照，也不要裸露身体的某些部位，除非你想吸引专门在网上猎“性”之徒的注意。
- 不要用豪车、豪宅、游艇当背景，如果你根本不趁它们的话。
- 照片中不要出现钱或珠宝首饰。
- 不要显示暴力或任何武器。
- 不要选择在酒吧、舞厅、迪厅等夜生活场所拍摄的照片。
- 不要用聚会或手持酒瓶、酒杯的照片。

好啦，个人资料基本备齐，可以进行第二步了——散发信息。搜寻其他人的主页，查看其中你比较感兴趣的，或利用网站里的搜索功能，或干脆对所有用户随机浏览，到底怎么搜，随你！向选中的目标对象发送你的个人信息，千万别复制粘贴——“一对多”地群发！尽量在文中称呼对方的名字，哪怕只是昵称，提及一些私人化的东西——一般情况下你都能从对方文档里直接“拿来”。你发出的信息要力求风趣生动，令人难以抗拒，但首要的还是“简洁”二字。最后仍然用一两个小问题收尾，“诱惑”对方回复。**注意：**切忌文中出现签名、真实身份或任何可以辨识你身份的信息！

警告：有的人会把自己不想要什么，各种条件要求写得清清楚楚。举例来说，某人写明对交友年龄的限制，如“我想结交年龄在 25 岁到 45 岁之间的朋友”，又或者注明只结交特定种族、特定肤色的人群。作为访客，如果你不符合条件，那就一走了之，也不要给主人留言；作为主人，你如果发现有人“越界”——条件范围之外的人向自己发送邀请，则可以直接将其“屏蔽”，某些网站甚至还为用户提供举报服务。

人们总是急于想让别人知道自己有多么善良多么友好，坚持要证明自己的性格怎样随和，怎样擅长体贴、照顾他人，如何精通社交等等，简直是不达目的决不罢休。如果在不了解对方的情况下发送带有此类倾向的信息，基本可以肯定对方是不会耐心地把你的邮件从头读到尾的，搞不好还会“怒从心头起”。

充分利用标题。网站一般都为发信人设了标题一栏，通过标题告诉收信人这则信息的主要内容。使用标题能带来一些好处，方便收信人查找，又不失为吸引对方视线的良机，比如放一则迷你笑话，写点搞笑的、好玩儿的、与众不同的话也是明智之举。所以建议大家，能用就尽量用吧，确实会派上用场的。

发送完一圈信息，等收到回复时你又该作何反应呢？

- 谨慎回答对方提出的问题
- “礼尚往来”，也向对方发问，以表明个人的诚意
- 对提及的话题给予自己的观点和想法
- 就对方讲述的内容认真答复，遣词造句，使之读起来就像一则隽永的故事

一旦联系建立起来，往往会飞一样地朝前发展，邮件你刚来我即往，令人应接不暇，双方都沉浸在这一过程里。假如下面列举的情况纷纷应验，那说明某一方是真的投入兴致了：

- 每封邮件都会提一些感兴趣的问题
- 回复迅速
- 双方开点小玩笑，逗彼此开心
- 逐渐透露越来越多的私人信息
- 回答问题力求明确清晰
- 有想见面的意向
- 交换电话号码
- 性暗示或谈话让人想入非非

邮件往来中，可能有些问题难以说清、说透彻，但只要好好沟通，时间自会说明一切。

小贴士：提前备好一些话题，用来应急。

在邮件来来往往期间，人们还会要求通过网络聊天、手机短信等进行联络，但是，不建议大家一上来就使用这类即时通讯手段。相对而言，发邮件比较安全，因为它能给你时间思考，让每一封邮件有备而往。这样一来，既方便熟悉彼此的沟通方式，也使得每一次通信都成为自我完善的机会。一定要给自己时间，但切勿说谎，切勿为拒绝聊天或发短信寻找借口，应该告诉对方你只是觉得现在还不是时候。另外请记住，一旦距离缩短到网上聊天、手机短信，双方的沟通就会发展成每天必不可少的活动，要是双方越来越投入，兴趣越来越浓厚的话，沟通还会愈加频繁。我遇到过一些情侣，一天几乎 24 小时都在网络聊天，外加收发短信，在即时通讯上耗费了大量的时间和金钱。其结果呢？没有一对不是在一起生活几个月之后，最多几年，便分道扬镳了。可见，你确实需要时间为沟通积累话题，所以给相互之间的体验与经历留出空间来吧。

经过几周（通常为两到三个星期）的“电子鸿雁”传情，你们可以互通电话了，不过得搞清

楚由谁打给谁。若无悬念的话，男方会主动打电话给女性一方。身为七尺男儿必须起好“带头”作用，让对方看到你的能力，尤其跟亚洲女性约会时，更要充分显示出自己的主导力与主导地位，因为她期待你能扮演好保护者的角色，在关系中给她提供足够的安全感。希望两个人感情融洽吗？那就要具备这样的品质，其意味深远，毋庸置疑。

男性应该理解这一点，相比西方女性，亚洲女性要传统得多，她们渴望伴侣担当起明确的职责，尽显“真男人”的本色。对男性一方而言，他必须确切地了解自身，知道自己几斤几两，并且拿出应有的信心来，从关系初始就表明自己能做好“舵手”，护佑小船——你们的感情关系——顺利航行，能照料好一切，让女方获得安全感和信任感。知道有个男人一直守候在那里，什么时候需要什么的时候就挺身而出，怎不让女人心生依恋呢？

第一次通电话的时刻终于降临了，要准备充分啊。两个人之间若真有感觉，此时肯定会十分紧张，胸腔里的那颗心怦怦直跳。好了，开始拨号码吧，清一清嗓子确保声音不至于发抖，尽量让自己放松。就像初次见到某人会产生第一印象一样，别人对你的声音也会留下印象，这种印象不仅持久，而且永远无法消除掉。再者，女性对声音又出奇的敏感，所以保持声音沉稳，不高不低，不急不缓，可以起到应有的效果。别以为声音越低沉，越能赢得对方的好感。在电话中伪装声音，造成跟实际不相符的情况，那可是自我愚弄，把自己当傻瓜！说话的时候别忘记面带微笑，声音会传递笑意，可能你这边听不出什么差别，但电话另一端由于听得全神贯注，自然也就听得真真切切了。

第一次通话不宜过长，简短一些比较好。你们可以聊聊相关网站，聊聊邮件里提过的事情，以及其他常规、泛泛的话题。男方不要一开口就说没个完，其实女性更健谈，不妨让她们多说点儿，男方则在一旁适时地提些问题，表明自己听得很认真。男性应该竭尽所能表达自己的诚意，但忌讳一味地恭维或“甜言蜜语”。假如你们的住处相隔挺近，双方又无异议的话，可以选一处公共场所安排第一次会面。

从彼此交谈的语调、内容，可以推断出交往的前景。例如，其中一方开始用毫不相干的理由作搪塞，回避见面，那再清楚不过了：事情不是你想像的那样，跟预期的相差甚远。又如，其中一方态度犹豫、含糊，那你最好还是推迟或干脆取消定好的约会。也许事后你们通过邮件、聊天能进行弥补，但是，沟通伊始就存在问题业已说明这段关系是无法长久的。

电话上双方聊得不错，接触进展顺利，可以走下网络、走进现实，安排第一次约会了。这次见面跟我们通常印象里的“初次约会”不大一样，因为，你对对方已经有了一点点了解，心中也萌生了些许期盼。值得注意的是，你的期盼、遐想有时会变成脱缰的野马，而对方却可能与此大相径庭，完全不吻合。去赴约绝不代表着你要见到未来的另一半了，相反，你要见的只是一个陌生人，除了极有限的基本情况之外你对他/她知之甚少，你必须验证之前他/她讲的一切是否跟现实一致。特别要牢记：女性喜欢考验男人的忠诚度和可靠性，而男性只顾着回答问题，有问必答，并竭力自圆其说。在后面的章节，我们会具体谈到第一次“正式”见面应该怎样表现。

视频聊天

电话上的交谈不过是杯水车薪，过后人们总想聊得更多一些，更尽兴一些。如此看来，经过愉快的“电”聊，“网”聊是再自然不过的需求了，尤其当涉及“异地恋”之类的远距离关

系时。使用摄像头让聊天变得愈加便利，彼此不仅可“闻其声”，亦可“见其形”。摄像头还让你得见对方所处的环境，一览无余，也为你提供机会从中读取一些无言的信息，好比：他/她的生活是不是很有条理？房间布置得怎么样？他/她身上穿着什么样的衣服？挺有品位，还是马马虎虎？……诸如此类的问题，全都蕴含在真实的生活画面里。

借助视频聊天，你可以用眼睛看，直接见到回应的效果；肢体语言此时也能派上用场，发挥起作用来；输入的文字将从画面中获得验证。女性比较擅长视频聊天，图文并茂让她们能更清晰地表达自我。

视频聊天同样不乏温情脉脉、缠绵缱绻的时刻，令人备觉惬意与温馨，彼此自然就容易亲近起来。亲近的方式多种多样，男性经常会说服女方做一些与性有关的事情。对于对方的身体，其实女性倒没多大兴趣非要一睹为快，可男士们总是心急火燎的，为满足他，女性也就顺从了。亲爱的读者，在这里我特别想指出：以当今的科技手段，一段视频谈话被录下来，之后再另作他用，简直易如反掌！鉴于网络恋情缺乏一定的稳定性，网上不靠谱的人又数不胜数，所以我强烈反对在摄像头前做任何涉及“性”的行为！特别是年轻的女性朋友们，请务必认识到，你在镜头前暴露多少，就可能被他人利用多少，自身面临的险境也就有多少，或许后半辈子都不得不在它的阴影下过活。录制的视频会被放到色情网站上，供窥阴癖们玩味，再然后还会外流出去，在其他网站中疯传。

视频聊天的一则“黄金定律”是：决不向对方暴露自己的身体，决不做天气暖和时人们在海滩上所做的的事情。时刻谨记：摄像头连着网络，你的链接可以被任意一个人运用网络技术挖掘、窃取到！

另一则定律：细心观察交谈对象的一举一动。是否跟打字的动作同步？他/她有没有忙着同时做好几件事？他/她允许你随时开启摄像头吗？假如有些事情你没弄懂，只管去问。别忘了，缺少了语言，聊天就无法成为走进彼此内心、达成理解的桥梁，语言能使聊天达到沟通的极致。只要对某个举动或某句话心存疑惑，你就应该要求对方给与语言上的解释。遇到这种情况时，亚洲人特别倾向于用“算了”“不说这个了”之类的言辞躲闪过去，因为提问题让他们感觉丢面子。可我们是在网络上，相互之间的交流必须借助语言，所以提问是必需的，没有谁会由于问问题而丢面子，恰恰相反，无问题可问那才叫丢人呢。互联网本来就是一种辅助交流的媒介，你要学会在任何情况下充分利用这一点。

重要事项！

保存谈话的所有历史记录，将所有邮件和聊天内容都存在一个专门的文件夹里，做备查及参考。给每个联系人都建立这样一个文件夹，并坚持随时更新，最妥帖的办法是往里面输进所有细节，包括照片、短信、彩信、聊天记录等等。通过这些档案你可以“重读”对方，对他/她获取深一层的了解，在心里检验其言行的一致性以及双方感情的可靠性。

陷阱和险境

约会是一个过程，一个由随机筛选逐步向特定人选聚焦的过程。选好特定对象，你才会展开交往，内心滋生出一份期待；滋生了期待，你才肯与他/她见面；见了面，你才会知道内心的期待能否经受住现实的考验，甚至说是否贴近现实。当现实与期盼走向一致，而且双方抱有统一的认识，新的感情关系就应运而生了。如果现实赶不上期望，失望便在所难免，关系

也将随即告吹。有“约会”就有“失望”，后者既是前者的合理成分之一，更是一种普遍结果，对此早在约会之初你就该看明白。谁叫这就是生活呢？

前面我已经提到，交友网站里存在欺诈行为的可能。为防范网上的骗局及其他危险，我想教大家一些“防身术”——交友检验规则。把它们应用到网络上，让企图蒙骗你的人纳闷去吧：“我怎么就得逞不了呢？”虽然对自己同胞表现出此等的不信任，总让人感觉不太舒服，但时间和经验分明在说着这样的事实，即 10 个人当中就有 4 个人曾被愚弄或欺骗。随着越来越多的人加入互联网，这种情况只会有增无减。

一旦你打算与对方认真交往，严肃对待关系的发展，并希望与之分享个人生活中的点点滴滴，那你最好依循着下列规则仔细审视这段感情：

- 获知对方的真实姓名，永远不要立刻就相信。在网上搜索他/她的名字，如果你无法找到任何相关信息，先把这件事记在心里。
- 索要其个人的参考资料，假如他/她有的话。绝大多数人在网上都有迹可寻，比如某个社交网站、学校和工作证明，或是其他类网站。
- 如果你觉得自己找“对”了人——他/她就是你的意中人，那么不妨花点时间浏览一下别的交友网站。为追逐不同的目标群，不少人（尤其男性）同时身为好几个网站的会员。查看这些网站的时候，你可以特别关注一下他/她的朋友列表，在这方面女性相对比较严肃认真。不要忘记的是，男性在网上总倾向于做多重选择，他们会一一搜索网站，争取一举命中目标；而女性则喜欢在特定的网站中搜寻，几乎不会同时加入多个站点。
- 向对方索要真实住址。然后买一张明信片（节日问候之类的），写上对方提供的姓名和地址，寄过去。几个星期之后再行核对，千万别直截了当地问对方“收到我的卡片了吗”，而要这样说“我给你寄了点东西，不知你收到没有”。假如对方的答复含混不清，你便知道明信片永远也寄不到那个地方了，跟自己交谈的对象大概只是个幽灵，而已。
- 万万不可送钱上门！只要对方开口借钱，那你肯定是在跟骗子打交道，无论他/她给你讲述了一个怎样凄惨的动人的故事。决不要介入任何“故事”，哪怕对方向你哭诉着他/她的孩子正在监狱的医院里奄奄一息。倘果真如此，其周围人以及慈善基金组织自会伸出援助之手。
- 针对女性朋友，我们强烈建议：如果你在当地举目无亲，就不要独自前往男方所在的国家，特别是当你还没有百分之百地确定对方的身份时。我们有着足够的案例可以说明，过去多少女性曾因此被贩卖给了娱乐场所，沦为舞女、酒吧招待乃至卖淫女郎。其中一些人，由于不肯就范而惨遭杀害。
- 如果你是男性，受到网络恋人的邀请前往其所在国家，你应该给自己头几个晚上预定好旅馆。男性朋友们总习惯性地以为女性属于弱势一方，但却忘记了一点，即你去到的是对方的国家，而她的家人和朋友你一个都不了解。贸然前往，只会让自己成为又一个遭骗和被洗劫的牺牲品。
- 双方通电话，总会遇到时间段受局限的困扰。然而你必须明白，在非寻常的时间里或者没有预先通知的情况下给对方挂电话，或者打到座机上等等，都可以帮你探知他/她是否隐瞒了什么。每天晚上 8 点到 11 点之间给别人打电话，这属于正常情况，但假如这个时间段对方关机，而且之后的解释也不甚合理，那你很可能是遭遇了已婚人士。
- 男性多半怀有这样的梦想，第一次约会就把对方带上床。女性时常还真就在第一次约会时与男方发生了性关系，特别当他是来自别的国家。好像这些女性都有着一种类似的想法，“这个人既然肯不远千里万里地来见我，那他对我一定是认真的”。绝对错误的想法，

相当错误！西方人年年度假，出国旅行，他们到异域是寻求享乐开心的。所以对对他们来说，如若四处游玩，同时还能会会美女，来点风流韵事，岂不快哉？当他们尽情享受假期时，“痴情”女子们却以为自己的约会对象是一片赤诚，很拿这段关系当回事哩。在此要强烈警告女性朋友：你得考验这个男人，才能知道他是不是认真对待你！别给他多少度假的机会，不要第一次见面就陪他到处游玩，要让他花时间跟你在一起，把他的注意力集中在你和你所处的环境上。带他四处转转，看看你成长与生活的地方。如果他变得不耐烦，只想去旅行，那好，给他安排妥行程，让他就此离开。倘若之后他回来了，你们可以再次相约；没有的话，你也就明白了他并非真心对你。当然，你会觉得受到了伤害，但被人当作很随便的女子而始乱终弃和只是有点心痛，这两者你宁愿要哪一个呢？被男性利用并玩弄，感觉就像遭到了强暴，我可不认为这应是约会的意图所在。

- 反之，其他时候则是男性睁着两眼一头栽进了陷阱。对方不过是名职业女性，很轻易地她会跟他上床，服侍他、满足他的愿望与需要（主要在生理层面），喜欢陪他到各地游走。他呢，火速便坠入了情网，为照顾她，心甘情愿地把她带回了自自己的国家。在这一类事例中，我们可以见到几种不同的女性：
 - A — 女方向男方做出很多承诺，并要求他定期汇款，理由是她可以攒够路费去他的国家与他相聚。自然，她永远也不会真去的，但她以一些可怕而不幸的事件为借口，跟他解释自己为什么以及怎样挪用了他寄来的钱，于是男方还得继续汇款过去。这些男性不曾意识到：其实自己只是众多“候选人”中的一个罢了。
 - B — 女方接受男方邀请来到他的国家，两人结了婚，女方始终表现得温文尔雅，无可挑剔，直到她拿到该国的国籍。这之后，女方提出离婚并另觅新欢，亦或……她把自己的全家人都接过来，男方不得不担负起照顾他们所有人的重担。
 - C — 女方来到男方的国家，服侍他，满足他的需求，为他做家务，男方则定期给她的家里人寄钱过去。

在网络的“危险关系”中，下列迹象表明事情有地方不对劲儿：

- 他/她不直截了当地回答问题
- 所提供的信息不一致，自相矛盾
- 第一次接触后便要求立即见面
- 不使用电话联系

一篇有关网络交友的文章：

来自《中国日报》的报道：经采访调查，记者发现，上海半数青少年因网络交友而怀孕。

上海 411 医院的张正荣大夫在接受采访时说，过去的几年中，已有 46% 的少女，近 2 万人使用了该医院的意外怀孕求助热线。据这些女孩叙述，她们是与男孩子在网上结识后，双方发生了性行为。当男孩得知女方怀孕，便销声匿迹，无影无踪了，有的女孩子甚至都不知道对方姓甚名谁。张正荣大夫还说，拨打求助热线的青少年们性知识匮乏，对性行为的保护措施更是知之甚少，而且 10% 以上的求助热线使用者已做过多次流产，还有一些人对自

己怀孕竟然毫未察觉，一无所知。

结论：

网络交友是一条很不错的途径，让我们结识新朋友，它甚至还提供了非常好的机缘，便于我们开拓新的人脉或者收获新的恋情，特别对不少人而言，它已经成为了仅存的唯一选择。以我之见，互联网这个媒介可以带给你上佳的机会，实现自己的梦想。如果能遵守本章节给出的各项规则，那么你肯定会跃升为一名交友“达人”，或许其间还能找到生命中的真爱。

通往“罗马”的其他途径

为促进单身人士们成功牵手，世界各地都煞费苦心想出了许多活动，真可谓五花八门，令人眼花缭乱。除去一方虚拟世界，还有更多途径可结交异性，仅举几例：

- 相亲
- 速配服务
- 单身旅游团（详情参见）
- 联谊俱乐部
- 媒人

相亲

相亲在中国非常普遍，多数人都经历过。公园、婚介所、联谊会，许许多多类似场合，家长们代表孩子找对象，很司空见惯的。他们之所以这么做，要么是考虑“孩子”太忙，要么是觉得终身大事“孩子”自己解决不了。父母们本意挺好，但实际上他们只是在固守一套老掉了牙的传统。

相亲多数以失败告终，成功率寥寥，有时甚至还留下严重的“后遗症”。我曾经为不少女性做过咨询，尽管她们来自不同的生活背景但都相过亲，有的被相亲对象强暴，有的遭受过殴打，以及其他相似的可怕经历。结果，她们中的一些人选择了自杀，另一些则时常表现出自杀倾向。

相亲到底好不好，有多大用处？撇开暗藏的隐患——主要在女性这边——不说，即使是在像中国这样传统的社会里，一次相亲其成功的几率也近乎为零。原因何在？主要是“孩子”们都去上网了，活动全集中到了网络世界里，何况互联网又不是唯一，别的可选途径还多着呢。然而做父母的偏不肯放手，总想“包办”一切，于是“孩子”们只好屈身于这种压力之下。

回头再看看西方，那边相亲的风景如何？——基本上都属于以性为导向的会面。去相亲的人只图一件事，即给自己找个短期的性伙伴，不用透露各自的底细。有专门机构负责安排所有事项，谁想参加，向组织者支付一定数额的费用就行了。等一切安排妥当，可以见面了，每个参与者都会收到短信或邮件，里面写着见面的具体地点、地址。到达目的地，无论男女都将拿到一份明确的约会说明，然后就可以挑选心仪的伙伴了。

挑选程序可能区分为：

- 组织方根据所掌握的材料，安排“一对一”的见面
- 参与者从所见的这组人中挑选一位伙伴

完成挑选程序，新伙伴们将离开见面地点，或去旅馆开房，或找家餐厅之类的适合会面的场所，或参加一些特别安排的活动，比如徒步旅行、体育运动、SPA 等等。

他们心里期盼着在性冒险中尽情享受，至于冒险之前的会面，不过是用来了解对方在这方面有什么偏好而已。两个人交谈时，经常会给自己编造一种虚假生活，跟实际情况风马牛不相及。这种相亲，纯属是对以性为目的的生活方式进行人工制造，只追求比快餐还快的一夜/几夜风流。

要是中国的父母们知道相亲在西方存在的真实原因就好了，那样，遇到子女——尤其是女儿的终身大事时他们肯定会加倍小心！

速配服务

近几年出现了一种新生事物，名曰“快速交友”或“极速配对”，它源起于商业界所谓的“关系网”，最初凭人脉体系经商的一条新路径在社会上“抛头露面”。人脉体系堪比中国的“关系学”，均意在勾连彼此，运作其中。

关系网，即人脉，指一种极短时间内四处结交新的商业客户的方法。经过专门组织，在某个特定时期，众多的小型企业聚到一起与规模较大的（东道主）公司进行接触、商谈。会场内布置很多桌子，租给各个公司，每张桌子旁都坐着来自某个企业的一人或多人。受邀公司可以提前挑选自己想商谈的东道主企业，之后会收到一份时间表，标明会面的先后次序，而挑选标准，一般取决于双方的供需要求。

每轮会谈时间有限，通常是五到十分钟。见完一家，就赶紧奔向下一家，等所有会面都结束了，来访的企业人员会找个地方坐下来仔细回顾，喝点东西，同时会一会其他企业，各东道主公司也经常加入进来。

后来快速会面现身“约会现场”，风靡一时，成了时尚的新宠，其中有几种风格十分鲜明，办得很成功。一般情况下，“速配”活动这样进行：主办方挑选一处环境优雅、经过精心布置的地方，放上一定数量的桌子，桌子之间拉开适当距离——常用围栏相隔，每张桌子再配上两把椅子，一把给接待者——主方，另一把留给来访者——客方。

适逢网络时代，“速配”组织者趁势而上都开通了自己的网站，在“速配”之前把主方的资料，包括姓名、个人简历、自我描述——说明个人情况及择偶标准，事先公布到网上。客方从中筛选出见面的对象，每选中一人就会在首轮会面时得到 5 分钟的交谈时间。第一轮会面下来，客方可以要求与某位主方进行第二轮会面，时间延长至 10 分钟。要是主方没有赢得第二轮接触，他们就必须离开桌子，退到别的地方等待活动结束。

- 主方是男性。这时，女性一方将由一桌挪到下一桌，与男士候选人逐一见面、交谈。每个人随身都携带着一本材料，汇总了相关的个人信息及照片，看起来就像一份简历。双方打过照面，交换姓名，便开聊。想聊什么聊什么，没有刻板的规定，甚至

可以向对方坦承自己已“告别的年代”和未来的蓝图。如此聊上5分钟，双方能有个大致的了解。“叮铃，叮铃”，铃声响了，宣告时间到，一个“桌回合”结束，该转向下一个既定目标了。

- 主方是女性。第一轮男方在每桌只许有3分钟，等到第二轮，情形颇有点类似于抽号买彩票。因为很多时候，几名男士会同时看上一位女性，那就只能抽号。男士们必须耐心等待，轮到自己才能过去。此时“生杀”大权完全掌握在女方手中，她有权挑选任意一位进行真正的约会。三轮会面过后，女方将和选中的对象携手离开，共赴主办方已为他们安排好的约会地点，其余人则到主办方设置的公共区域碰头。

比起相亲来，“速配”活动安全性要稍高一点，这是从女性角度考虑。活动组织者手里掌握着每个参与者的姓名及住址，多数“速配”公司还配备训练有素的调查员，负责情况异常时四处查访，以确保所有参与者的安全。

联谊俱乐部

所谓联谊俱乐部，也是供陌生异性相互结识的场所，其中绝大多数都以社交为目的，为客户提供品目繁多的社交活动，像温泉啦，餐馆啦，赌场等一系列娱乐选项。在荷兰，我们把这种地方称作“单身俱乐部”。

单身俱乐部实际上多半是一些传统餐馆，他们定期组织活动，但严格控制参与的人数。活动期间，只有单身会员才允许入内。也就是说，要想参加活动，必须先申请成为俱乐部的会员，之后凭邀请函在特定的日子进入会所。当然，这些步骤都是为了保障会员的隐私与安全。

活动组织者利用已有的场地、设备为客人们提供娱乐，同时也鼓励大家多跟其他人交谈，比如安排讨论、闲谈、跳舞、游戏等环节。在联谊/单身俱乐部里，会员们享有较多的自主权，来去随兴，不受约束。

媒人

媒人这一行由来已久，可有历史了。无论身在世界哪个角落，媒人们都肩负着一项神圣的使命，即为两性牵线搭桥，挑选合适的伴侣。这不单单是一种习俗，更是一种职能。之所以会催生这个行业，很大一部分原因在于家人无力奔走亲自为孩子找对象。

媒人，差不多相当于非正式的心理医生，专注于从正反两面研究某个人，然后做成档案。带着档案媒人们各处跑，寻找匹配的异性。当感觉有望牵线成功时，他们会将求婚的提议带回给雇主，十之八九都会被采纳，很少遭到质疑。而一对新人就等着完婚之日相见，拜天地入洞房了。

现如今，媒人们依然具有存在的价值，能发挥出重要作用。他们受过相关培训，不再靠感觉和接触而更多的是以心理学为依托的洞察力来工作。说真的，我不得不承认，在跟他们以及山地部落里的旧式媒人们交谈时，让人深感传统方式仿佛更有效力，更利于感情关系持久。

情感与时间

感情关系会随着时间发展、变化，历经若干阶段，每个阶段都有每个阶段的特定轨迹。我们可以将其大致划分为：

- 坠入情网，为时几个月，最多一年
- 沐浴爱河
- 习惯彼此
- 相互依赖

坠入情网，为时几个月，最多一年

每个人都有可能爱上谁。即使我们在前文没说，想必您也晓得这个阶段会是怎样的一种“炽热”，冬天里点燃一把火嘛。它让你对新恋人充满了强烈的情感，难以遏制的强烈。那个人霸占了你所所有的思绪，顽固地盘踞在你心里，只要一想起他/她，你就血往上涌，全身的血液都集中到了一块儿，胃里搅作一团，仿佛有千百只蝴蝶在上下翻飞，瘙痒着你的神经。天地万物看上去是那么绚烂，生活变得妙不可言，你多么渴望能永远停留在这一刻呀。

遗憾的是，时间永远不会为任何人驻足，“蝴蝶期”再长也超不过一年。但可喜的是，在这段时间里你体内将分泌多种良性荷尔蒙，使你情绪高涨，心情好得不得了。爱的化学反应，实则就是荷尔蒙发生反应，从中“作祟”。一旦陷入爱河，身体这架“机器”即轰然启动，把自己演变成一座“化学工厂”。之前咱们提过，人体四周环绕着一个能量场（Aura），当两个能量场接通时，也打开了私人空间的入口——如前所述，产生一种电磁干扰，并由此发动了体内化学反应的“引擎”，使人品尝到爱的滋味。不过至于其中的化学转换究竟是怎样进行的，目前尚属未知。

我们都知道：世上没有无休止的化学反应，凡事有始有终。爱火点燃，身体这架“机器”疯狂运转一段时间后会逐渐放慢，越来越慢，直到“蝴蝶期”在不知不觉中告一段落，转眼下一个阶段悄然而至矣。

沐浴爱河

这个阶段应归属于一种心理状态，胃里再也没有了蝴蝶舞动，它们告别了你的生活，飞得无影无踪，但与此同时，双方都意识到感情的严肃期真正降临了，该静下心来好好思量两个人的未来，定计划，着力于共同奋斗。在一定程度上，两个人又开始寻求个人空间及隐私。沟通方式跟以前不一样了，对方身上一下子冒出来许多缺点，令人纳罕“之前怎么就没发现呢”。通常，第一次争吵也发生在这个时候。

接下去的两年，你们会逐渐了解对方，掌握他/她的性格，朋友、家人在你们的感情关系中 will 扮演越来越重要的角色。当双方认识统一，愿意携手走过余生，可见你们的确是在认真对待这段感情，希望它能恒久。而关系的第三年，可谓“此诚危急存亡之秋也”。

我曾经打过这样一个比喻：人际关系的发展脉络就像企业，事实证明，假如一家公司能历经三年生存下来，它就有很大的可能继续发展、壮大。感情关系与之如出一辙，头三年显得格

外关键，因为其间它会遭受来自内部及外界的各种压力的冲撞。

太多太多的感情，最终没能跨过第三年这道“坎儿”。在西方，女性已普遍懂得“婚前要睁大双眼”，左看右看上看下看远看近看，努力看清男人的真面目，既看到他的长处，更洞悉那些层出不穷的缺点。于是突然间，她会疑虑重重：他是我想与之共同生活的那个人吗？我是否情愿让他做孩子的父亲？过去，女性可没有机会考虑这些。跟一个男人上床，然后怀孕生孩子，即便她对他一点儿感情都没有，但为了孩子她也只能留下来，没别的法子。所以那时候，很多夫妻关系根本扯不上“爱情”两个字，顶多算是一种“和平共处”。

习惯彼此

现在你们“闯关”成功，从头三年的风风雨雨中走了过来，随即进入“共筑未来期”。两个人深思熟虑，认真筹划在一起的生活，你们心里只有一个共同目标，不再为个人做打算。女性尤其倾心于这一时期，因为能切实感受到恋情的稳定性。此时地基已经打牢，可以在上面安心行走了。男性正渐渐习惯感情生活所带来的一日常规，而规律性的事物是深受男人们欢迎的。双方可以为来年安排一次旅行，买辆新车，甚至买套需要靠30年还贷的房子。整个家庭规划就这样全面而稳步地先前推行着，直到新的变故闪身而出，对男方来说，新变故往往意味着感情出轨，有外遇了。其实大多数情况下，外遇就是外遇，没别的，已婚男人很少会为了情人而离开妻子。在男人看来，外遇无外乎一时内心焦躁，但对现有婚姻也是一种新的推动力。外遇让他们更懂得怎样与妻子“谈情说爱”，怎样做一个体贴细腻的好伴侣，从而掀起了夫妻感情特别是性生活的“爱的复兴”，这下，早已习惯每晚单调得仅剩8小时睡眠的妻子将充分体验到什么是惊喜。

女性曾一度“遗忘”了“红杏出墙”这码事，与诱惑近乎绝缘，但过去的几十年间，她们好像又怀念起“禁果”的味道了。想至此我不禁疑惑：既然身边的男人已经够无聊了，她们为什么还要再找一个？来看看关于女性出轨的相关研究是怎么说的：女性很可能跟一名同性而不是异性有染，她们出轨并非为了性而是渴望被爱。在下一章，我们会着重进行分析。

相互依赖

大约共同生活五年后，夫妻二人在容貌上开始越长越像，其他包括生活习惯、说话方式甚至肢体语言，也都越发地相似。这可以说成是一种“同步效应”，两个人身心合一，从未结合得如此紧密过。只要感情和睦、牢固，同步化进程将伴随他们直到生命尽头。不再有那么多的争吵，却学会用沉默和肢体语言化解矛盾，取代了以往的大嚷大叫。单方面的快乐已变得没那么重要了。

至此，我们进入了感情关系的最后一个阶段——依赖。伴侣们相互扶持，可谓“孤掌难鸣”，他们身心交融，以至一方不幸过世后，另一方也会很快地随他/她而去。正如常识告诉我们的，在一起相伴超过40年的夫妻，他们的生命已然融为了一体，倘若其中一个人离开了，剩下的一个往往在两年内步其后尘。女性总梦想着践行这样一份“死生契阔”的约定，男性呢，面对这种结局免不了心生怯意，但老实讲，要劝男人们——90%的男人一句，人生能这样谢幕最好，既然咱们很少能孤家寡人地过好日子——特别是老了以后。

老年人=爱无力？

前文咱们把爱情当作一种化学反应，说了不少。大家都知道，当人体走向衰老时，体内的化学反应也会发生相应的变化。伴随身体各部分功能逐渐衰退，“化学工厂”似乎也放慢了运作速度，日趋迟缓起来。按这个道理推断，老年人应该很难再涉足爱情领域了。

然而——让我“雷”你一下，老年人，纵然年过八旬（!!），仍能接住丘比特射来的神箭，尽情享受爱的真味。他们会在比较短的时间内就爱上某个人，因为“化学工厂”已无法保证爱火长时间地熊熊燃烧了，何况身体状态也经常不尽如人意，不再适合大量地过性生活。老年人依旧能拥有美满的性生活，只是方式有所不同，他们更满足于其中的情感互动，至于性行为本身的诱惑早不像年轻时那么紧迫了。

很多老年夫妇常年相伴，走过了几十个春秋，他们白天一起活动，晚上一起消磨时光，还时常出去旅旅游。在现代社会，步入老年往往意味着被社会，更多的是被自家人拒之门外。人一老，就没用了，因为你丧失了参与日常活动的职责，无力继续提供产出，而我们人类社会会把“非生产性的”人搁置一旁，请他们各自回家，越少联系越好，这种孤立状态迫使老年人只好在同龄人之间寻求依傍。

单身的老年人在建立一段新的感情关系时，要面临巨大的阻挠。

老年婚恋遭遇的最主要的问题之一，就来自双方的家庭成员。年轻人习惯认为，爱情仅限于年轻人，是他们的专利，一旦上了年纪就该死了这条心，怎么可能还爱得起来呢？这听起来怪怪的，但却是现实。家里人会跟当事人反复谈话，竭力劝说他/她：这把年纪还跟人约会、谈情说爱，简直有悖常理。

家里人的想法不能不说是出于私心，儿女们肯定担心老人把钱花在这方面，削减了他们财产的继承份额；倘若两位老人还胆敢结婚，那么遗产就得重新分配，对方的家庭成员也要分得一杯羹。这种变故完全在计划之外，不受欢迎，自然会遭到儿女的反对，并且老人之间的感情越稳固越持久，反对声就越大越多。我亲眼目睹一些家庭不惜动用律师，以老人精神有问题为由，阻止其再婚。

第三篇 —— 让我们友好地说声“再见”

感情伊始，你是多么憧憬“执子之手，与子偕老”，“只有死亡才能把我们分开”！至少人们一般都会这么想，只是故事的结局常难遂人愿，连紫霞仙子都猜不中。

本章，我们打算换一种结构布局。碰到紧急关头时，你可以把这部分内容当作“快速参考手册”。

为什么说“再见”

外遇

两情相悦之际，我们期待着一份承诺，它应该只缔结于两个人之间，而一方或双方在同一时期脚踩两只甚至多只船，应算极少数情况。正常的伴侣状态是一对一，绝非一对多。

感情世界里需要保持忠诚，对此，大家都心知肚明。当某一方“违约”了，多半是他/她已移情别恋，心另有所属了。根据规律，出轨一方肯定会自食其果，这是得到法律认可与支持的，一旦告上法庭，出轨者很可能受到审判与惩罚。

不过在人类的感情关系中，这条法则似乎不符合“有理走遍天下”一说。不是所有出轨者都会受到惩罚，在某些国家，甚至还因此而被奖励，更离谱的是，外遇受害者——关系的另一方反倒要接受惩处。至于惩处方式则要看具体的社会状况，例如男人允许有外遇，女性却绝对禁止。在一些阿拉伯国家，女性若是偷情会遭乱石砸死。我想说，无论你身在何方，当发现伴侣有不忠行为的时候，别指望正义一定会站在你这边。

外遇是断送一段感情的最普遍因素之一。你有充分的理由保护好自己，因为许多疾病就是通过出轨者传播出来的，比如艾滋病，由于男性不道德的性行为，导致千百万儿童不幸受到感染。因此，假如对方另觅新欢，请你多替自己而不是他/她考虑，毕竟你才是受害者呀。再说，出轨者已经重新做了选择，纵观历史，还没有谁是被人逼着搞婚外情的。

利益冲突

当初两个人决定在一起，肯定都是奔着共同利益去的。这里所说的利益并非针对你们的兴趣爱好、求学方向，更不是指宗教信仰或人生哲学等。当你们无法协调因各自的人生目标而引发的矛盾时，才真正迎来了利益上的冲突，它将直接危及感情关系。

主要冲突包括一方不想要孩子，或者不同意买房，或者不愿意移民到国外。如果两个人都不肯让步迁就对方，亦或根本没办法做出妥协的话，利益冲突就会变得十分严峻。这种时候，最好还是重新考虑一下两个人的关系，甚至选择分手。

疾病或身体功能丧失

一对有情人从精神到肉体都相当健康，彼此契合，他们期盼着就这样下去直到生命终结的那一刻。可惜呀，这种情况实在比较罕见。谁都逃脱不了生病，我们的身体会一点一点垮掉，做起事情来也没过去那么得心应手了。随着年龄的累加，麻烦是有增无减。

但是某一天，当一方突然身患重病，两个人就有必要重新审视各自所处的地位了。比如，一方遭遇严重事故，身体致残，失去了生育能力，可另一方却非常想要个孩子。又或者一人突然患病，造成智力伤残，不能像正常人那样生活了，等等。

不管是哪种情形，我们都应该想到两个人之间的感情。但有时候，光有爱还不够，内心的责

任感、要相互扶持共度难关的强大意志，往往比单纯的爱能发挥效力。如果不情愿把自己的后半生浪费在一个残废了的人身上，你可以以此结束关系，当然这样做难免会招来他人的指责与非议。

面对这类事情，孰是孰非很难下定论，势必要在双方之间挑起利益冲突，使他们无法再回到以前水乳交融的感情状态。对某一方而言，其原有的生活可能完全被颠覆，变成了一座牢狱。一生中，我们都有选择的自由，同时也要对自己和他人负责。假如分手一方不失责任感，仍能关心、照顾他/她的前任，特别在感情关系已无路可走的情况下，那绝对算是将生活推向光明与希望的积极的一步！

嫉妒

感情世界里，嫉妒不一定就是坏事。设想——，你的爱人正跟另一名异性交谈，显而易见后者的言语、神情都充满了挑逗的意味，你的第一反应肯定是要“保护”爱人免受“进攻者”的骚扰。所以说，嫉妒自有其用处，可以护佑你的配偶。

但是，嫉妒也可能表现为另一种形式——过度占有。为“保护”好你，你的伴侣不断努力，试图把你跟别人隔离开。此时“保护”已失去了原本的意义，不但起不到作用反而会像牢笼一样把人死死地囚禁起来。生活变得危机四伏，问题层出，好像每样事物都在威胁着你们的关系。不少感情中嫉妒占据了过大的比重，以致受害者常过着“与世隔绝”的日子。

嫉妒可以导致社交及心理上的孤绝状态。刚开始你可能只感觉出了点问题，有哪儿不对劲儿，而一旦连你的朋友都被他/她——你的伴侣搞得紧张兮兮的，你的个人邮件也频频被“审查”，工作—居家处在严格的监控中，隐私全部受到限制，那你就不是所谓的“爱人”了，而是一名囚犯！什么时候你察觉恋人有过度猜忌的迹象，最好想办法查一查他们家族以往的感情关系，可能的话看看每段关系都以什么方式告终。只要确信他/她——与你约会的对象迟早会变成自己的牢笼，请尽快选择分手。你知道多少人因伴侣妒火中烧而做了其刀下之鬼吗？

网络

网络对感情关系的干扰持续攀升，正日渐成为分手导火索的“热门”。互联网是虚拟交往、社交网络、社区及“第二人生”的源头，为它们提供了广阔的舞台。人们花大把大把的时间在网上处理工作、聊天、搞社交活动，几乎以虚拟世界为家，给现实生活带来了无可回避的影响。

这种影响表现为，疏于和周围人来往，与社会逐渐脱节，特别是对自己的配偶或恋人更避之不及，行为上反映出“反社交”倾向。网络之于他们就相当于毒品，构成了一种成瘾症，不过网络成瘾症有别于其他，因为成瘾者能创造新的虚拟的生活，一种比他们在现实中拥有的美妙得多的生活。

这种“第二人生”状态会慢慢取代真实的人生，并阻断他们与其他家庭成员往来。当孤立到一定程度时，就别想再用常理说动他们了。跟这样的人在一起，就应该马上彻底地斩断他们与虚拟世界丝丝缕缕的瓜葛。

成瘾症（吸烟、酗酒、赌博等）

成瘾症，不论何种类型、何种形式，都是感情关系不能承受之重。最普遍最为人所熟知的，包括酗酒、吸毒、赌博和吸烟。这些事物的危害恐怕无人不知无人不晓，可大家依旧趋之若鹜。几乎没有哪个社会禁止人们饮酒，而在亚洲，我曾有过一些和酒相关的个人经历，即饭桌上不停地被劝酒，由于我一向滴酒不沾，于是经常上演成一出最无厘头的闹剧，人们还要指责我各（此处为二声）色、太另类、大脑进水、死脑筋……但事实却是，劝酒之意不在酒而在灌醉也。所以，我始终想不通一点：人们为什么对此这么习以为常呢？

前面提到的几种事物，只要沾上一种并构成瘾症，就会给感情关系带来威胁，很多时候还是灭顶之灾。“上瘾”意味着什么？你需要不断地反复做某件事。这会引发一个最严重的问题——强迫症（全称“强迫性（精神）障碍”），也就是持续性的迫切想满足某种需求。在成瘾者看来，什么感情关系都比不上这种需求，他们愿不惜一切代价获得满足。

这种需求大过感情，大过天，他们的伴侣就只能沦为牺牲品了。爱，已显得软弱无力，无法继续提供慰藉和帮助。成瘾症发展到一定阶段，患者会变得具有攻击性（倒并非好斗、咄咄逼人），同时家里的财政状况也入不敷出，因为满足需求才是瘾症的首选，一切财物都要为它服务。

如果你的另一半恰好是位瘾君子，从实际出发，可以说你的人生到此为止——没救了。选择的自由没了，经济状况每况愈下，就跟坐了滑梯似的，而最关键的，两颗心在渐行渐远，这还有什么希望可言？为了不让自己丧失本性以及对生活的信念，离开是一种必需，但别忘了：走之前，给他/她联系好专业的救助机构

距离

如今，情侣们越来越不把“距离”放在眼里了，本来嘛，网络零距离，网络无疆界。于是，人们谈起恋爱来，距离就被抛到了脑后。反正我们有“爱”呀，爱能跨越千山万水，让“天堑变通途”。的确，爱本身可以消除隔阂，可另一方面还有那么多别的复杂问题在等待我们去克服呢。

比如，距离带来的巨大的经济负担，想想一笔笔的路费、寄礼物的邮费，诸如此类。

我们姑且先假设，距离确实没成为感情的障碍。你们两个人一心要在一起，并为此不懈地努力着，奋争着。你们考虑妥当，选好了在哪里安家，然后开始着手准备签证所需的各种申请材料。申请过程可能耗时几个月，或者几年。其间一旦双方的经济状况不足以支撑下去，这时“距离”就显现出来了，变得十分遥远，远到一下子便可以将感情扯断。这样的结局必然会给双方造成深深的伤害，久久难以愈合。

另外一种结局是其中一方提出分手，因为他/她想要一个能时刻陪在身边的伴侣。

性生活不和谐

有些感情关系中，“性”被归入了“争论点”之列，可即使是正常的感情关系，“不和谐的性”

也可能引起纷争，给生活带来许多“不和谐的音符”。

大家可别小瞧、忽视了性生活！它是两个人身心沟通的途径之一。当情投意合、以身相许，当“有情人终成眷属”，和谐的性生活便成了不可或缺的要害，它必当顾及并满足双方的需求和愿望。如果一方的要求与另一方相左，遭遇反对、拒绝，则意味着两个人之间出现了沟通阻塞。

一个非常好的例子可以说明这种情况，即其中一方比较喜欢受虐，而另一方却是谦谦君子/窈窕淑女。爱情初相遇，他们或许都能陶醉于“温柔路线”，怜惜地探寻着彼此。但随着时间推移，性经验日积月累，受虐倾向就会逐渐浮出水面，并且在对方那里遭到一次次坚决的抵制。

对待“感情中，性的内涵及所扮演的角色”等问题，两个人要是认识不一致，缺少共同语言的话，是很难在性生活上建立起积极的情感依附的。一方想亲热亲热，另一方因某些原因（身体大概不舒服）予以回绝却又不向对方明说，是十分普遍的情形。为什么“性”也位居感情关系的“杀手”名下，个中缘由实在一言难尽，就不依次赘述了。

性格不合

世界上没有完全相同的两片树叶，哪怕是再契合的情侣也有着各自独特的个性。爱的闪电击中了两个不同个性的人，但一切不只是看起来那样，他们要经历生活，经历大大小小的变故，或许被卷入灾祸（车祸）、染上重病，这些都可能导致人性情大变。

爱是一种活生生的情感，不是什么桌椅板凳，不是化石标本，它会变化。当对方的个性发生改变时，你对他/她的爱恋也很难按原状维持下去。等到性格上的冲突升级到一定程度，唯一的解决办法只能是彻底说“拜拜”了。

暴力

假如有一天你不幸成了暴力下的受害者，请务必寻求援助，尽快解脱当前的处境。喜爱诉诸暴力、以武力宣泄情绪的人，只会让你遭罪，苦不堪言。有一点大家应注意，即搞清楚在什么状态下此人有暴力倾向。

如果其暴力倾向源于成瘾症，那可以肯定在心智清醒的状态下，他的表现会截然不同。你爱上的是正常的他，而不是“中魔”时的他。

另外一些人则属于天生就具有暴力倾向，他们热衷于拳脚相向，好借此炫耀自身的强力，迫使他人臣服。跟这类人生活一点儿都不轻松，但要想分手、做个了断却更难说得上轻松，因为暴力的淫威足以在受害者心里埋下深深的恐惧。这时候，你需要专业援助。如果你想靠自己解决，那就远远地跑掉或者躲起来。换一个地方生活，争取人间蒸发了，不留下任何可寻的踪迹，从他的视线范围内永远地消失。

必须提醒一点：曾生活在拳脚下、备受凌虐的女性，重新来过后，还会再选一个暴虐的男人作伴，这种情况时有发生！这样的女性最好尽量回避永久性的感情关系，而且不要让男人知

道你是单身，将一切恋情保持在家门之外。若是能让他们以为你是有夫之妇，只不过搞搞婚外情而已则更好。

缺少爱

爱情很美丽。刚牵起他/她的手时，爱情满得直往外溢，好像永远都流不完，你人生的希望与梦想整装待发，准备投入到一场永恒的爱情历险中去。可突然，发生了某件事，你惊觉所有的爱竟都已远去，随风而逝了。你的心头仿佛压上了一块巨石，每次见到对方，脑子里空空荡荡，一片茫然。爱的感觉没有了，你不知该如何解释这一切，多半会觉得内疚，然后给自己找种种借口留在原地。但内心深处，你却火烧火燎极度想逃走，想尽快从无尽的哀痛中挣脱出来。你需要找个地方，一个自由的地方，能让自己喘口气，让一切重新开始。只是——你胆怯了，丧失了对自我的信念。

这时你应该大彻大悟，期望中的感情已然画上了休止符，再没有任何可留恋的理由了。你必须离开，另找一处心的港湾停泊。

缺少关心

缺少爱和缺少关心通常是“连体儿”，“难舍难分”，哪一个又都事出有因并且涉及无数深浅各异的层面，若要细究的话，这本书写上百万页估计也就才够一半。

感觉被人忽略，那滋味不好受，尤其身为伴侣却对自己不闻不问，是可忍孰不可忍？眼见他/她整天忙着别的事情，好像在他/她心目中你根本排不上号了。由于沟通又存在障碍，于是两个人沉默着，什么都不肯说。不安全感在彼此之间弥漫开去，你们心里都清楚感情已经走到了尽头，但就是不愿意捅破，你们成了最熟悉的陌生人。看在各自人生的份上，是时候说“再见”了。

经济

生活中的矛盾冲突，十之八九都跟钱有关系，夫妻之间也难以“免俗”。当一方花得多挣得少时，问题就来了。在经济社会环境下，牵涉到感情关系的财务问题尤其值得注意，特别是居住在城市里，更需要妥善理财。夫妻双方，一个人担任“财政部长”专门管钱，另一个只管花能花的，这种现象十分普遍，以至很多人对家里的经济状况是一问三不知。

没事儿时，做“甩手掌柜的”的确满省心，可要是出了事，比如一堆账单从天而降，债主上门讨债，司法索赔等，那真是彻头彻尾的“惊喜”啦。犹如晴天一个霹雳，你霎时清醒了：不好，情况有变，这可能意味着要倾家荡产。于是，看似良好的感情立刻会紧张起来，并引爆一系列的争吵。

假如问题由“不妙”变得更不妙，持续走下坡路，两个人就必须想好下一步该怎么办。不过，人们往往在这个时候相互抱怨，推卸责任。殊不知，正是当初双方“玩忽职守”才酿成了今日的苦果。话又说回来，如果感情真好的话，他们就会握紧双手，一起积极地寻求外界的各种帮助。要是某一方本来就该为发生的一切负责，而他/她却不愿或无力担当，那么三十六计分手为上。

宗教

在很多国家，宗教历来都属于争论不休的热门议题。西方有句谚语说得好：“两种信仰共枕眠，魔鬼必定躺中间。”它指出了这样一个事实，关系双方宗教信仰不同，其他观念也很难保持一致。各自的朋友谈不拢不说，连两家人都可能群起反对这门婚姻。

感情关系下，两个人总有背着对方给自己盘算的一面。倘若又遇上沟通方面麻烦成堆，那肯定要误会丛生了。最简单的例子就是节假日，或者说宗教日怎么过。各门宗教有各门宗教的节日，设在特定日期，当它们相互冲突时，两个人有多少能共享就全仰仗该国的习俗与法规了。

宗教还针对道德，尤其是行为准则乃至饮食制定了戒律。好比，基督徒可以尽情吃猪肉，但穆斯林却绝对忌讳；穆斯林每餐无牛肉不欢，印度教徒却碰都不碰一下。有些宗教会给食品专门命名，对饲养和屠宰牲畜也进行了相关规定。这些“清规戒律”无不左右着信徒们的日常生活及感情关系，有时，双方没办法调和因信仰不同而带来的矛盾，只能分手。

家人施压

双方各自的家庭可能最让人头大，就像牙痛或痔疮一样折磨人。婆家也好娘家也罢，不管哪一方或是双方，当他们不断干扰你们小两口的生活时，很难有当局者能做出决断。像婆婆、丈母娘要么对新人指手画脚，要么搞“突袭”造访，可谓经典中的经典，地球人都知道。在亚洲，我见过不少夫妻跟婆婆、岳母打得不可开交，有时候战火蔓延，最终演变成了夫妻大战。这方面，亚洲的妻子比丈夫痛苦，而西方整倒过来。父母们理直气壮打着正当的旗号，意在扰乱甚至彻底搅黄一段好姻缘，兄弟姐妹们也不甘示弱，纷纷都来插上一脚。

过去，兄弟姐妹经常跟过来住，对此小两口是敞开双臂热情欢迎，以为一切都只是暂时的而且自家人帮自家人天经地义。可结果，这一住就是好几年，花过多少开销先不算，临了又往小两口的关系上使劲儿捅了一刀，其力道足以导致夫妻感情破裂。

双方家人本可以让一段感情关系好上加好，但现实总在唱反调。所以处理好与家人的关系，就等于拯救了自己的婚姻。

孩子，要还是不要

养育后代，这是不容伴侣们一掠而过的问题，特别在亚洲女性看来，生儿育女正是自己女性特质的彻底体现。不过依据现如今的社会状况，人们普遍会审慎决定要不要孩子。因为这不再生是他/她养大让他/她健健康康那么简单的事，孩子同时意味着经济支出，充当生活里重要的一份子。过去各家有好几个孩子，相伴着长大，你照顾我我照顾你，帮着大人干家务，成人后也都能彼此照应。

现在一家就一个孩子，看起来好像要好养一些，但实际上，一方面父母双方整天忙于工作，忙着挣钱养家，另一方面又对孩子过分宠溺，大把地花钱，穿要穿最好的，上学上要最好的，什么都要给最好的，宠得没有节制。

对尚未为人父母的夫妻来说，要不要孩子俨然已上升为一个经济和社会性的议题。只许要一个孩子，这在许多国家看来就像是一种赌博，必须拿出点儿冒险精神来才行，尤其当与重男轻女的观念狭路相逢时。假如生了女孩，夫妻一方不想要，矛盾便产生了，一旦愈演愈烈，结果很可能以离婚告终。

打算要孩子堪称是一项重大决策，喜悦之余又不免有点紧张，但决定不要孩子则会给感情关系制造更多的压力。如果女方在前一段婚姻中已有过孩子，这个话题就会变得轻松点；如果没有过，要她们放弃当妈妈的权利就不怎么容易了，因为有了孩子她们才觉得自己是个完整的女人。倘若男方坚决不要的话，这便是又一个分手的理由了。

孩子，要还是不要，直接关系到感情是合还是分，是存还是亡。

文化差异（特别针对涉外婚姻）

接受一种文化是一回事，要跟它过日子却完全是另一回事。文化决定了人们在衣食住行、宗教、思维、家庭等众多方面的差异，和来自不同文化背景的人建立感情关系相当于跨了一大步。

因为这时候需要真正地开放思想，诚恳接受与自己迥异的人生观、价值观，具备一定的沟通能力以弥补各种差异。我们心里都清楚，两个文化背景相同的人生活在一起还总少不了磕磕碰碰，何况是背景不同的伴侣呢，挑战性更可想而知了！

其中，对隐私问题的认识成了矛盾最集中的地方。大多数社会普遍认为，隐私就是指你跟伴侣过夫妻生活，其余时间嘛，则悉数给了家人和朋友。

一方文化十分看重个人隐私，可在另一方眼中却觉得没什么大不了，这时问题就严重了。拥挤、狭小、嘈杂的生存环境几乎没有隐私可言，在这种情形下成长起来的人实难理解隐私的必要性，所以他们并不把它当回事。于是两个人很可能因为一点小事儿就吵起来，比如一方想一个人呆会儿，而另一方总是进进出出的。

通常，隐私问题是导致涉外婚姻关系破裂的主要症结。

政治原因（支持不同的政党）

政治问题也会为两性的感情关系埋下“地雷”，不同的政见可能让双方蓄积矛盾。两个人就某个国家的事务产生分歧，这个认为采取这样的措施对它有利，那个认为应该那样做才对，是很常见的事。只要双方秉持住“互相尊重”的原则，这就会是个不错的话题，值得一聊。毕竟，重在沟通嘛！

但假如环境或机遇允许两个人更多地涉足政治领域，多半将导致分歧扩大化，彼此之间的距离感会急剧加深。到了这一步，分手是上策，从此大家各走各的路。由政治原因引发的离婚，经常充斥着争执与纠纷。

想说“再见”不容易

两情相悦，山盟海誓，那一刻我们希冀的是“爱你到永远”，“和你一起慢慢变老”。你什么都没想，只想跟他/她走完这一世，哪里会生出念头以为有一天一切会戛然而止？只是努力过后，你或者你们两个最终认定：搭错“车”了，还是趁早了断为好。可具体该怎么了断呢？有没有这方面的说明指南什么的？

拿定主意

在具体着手准备相关的分手事宜之前，你必须百分之百地确定这是自己的真实想法。一旦结束，那就是永远，因为分手的伤害几乎无法挽回和修补。分手就意味着永久性的分离，只有极少数情侣还能继续做朋友。

别急于做决定！要在脑子里反复慎重地想一想，跟朋友或家人好好商量商量，不行的话，你也可以向专业人士进行咨询，千万不要一个人就把事情定了。分手看似简单，真做起来，有数不清的问题会冒出来。曾经共度的时光如金子般宝贵，因此，感情关系越久越应该在结束之际把准备工作做充分，做周详。

提出分手的一方要比另一方承担更大的责任，他/她理当认识到，对方——即将成为“前任”的那个人，可是曾指望与自己厮守终生的，或许两个人还为未来制定好了计划。所以做决定之前，请务必站在他/她的位置，设身处地地替对方考虑考虑。想像如果换做是你，被告知从现在开始你就一个人了，没有伴儿了，你会作何反应。只要能想像得出来，你就能预料到接下去所面临的情境。

愤怒是魔鬼

愤怒从来都不是个好“参谋”。一气之下分手，事后必定后悔，双方留下的只有遗憾和精神负担，最终，将化作人生中的一道伤疤。那么在你怒不可遏的时候，不管是出于什么原因，对也好错也罢，你要先做到下面几件事情：

- 确保对方安全，“安全第一”
- 暂时离开，自己出去走一走或者在外面呆久一点，这取决于你愤怒的程度及当时的实际情况
- 等你冷静下来以后要跟对方取得联系，约个时间心平气和地谈一谈
- 两个人选个安静的地方，坐下来分析分析生气、吵架的根源是什么
- 努力达成共识并争取和解
- 如果和解无望，那你应开始考虑后面该怎么办

态度决绝

下决心结束一段感情时，你心里必须清楚自己正在做什么。感情非儿戏，它对每个人而言都是一笔无比珍贵却又脆弱的财富，仿佛点缀生命的一枚宝石。因此你一定得明白，你现在马上就要从他/她那里把它拿走了，且不再归还。这一去便没有回头，说分手之前，请设想有人正要跟你说同样的话，先试着感受一下。

真到与对方面对面，把“分手”说出口的时候，你的态度、言辞必须坚定而明确，含含糊糊、欲说还休都绝对要不得。话说得掷地有声，行动就得跟上，行动是意在证明你的决心和打算的。说话时别气短，有言有行，两者统一，直到料理完一切，尘埃落定为止。

选好时机

分手这种事也离不开时机的把握。不要在恰逢他/她人生大事之际提分手，比如即将参加某项重要的考试，出席重要的会面，或者实现其他重要目标的节骨眼儿上，你最好别掉以轻心，先等等再说。

最理想的摊牌的日子是选在周五，整赶上周末。在荷兰，要么周五要么周六，税款单一准儿进家门，目的就是为了让你有充足的时间——整个周末给大脑降温，于是，等你致电税务部门时，双方便可以在理智的状态下争论一番了。周末之前谈分手，对方既有时间恢复心神，又能为接下来的时刻做准备，找亲友们征询意见，寻求支援。

另外，节假日前夕也算比较恰当的机会。可能这样意味着你一年的假期就全毁了，那也比生活在煎熬中强啊。选择节假日的第一天，或者在对方刚听说什么好消息的时候吧。

要知道，你的决定会给他/她带来伤害，甚至伤得很重很重，所以请明智地选择时机，别打无准备之仗。

做好最坏的打算

告别一段感情总不如说起来那么简单、轻松，有的人会一下子炸开锅，又哭又闹，大嚷大叫。所以在宣布最终决定之前，你要估算估算对方将有怎样的反应。不做好最坏的打算，到时肯定要吓一大跳，连招架之功都没有。等发现自己已处于对方的“暴风骤雨”之下时，悔之晚矣。

即使是平时最安静的人，在震惊、愤怒之余也可能轰然爆发，什么“君子动口不动手”，通通抛到脑后了。毕竟他们对这段感情充满了期待，你突然一宣布“比赛结束”，这不等于是毁了他们的未来，他们的人生规划与梦想？你剥夺了他们的明天啊。

如果你们还有孩子，对方的一腔怨愤可能会瞬间殃及他们。由于伴侣说要分手，另一方恼羞成怒，便拿孩子泄愤，许多孩子就是这样惨死的。

除了考虑恰当的分手时机与地点外，你还要——在某些情况下——事先设计好一条“逃生路线”或“安全通道”，这是为所牵涉到的其他人预备的。大家都熟知类似的故事，怒火中烧的前妻/前女友试图或已经杀了、伤害了当时在场的其伴侣的一位好友。

所有准备工作完全取决于你对对方及他/她的心理状态有多了解。定律之一，即对他/她了解得越少，就越得做好最坏的打算。要是你根本不信任他/她，那就给自己找好后援，以备不测。

为今后划定界限

虽然说了“分手”，但很多人还想继续保持联系。“我们仍旧是朋友”，这种说法基本上靠不住。曾经的性行为冲破了两个人之间的屏障，跨过这道最亲密的防线后，不少人觉得只要他们想，随时都可以再次发生亲密关系，哪怕双方已经分手了。

对一个人了如指掌，由里看到外，会彻底瓦解掉个人界限。你将自己毫无保留地呈现在了对方面前，他/她深谙你好的一面，也了解阴暗的一面，更知道你喜欢什么不喜欢什么。你们相处时间越久，他/她对你了解得就越深。在他/她面前，你的生活就是一本打开的书。

你必须坦诚地问自己：希望前任还在身边转来转去吗？他/她可以，或许是万分乐意将你所有的糗事、缺陷、小毛病……一股脑儿地兜售给你的现任。区区一点“八卦”就可能给感情带来致命伤，因为它总是捕风捉影，无中生有。女性在这方面一般都比较精通，擅长“资源共享”。

假如你们打算继续来往，且不论出自何等目的，大概应该就怎么个来往法儿“约法三章”，划清“三八线”。多数情况下，你们恐怕还得敲定明确的时间范畴。

那么，具体的界限指哪些呢？

- 你是否会让前任知道自己的新住址，或者留给他/她其他的联系方式
- 你是否保留原先的手机或其他电话号码，还是换新号
- 有关分手等一系列变故你会跟谁说，怎样说；至于和前任的“约法三章”，你又会提到多少
- 你会怎样安排形式上的来往，例如更改银行账户，处理保险、子女抚养问题等

失恋不等于失败

当你告诉一个人你不想再跟他/她保持感情关系了，他们总会首先将矛头对准自己，觉得自己活得太失败了，以为跟你拥有过的这段感情确凿地说明了他们就是失败者，而且将来还会重蹈覆辙一遍又一遍，难逃宿命。其实，不管对他/她对你还是对逝去的感情，这都是不公平的。

你务必要跟对方讲清楚：分手与人生失败根本是两回事，之间没有任何关联，相反地，你觉得他/她非常值得并且有能力获得幸福，只是不是和你而已。眼前你无力和他/她走下去了，个中原因纠缠在一起很复杂，但没有一个是源于他/她很失败。类似的话你可能要重复说上许多遍，直到让对方信服。

不要指责对方，更不要推卸责任

分手时容易犯的最严重的一个错误就是，责怪前任这个不好那个不好。如果希望两个人在和谐友好的气氛中说“再见”，那就不要指责他/她半点不是，你最好把所有过错都归结到自己身上。

指责他人，在被指责一方看来就是一种侮辱。当你这样做的时候，必然会遭到反抗、还击；

当你在分手之际让对方蒙受这样的羞辱时，只能是火上浇油。这把火一旦点燃便可能失去控制，并迅速升级，变得一发而不可收拾。

别拿分手做要挟

分手这种事只能做，不能说！很多人以为，以此做要挟检测一下感情是否牢靠，是否“hold”得住，同时也期望引起对方对自己的关注，应该挺管用的。但是，“狼来了”喊多了反倒惹人厌倦，让对方丧失对你的信任感。何况，事实上当你威胁说要各奔东西，他/她就已经开始为失去你的那一天做准备了。要挟，除了帮你拖延分手的时间，没别的用处。对方一直在做着心理准备，被威胁几次后，他/她甚至会十分乐于“配合”你。要挟的后果总是适得其反，它就像一只回飞镖，你威胁对方，对方则以牙还牙，以眼还眼。

只解释自己的想法

分手时，着重谈为什么你想分手。从你的视角提出理由，陈述事实。对你所说的一切，不要询问对方的意见，就把它当作一个单方面的故事来讲，即便听起来异常自私也无妨。你决定分手，只事关你的感受、言行，而不是对方的。

你的讲述必须紧紧围绕着自我，自我到近乎自私自利，要让另一半觉得纯粹都是你的原因，跟他/她毫不相干。你讲述的内容最好能惹得他/她愤愤，以致感觉顺理成章，同意分手。如果对方也想从他/她的角度谈谈的话，你尽管洗耳恭听，但一定要坚持己见。总之，全是自己惹的祸，不是人家。

列出你眼中的真相

正式摊牌之前，先把自己“武装”齐整了。坐下来，把你所认为的双方做得不对的地方一条条都写在纸上，从各自的角度出发，重点只放在负面事物上，想到多少写多少。写完后，再将其分成两部分。

一部分是所有你认为自己做错的地方，另一部分是你认为对方做错的地方，只有这样，你才能看清自我，进而看清“真相”。关于后一部分，即“对方做错的地方”，一定要附上理由——为什么在你看来不对，而不是指责他/她为什么那样对你。列表过程中，“永远不要指责对方”应时刻记在心上。

把所写的内容印在脑子里，可别手里拎着这张纸去见面。不过，你有权记下一些关键词给自己作提醒，这样就可以避免不必要的误会了。

保持清晰坦诚

罗列“真相”时，确保态度既明确又坦诚，因为要结束一段感情，明白无误的理由及实际情况是必需的，因为你的前任需要了解你提出分手的动机，了解分手理由的依据是什么。尽量摆清楚事实，什么也许啊、可能啦、如果呀、大概等含含糊糊的字眼儿，能不用就不用。言语坚定有力，叙述清晰，用事实、数字说话，作诠释。向对方表明你认为问题出在哪儿，到底是怎么一回事。

告诉他/她，分手是替双方着想，对两个人都有好处，并给出你的理由。此外还应该说明，为什么除了彻底分开你别无他法。

当面说“再见”

有些人做事畏首畏尾，缩手缩脚，以为发封邮件，发条短信什么的就能与对方撇清关系。对方岂能容忍此类行径？他/她肯定会怒火中烧，伺机报复。多少活生生的例子向我们表明，用这种方式提分手的人结果总是自讨苦吃，给自己招来可怕的报复、流言、怨恨以及更多更多。

眷恋彼此的时候，你们同塌而眠，共进三餐，同出同入，形影相伴。所以当爱已远去、感情不再时，你要勇敢地面对曾经爱过的他/她。选择分手却避而不见，不敢当面说“再见”，实在没有什么公平或真诚可言，毕竟你们曾一起度过那么多的日日夜夜呀！他/她理应享受到一份公平的待遇。

有危险，才有距离

某些情况下，分手可能会带来一定的危险性，这时候你就得注意与对方拉开距离，甚至利用通讯工具传递分手讯息。

此类情况包括：

- 你估计他/她会诉诸暴力
- 他/她的言行（口头上或肢体上）一贯充满攻击性
- 你预计一旦提出分手，对方的亲属等人会对你武力相向
- 没有当面说分手的可能（你人在国外、狱中等）

只有碰上类似情形，才不必面对面地结束关系。

不要立刻提议做朋友

很多人以为，分手之后他们可以马上转入“朋友”的角色。把昔日的恋人变成今后的朋友，过程可一点都不简单，恋人之间的亲密程度是友情所无法企及的。要保持朋友关系就必须转变心态与意识，将“亲密”一词彻底从脑子里剔除，不再去想，也不再去做。友情是基于相互信任，以及对彼此交往限度的认同与尊重，个体之间存在着一定的空白地带，而恋人之间却不存在交往界限，他们可以从生理的各个层面上实现亲密性。

要成为朋友，双方都必须抱着这样的心态——“距离第一，友谊第二”。这不单单指生理上的距离，更是要划清心理上的距离，理解对方享有新的自由，有权开始一段新感情，若能奉上衷心的祝福就再好不过了。能否接受对方另觅“亲密爱人”的事实，则是从恋人过渡到朋友所面临的主要障碍之一。

化爱情为友情，不是不可能，但要假以时日。其中，时间、理解和放手是促成友谊的三要素。

别吃“回头草”

“分手很难”，现在我们明白这句话的含义了，但挺过“分手期”似乎难上加难，正所谓“打江山容易，守江山难”啊。分手之后，一股真正的想念才开始涌起，泛滥成灾，内心里一片荒芜，黑夜寂寥着漫漫着，无处再寻相拥的暖意。是的，你恼怒，你失望，所以你离开了他/她，但寂寞随即会来敲你的门。总是与美好的恋情无缘，至少你自己是这么认为的。

不过，你的确很怀念曾经习惯而今已放弃的生活。每当回到家，推开家门，空洞便迎面袭来，然后蔓延得无边无际，直至将你吞没。想随时能有个人说说话，说说一天的事情，想有个人不时陪在身边，如此强烈的愿望在心里横冲直撞。空洞，让夜晚变成了一道难解的题……

分手后的头几个星期，你只一心想回去，回到生活原来的样子。这时很多人都会尝试复合，但是破镜难以重圆，和好难以如初，再次走到一起并不能治愈分手造成的伤痛，反而会在日后引发更多的摩擦。只要确信分手是明智的，就永远别走回头路！

不但你自己不可以“倒车”，也不可以给对方留下一丝一毫的迹象，以为能重叙旧情，重新来过。避免在话里话外、肢体符号、所作所为乃至签订的协议中留下任何复合的希望，哪怕一丁丁点儿都要斩尽杀绝。

避免争吵

人们习惯把争吵当作分手的“序曲”，这可不是什么高招儿，对分手没有任何好处。以争吵为借口提出分手，等于在对方背后捅刀子。

争吵让人们丧失理智，说的尽是气话，言不由衷，说完之后很快就会后悔。最关键的，吵架伤人又伤己，远远超出了本该的状况。

争吵还可能逐步升级，演变成一场实际的殴斗，因为有的人会想反正也“拜拜”了，就没必要继续当君子了，索性由着自己的性子来吧，于是时常给相关人等带去无法想像的伤害。

不要将他/她关在门外

如果你们两个人曾住在一起，那你不免会想：既然都分手了，他/她就得立马从“你的”房子里搬出去。替自己着想的同时，也请姑且站到对方的立场上看一看，想像自己是那个很受伤的人，正被迫搬离安全的港湾——家。

所以，此时此刻，不妨给对方一些时间物色新住处，或者要是仍然信任他/她的话，可以选择自己暂时离开一阵。双方拟一份协议，商定分开住处的具体时限，最多在两个星期内办成。假如他/她自己找不到地方住，你就伸手帮一把，尽己所能，即使需要替他/她支付临时的栖身之处的费用，你也要这样做。

对方是否需要精神支援

谈分手之前先考虑一下，在获知这个坏消息后对方是否需要精神上的援助。你得理解，不是每个人都能平心静气地仪态从容地镇定自若地“聆听”分手的“噩耗”。有人承受不住，或

患病，或陷入抑郁，甚至休克。

一次分手，可以在精神上给人造成极大的冲击，从而引发健康问题——包括身心两方面。如果你感觉自己的另一半就像这样，承受能力比较差，那你最好事先考虑周全，替他/她想好救助措施，请他/她的朋友、家人到时守在身边照顾他/她。

遇到过于严重的情况，还需要寻求专业救助。我有几个朋友，就曾经在经历分手后选择自杀。因此，结束感情关系时，你既要提前想到所有这些可能性，也别让它们拖了你的后腿。谨慎行事，有备而来，方为上策。

期限设定要现实

给分手一个时间限制，切忌拖拖拉拉，没完没了。看在你自己的份儿上，把整件事情的处理做成计划，步骤分明。第一步先安排见面，跟对方摊牌，时间不要超过几个钟头，千万别一谈就是一天，或者更长。把想说的话说明白，力求简短，然后就各自离去。

分手期限应现实可行，至于具体时长，则取决于你们共有财产的数量、种类、子女状况及其他共有事物如资金等。我很难给某个期限下论断，但是你有必要将分手一事划分为这样几个层面：

- 个人关系的了断
- 共有资金的了断
- 住所的了断（分开居住）
- 依法解决孩子的抚养问题

旧的不去，新的别来

不少人是有了外遇，然后才终结掉原本的感情关系。之前已写过一节，专门谈“外遇”问题，我想大家应该有这样的共识，即外遇算不上结束感情的一种可取的方法，至少算不上妥当。但它确实行之有效，这一点是毋庸置疑的。

一段感情还没结束就投入到另一段感情中去，自然会惹得麻烦几箩筐。麻烦滚来滚去，结果往往是你哪个都不想跟了，一概分手，也可能是你自己被“第三者”从“船上”踹了下来。

若想感情顺风顺水，你务必要倾尽全副的心思。没有几个人分身有术，能同时在不同的恋人之间周旋自如，兼顾到每一个。脚踩两只船是需要特定“功力”——思维模式的，它能让你逐一分清个体的特性，然后做出相应的回应。所以启动新恋情之前，请确保上一段感情已“安全关闭”。

寻求专业咨询

你拿不准到底该不该分手，这个时候最好找专业人士咨询一下。事情经常会这样：分手，于己于他/她都是最好的选择吗？你不知道，感觉就像扎进了一条死胡同，怎么也出不来了。也许，放下这段感情本来就是件好事，可你就是犹豫，就是迟疑。

问问专门从事婚姻、两性关系咨询的专家，听听他们的建议，让他们帮忙支招儿，应该最能起到效果。这没什么可怕的！他们做这项工作必须具备专门的知识与技能，并且绝对恪守保密原则。

怎样说“再见”

叙述分明

心里明白自己想要什么，你已经决定分手了。跟对方解释清楚为什么想结束关系，打算怎么一步步实施，并征得对方的同意。一番叙述要完全出自你个人的角度，分手属于你这一边的决定，所以只列举事实——纯粹的事实，比如：你欺骗了我，不管有什么原因、有什么借口，你终究是骗了我，这正是让我痛下决心一刀两断的一件事。

一条接一条地摆出理由，情况允许的话，辅之以事实论据。在这个过程中，对方会一直试图打断你。别给他/她机会，先讲完自己想说的，再询问他/她的意见。

等他/她能发表自己的意见时，多半是带着极大的情绪的。你尽管耐下性子安安静静地听，需要的话还可以做做记录。虽然你的行为——记下他/她所说的话可能令对方大发雷霆，但却利于你保持冷静。

最为关键的一点是，要控制住局面。如果他/她气势凌人，总骑在你头上，而你呢也打心底里发怵，那就找个信得过且能帮到你的人陪在旁边，给你坐镇。

实施分手最理想的方式，是按照下列要点进行准备及操作：

- ◇ 上来先告诉对方你要跟他/她谈点十分重要的事情
- ◇ 告诉他/她你打算和他/她分手，希望他/她能给点儿时间，听你解释
- ◇ 看他/她是否真的在听
- ◇ 告诉他/她你不会耽搁他/她太久，最多一个半小时
- ◇ 从你已经准备好的叙述开始
- ◇ 不要让他/她打断你
- ◇ 说完后征求他/她的意见，给对方时间发表自己的想法
- ◇ 听完后给予回应，避免情绪激动。运用写东西、集中意念等技巧疏导随时会爆发的情绪，保持镇定
- ◇ 谈话尽量简短，不要超过一个半小时
- ◇ 时间一到，起身告辞，即使还有一大堆话要说——甭管是哪方面的，你都必须走
- ◇ 无论如何不能让对方拖住不放

不必提高嗓门

两个人说着说着不由自主地嗓门就上去了，声音越来越大，满含激动，大约还夹杂着其他情绪，像哭号啊，咆哮啊，乃至歇斯底里的尖叫。一对情侣说“再见”时发出这样的“咏叹调”，纯属意料之内，情理之中，但关键是要懂得“制动”，懂得“噩耗”一经宣布，对方满腔之

仇怨定会像暴雨一般倾注而下。这时但凡你说话声大一点儿，对方立马会跟着高八度，你来我往几个回合，事情就没法收拾了。

提高嗓门只会刺激另一方以眼还眼，当两个人都扯起脖子时，谈话便弥漫起了火药味，心中的怒火大有燎原之势。若不加以调控，其结果经常是由人性之恶所引发的争斗，甚至演变成激烈的肢体冲突。

所以，请将声音放轻放低，控制好语气，当然，这并不是说你不能用声音表情达意。就算话语间声音颤抖、哽咽、激愤等等也无妨，毕竟要与之一刀两断的是你曾深爱过的人。

避开公共场所

你知道自己是要跟对方谈分手的事，为达成目标，应该考虑好在一个什么样的地方跟他/她谈。千万别选择公共场所！因为在公共场所，两个人会顾及环境因素，担心周围人的目光，无法把心里真实的想法说出口，更别说谈论像分手这种极端敏感的话题了。我敢打赌，到时对方肯定要让你下不来台。

如果你不想，或者没条件在家里解决，那就问问朋友，看能不能借用一下他们的住处，尤其在你难以保证对方将做出何种反应的情况下。谨记“安全第一”！

安慰对方

分手是相当情绪化的事情，是要调动感情的，所以你的她/他——除非是位冰山美人或冰山美男，肯定会有情绪上的反应。就连你自己也做不到无动于衷，漠然兮如局外人，因为你已经为这次分手筹备了良久，不过对方倒是那个饱尝震惊的人。震惊过后，要么恼羞成怒，要么悲痛欲绝，“一切皆有可能”。

事前想一想，该说点儿什么能安慰他/她的话。不要再有肢体碰触！你是在跟对方谈分手，这意味着必须先切断身体方面的接触，而触摸恰恰是人类最亲密的举止之一。同时，你的话语也要像肢体语言一样明确、简洁。倘若你忍不住碰了他/她，那你分手的要求就会被误读，令对方心生疑惑。

因此，通过言语、手势来安慰他/她就可以了。全身放松，保持平静之态，腿部和双臂不要交叉，呈打开的样子，以此向对方表明你并不拒绝沟通。坐在椅子的前半部分上，让别人感觉你是诚心诚意，有能力担当的，时刻准备好行动了。

另一方面，你要请对方坐进椅子里去，手臂放到身体两侧，尽量说服他/她别交叉双腿，请他/她仿照你的样子让身体保持着开放状态。一般，人们会模仿彼此的姿势、动作（所谓“镜像效应”）。当两个人取近似的身体姿势时，沟通也会变得流畅起来。努力创设一种松弛的氛围，尽量消除空气中的紧张因子，准备点食物、饮料，但是含酒精的就免了吧，也不要过热的饮品，倘若对方太激动了，搞不好会把饮料泼你一身。

不要在做爱之后提分手

千不该，万不该，最不该在做爱之后提分手，除非你欲“除之而后快”，狠狠地整他/她一下，让他/她崩溃，那你可以选择这个时机宣布“游戏结束”。事实上，我几乎没怎么听说过女人这么做过，反倒是不少男人对此情有独钟。

当然，性生活不和谐可以作为分手的一个充足的理由，无可厚非，但我认为，真正需要你慎重考虑的却是：面对令自己生厌的某种特别的性行为、性癖好，你能否承受。一次，我得知了一个名叫玛丽的女子的故事，她跟一个帅哥交往有好几个月了，始终期盼着能过上正常的性生活。那天，当她身穿撒旦款式的皮革衣，用一根电线不停抽打自己的帅哥时，她觉得自己的行为怎么这么令人作呕，于是完事之后立刻跟帅哥说了“拜拜”。在接下去的几个月中，她一直噩梦连连。

不要游戏

分手非儿戏，更非游戏，有些人好像就是欠缺这种意识。提出分手，往往意味着对另一个人的伤害。爱越深，伤得越深。分手也好，和好也罢，都绝非游戏一场，受创一方的人格可能由此而彻底坍塌。要知道，你的游戏正是他人的毁灭，但这场游戏注定没有赢家，最终总会有一个人命丧其中。

通过第三方——律师、牧师、家人、朋友等

某些情况下，你需要借第三方之力结束现有的感情关系，因为你没办法再面对他/她，他/她太危险了。可能由于你长期生活在他/她的影响力之下，很难冲破心理上的阻碍，与之分庭对抗。还有一种可能，即他/她生性喜欢虐待、暴力，是个十足的危险人物。通常我们可以说，当事关你自身安全的时候——包括身与心，一定要求得他人的帮助。找一个有能力且愿意担当的人，请他/她替你既诚恳又不失尊严地向对方提出分手。

前任的心路历程

闻听你的分手决定后，他/她将经历若干个心理阶段，每一阶段对应着不同的情绪反应。在有些阶段，你可以跟他/她晓之以理，而其他时候就变得不可理喻了，甚至连行为都令人莫名其妙，无法理解。每个阶段都会持续一段时间，对有的人来说，大概过个十天半个月就没事了，另外一些人则可能几星期、几年都消化不掉这次挫伤。前面我们刚提过，像后一类人在遭遇分手时就特别需要外力的帮助。

你怎么知道他/她什么时候需要帮助呢？

最好是回顾一下他/她以往表现出的个性，回想他/她如何面对惊喜、意外、打击，节假日是怎么过的，爱不爱冒险，经历过几段感情……你可以在此基础上推测出他/她将如何应对这次分手。最极端的抗压测试是当有人去世了，尤其是最亲近的人去世，他/她表现出怎样的状态，从中你便能窥探到自己想预见的那个时刻了。我经常拿丧偶和一段看似没什么问题的感情关系的终结作比较，两者的区别在于，离婚后你们会“再”见，或许还得见了又见，见一次伤一次，于是乎，分手猛于丧偶也。

惊讶

“咱们还是分开吧”，此言一出，对方的第一反应就是愕然，一时间根本不相信自己的耳朵，还以为你跟他/她开玩笑呢，一个劣质的讨人嫌的玩笑！他/她脑子里闪过的第一个念头是：“这种事怎么可能发生在我身上，她/他找错谈话对象了吧？”于是多半都不会当真，以至于你倒不免吃惊起来，作为消息的宣布者收到这样的效果实在感觉有点儿诡异，有点儿匪夷所思。看着对方全然不相信你的话，甚至还嬉皮笑脸拿你寻开心，肯定让你火冒三丈。大家注意啊，两个人下意识的自然的反应竟然如出一辙，都是——难以置信。

失落

突然，他/她猛地清醒了，意识到你刚才的话是说给他/她的。你看到他/她脸上布满了问号：“你为什么要这样对我”，“我做错了什么”……他/她觉得失落、受伤、无助……

冲击

历经了惊讶与失落，他们回过神来，感受到冲击波了。他们终于明白这件事的的确确发生在了自己身上，便忽然安静下来，百味情愫一齐涌上心头，纠缠着、泛滥着，仿佛都想占个上风，又仿佛一道彩虹乍现，赤橙黄绿青蓝紫，色彩一应俱全，以迅雷不及掩耳之势贯跃了整个大脑。慢慢地，冲击波退去了，又一种情绪取而代之。

愤怒

他/她对你的话越来越有意识了，愤怒开始升腾、爆发。他/她觉得自己没有得到公平的对待，这种想法正在心里生根发芽。怒火不断蓄积着，然后便倾尽全力向你席卷而来，声音响彻房间，理智全都跑得无影无踪了。就像被人逼进死角，揪住了一通暴打，这种挫败感简直无法遏制，于是愤怒的“火舌”来回扫射，呼呼作响。

责难

就算你已经把所有的不是都揽到了自己身上，对方还是会滔滔不绝地对你刚才说过的话逐一进行批驳，你的每个过错、做错的事情全遭到了这股埋怨和恼怒的密集型抨击，无一幸免。麻烦都是你惹起的，而不是他/她，你犯了那么多错误，现在提分手只是为了让自己好过而已。他/她的怨气铺天盖地，前仆后继，他/她想让你体味到愧疚，深深的愧疚。

接受

只要你懂得如何控制住局面，不走回头路，不给对方留有丁点儿希望，他/她就会彻底认清眼前的状况，接受现实。但接受并不等于认同，对方还是会对你分手的做法、理由等大有意见。

排斥

接受分手事实后，大多数人都会对以往的伴侣产生排斥。失望、愤怒犹在，余波未平，对方

将开始把两个人之间曾发生的一切一样一样地否决掉。作为故事里的主角之一，你自然要成为被排斥的对象。过去再无美好可言，包括你用心倾注过的，都会被批得一无是处。

离开/离别

一经分手，结局通常总是其中一个人选择离开。过往不堪回首，曾经的爱、那些曾经熟悉的地方如今已变成了一种重负，死死地压在心头。于是，一方离开了这座城市，到其他地方谋生，即便不是在空间上远离，从心理上他/她也一定会另谋出路，开始新的生活。

“亲兄弟明算帐”——共有财物的处理

房子

共有房产让分手变得更加棘手。罗马不是一天建成的，买房也很难一天就搞定，太多太多的事情需要一步步安排。曾记否，你们当时在银行商量贷款的细节，准备钱款，跟银行经理据理力争，试图说服他给你们最合理最经济的贷款额度？

房子买到手还得装修，你们要花时间采购所需的各种材料。这个过程其实蛮有意思的，你们喜欢一起挑选颜色，挑选墙壁的涂料，设计新厨房，把卧室布置得温馨可人，因为那里是你们的快乐天堂。别忘了还有车！可现在，谁是车主呢？渐渐地你发现，在这段感情中两个人已共同积攒了很多东西。关系越久，累积越多。

那么，你们打算怎么分享——最好说是“分割”这些物品呢？什么是最完美的解决办法？每样东西是谁、在什么时候买的？哪样东西属于哪一方？在享有权备受重视的时代，我们正面临一个日趋严重的问题：人们拥有的越来越多，分享的却越来越少。当两个人把各自的收入放到一处过日子的时候，谁也不曾想过要为有一天各走各的路而做准备。

可真到分开的一天，你们不得不仔细考虑哪些东西是共有的，哪些是一起买的，现在谁想归到自己名下。假如某一方犯下了严重错误，诸如婚外情，他/她就理应承担后果，为自己的所做所为买单——财产分割向受害方大尺度倾斜，甚至是净身出户！不过，没几个人真正能做到这一步。

财物分割基本上都属于法律事务，过程冗长，两个人会频繁地打头碰脸，面对彼此。每次见到对方，那些前尘往事、陈情旧绪便要翻涌上来，一遍一遍地淹没你。财产争夺战，不管你想不想，都会被卷入其中，谁也逃脱不了。努力在愤怒与理解之间找到平衡点，过去的就让它过去吧，坦诚地对待分手但从不要期望等量回报。

公司

除了感情关系，两个人还是商业伙伴，那么分手将不单单牵涉司法纠纷。在公司的创办上双方都投入了精力，寄托了希望，它就像你们的孩子一样。在这种状况下想和平分手，希望甚是渺茫。所以碰到关键问题时，你需要聘请顾问，单枪匹马休想闯过去。

眼下，两个人可以开始给自己物色律师了，双方律师会运用专业观点最大限度为自己的委托人谋取利益。他们要花好多个钟头分析案例，研究怎样让你从中收获最多，并告诉你他们志在做成一笔大交易而不是区区几个小钱。律师费向来不菲，能榨干整个公司，到头来可能一分都没给你们俩剩下。你想啊，律师可不是为你着想才办业务的，他们是索要高额报酬的中间商，多半比商人更唯利是图。

如果公司需要一分为二的话，先找一位专门从事企业接管的商业顾问，这些人往往比律师精通企业的分割之道。要找就找有经验的，别雇佣新手。也许刚开始费用稍微高一些，但结果为你争取到的会多得多。离婚并不像你想象的那么潇洒，“轻轻地我走了……我挥一挥衣袖，不带走一片云彩”！公司的利益永远摆在首位，它必须存活下去，于是它的经营者各走各的路时，其中一方留守，继续掌管公司，另一方可能离开或开办自己的新公司，凭他的才干去汇拢、分配企业，但并非针对人。搞“分裂”的是你们俩，又不是公司，因此无需强迫任何一方退出或终止业务，让事态雪上加霜。相互理解能帮助你们达成更多，即使心中充满了怨愤，你也要明白：生意场只讲规则，不讲感情。你活在“游戏规则”下，有没有公司，地球照样转，生活照样继续。

孩子

无论你们怎么努力，父母离异，孩子永远都是受害者。在生命的头几年里，孩子眼见着爸爸妈妈生活在一起，不自觉地渴望能得到父母双方——一男一女的疼爱，这种需求在他/她的意识中逐步建立起来。以致父母离异后，抚养一方照顾得再无微不至，孩子心里都会出现一块空缺，分明地体味到另一方的缺席。

我们能让孩子免于这种伤痛吗？这个问题太难回答了，我只能说，任何时候这种伤害都无法避让。许多情况下孩子知道，父母离异对他/她也是件好事，只是内心深处实在难以接受，特别家里再没有了爸爸或妈妈的身影。

你能未雨绸缪，提前给孩子做好准备吗？不，你办不到，但是你可以让孩子与离去的一方仍然保持联系，保持良好的关系，以此削弱整件事情带来的压力。要做到这一点，你必须遵循以下原则（实际做起来很难，可你也得去做）：

- ◇ 永远不要跟孩子说另一方的坏话，就算是出离愤怒也不行
- ◇ 只要孩子喜欢，他/她想多久跟另一方联系就多久联系
- ◇ 与另一方共同努力承担起抚养孩子的责任（经济方面、教育方面等）
- ◇ 谨慎引入新的感情，切忌刚离婚就恋爱或结婚

孩子们会长大，也会改变。为人父母者见证并参与了这些生命的变化，不管喜不喜欢，接受不接受。在孩子经历人生重大的事件时，离异双方总会再见到彼此。两个人应该放弃争吵，好好表现，别让孩子难堪。在学校、老师眼里，你们应该是孩子身后坚强的团结一致的后盾。要站到一处，拧成一股力量，而不是争来斗去的两个阵营。如果学校还有其他人发现，孩子不能从你们那里获得保护，孩子就很容易成为被取笑甚至欺侮的对象。父母矛盾重重，吵闹不休，会给孩子造成不安全感，可能经常生病，因为他/她的精神总是高度紧张，大脑要努力寻求平衡而放松不下来。永远记着：不是孩子自己要求被生下来的，是你们决定的！既然把他/她带到这个世界上来，你们就得接受他/她的存在，尽自己该尽的义务。否则的话……那还是人吗？

家庭背景

家庭背景相似，在这里是指，一家的兄弟姐妹嫁娶了另一家的兄弟姐妹，两家多名子女之间通婚，这进一步强化了两个家族的内在联系，也致使离婚变得更加复杂，差不多相当于两个家族之间的“离异”，其难度可想而知，因为两家人总希望维护传统，仍像以往那样大家和睦相处，其乐融融。

假如你们二位战事不断，吵得上上下下鸡犬不宁，两家人自然是避之不及，家里有什么活动也不会通知你们，两个人就被孤立了出来。以前合家欢乐的情景常在你们脑海里闪现，令人分外怀念，于是不由得更加意乱心烦，更要相互指责，双方关系也愈绷愈紧，一个恶性循环就此形成了。此时应该召开一次家庭会议，向全家人征询意见，让他们站在各自的立场上发表看法，你们俩则同时坐到“被告席”接受“审判”。只有这样才可能解决问题，把生活拽回正常的轨道，哪怕在你眼中家人的论断并不很公正。

意料中的那些人、那些事

分手后，很多人——主要是被甩的一方，都想狠狠地报复一下前任。人们在受到伤害时，总会产生报复的念头。受伤的感觉充斥着大脑，催促主人赶快采取行动，于是它的主人就做了正常情况下打死也不会做的蠢事。想必大家都听说过这样的说法：“当时我脑子好像锈到了，根本不知道自己干了什么。”我就曾在法庭上无数次听到犯人这样为自己辩护，向法官解释自己为什么要把前任打得遍体鳞伤，或是为什么杀害了她/他。

接下来提及的情况，你应该有所预料：

电话

刚开始你并没有多想，不过是连着接了几天的匿名电话而已，电话那头始终鸦雀无声，你还以为线路出故障了，于是想都没想，只要铃声一响你就又抄起了话筒。

沉默的匿名电话持续打进来，你还是听不到听筒另一头有什么动静，但这次时间不同了，有时在白天，有时在晚上，搅得你心神不宁。你开始琢磨究竟哪儿出了问题，自己还是电话，开始寻思是谁在捣鬼。

你估计应该是前夫/前妻干的好事，他/她在故意骚扰。那你能怎么办呢？这时候你可以采取以下策略：

- ◇ 额外买一个电话号码或预付话卡，将之前的手机在特定时候关机
- ◇ 向通信公司反应问题，要求追踪匿名来电，如果是同一个人所为，告诫其停止骚扰
- ◇ 预备点儿刺耳的东西，等对方再打过来，就大大地放出声响来，吓他/她一吓
- ◇ 接起电话别挂断，只管放在一边，让对方多花点儿话费
- ◇ 凡是没有姓名、出处的来电显示一律不接

邮件

电子邮件也可以成为骚扰的工具之一，因为前任手里几乎掌握着你的每一个邮箱地址，甚至连密码都一清二楚。所以一旦分手，就更换掉所有邮箱的密码，重新申请新的，并创建新的地址，以便事情了结后投入使用。

幸好有许多方法可以帮你阻止那些不怀好意的邮件。为避免邮件——尤其是重要邮件大量流失，不妨安装一个过滤器。

通知朋友

两个人正式分手，有必要跟你的朋友做个交代。给他们每个人发一份清晰简短的说明，告诉他们你们俩已经不在一起了，但无需解释原因或是事情的来龙去脉。当然，接到信儿后，有些肯定会立刻打电话询问。最好利用电子邮件/信件/卡片/短信通知大家，分手那天一过便即刻行动，用词短小、简洁、客观，没有坏话。

要是你觉得前任也会跟这些朋友联系的话，别管他/她在讲述中把你糟蹋成什么样儿，你也要尽量冷静、理智。

行为异常的生意伙伴

前任们经常存在一种奇怪的倾向，即把你们俩分手的事诉说给你的生意伙伴，特别是那些关系良好的合作者，从他们开始担心你能否按时交货、付款的那一刻，你就该察觉出异样了。前任们多半会放出风去，说你在经济上不稳妥、不靠谱，目的就一个：吓唬业务伙伴，给你制造麻烦。

得到消息的生意伙伴们大致会有如下反应：

- ◇ 只要你的付款稍有迟缓，他们就开始打电话来催
- ◇ 他们打电话问你是否需要什么，这在以前是从没有过的
- ◇ 在不寻常的时间给你打电话
- ◇ 电话打过来没别的事，只是聊天
- ◇ 邀请你出差，拜访他们公司
- ◇ 销售人员经常往你这儿跑，出奇得勤快

其实，大多数时候你不必太担心，因为时间会证明在生意上你一如既往，只是要让他人信服得付出时日，而且行动远胜过语言。

家人

人们总期望，紧急关头家人能拉自己一把，不过，时代进步了，表达关心的方式、工具也与时俱进地更新着。身陷分手这样的艰难境地，哪怕在你生日那天家里人没到场，没打电话，没来看望，你也不必过于诧异，他们只是好像没太把你放在心上。

家人本该在第一时间站出来帮你，但你发现，关键时刻倒是朋友们经常挺身而出，为你救驾。没什么可意外的！跟你做不做一家人也并非他们说了算，又不是他们自己选的，因此，他们

完全有理由在你春风得意时亲之近之，在你失意落魄时疏之远之。当然，我很高兴能告诉你下面这句话：上述情况尚未构成绝对，仍然存在着许多例外，许许多多的家庭关系依旧紧密，依旧是我们坚强的后盾。

孩子

离异父母都希望孩子能站在自己这边，可孩子却压根儿不想做什么“选择题”，他们是多么不愿看到爸爸妈妈一个向左走，一个向右走啊！他们肯定会责怪你们，而且用词尖锐，针针见血，专捡要害部位下手。如果孩子跟你过，在抚养过程中你将常常面临一些十分棘手的难题。

银行和金融机构

人们向来不忍以最坏的恶意来揣摩银行和金融机构，特别身为一对刚刚离异的夫妻，更指望它们能善解人意一些。但对方似乎就是“不解风情”，事实还远不止于此，因为对你们失去了信任，它们会继续在你们身上下“功夫”，尽一切努力确保自己不吃亏。

银行和金融机构维护的是投资人的利益，最主要的是它们自身的得与失。在荷兰，我们有一种说法很绝妙，可以把全世界银行、金融机构所提供的援助的本质“一言以蔽之”：“银行为你晴天打伞，雨天收伞。”

金融界，绝对是唯利是图，功利至上，它们极端个人，极端自我。在这样一个领域里工作，员工必须投入大量的时间和各种情感层面。金钱造就的世界不仅引发高压，也将人内在的情感扼杀得干干净净。这就是为什么当你有难处时，大可不必寄希望于它们的帮助。

家庭聚会暂缓

全家人凑到一起，多么热闹，多么开心喜庆呀！有些亲戚你可能好几年都没见了，他们又风趣又逗笑，你喜欢跟他们在一块儿。只是刚经历了分手，在这种聚会上你只能独来独往，一副茕茕孑立的模样。手里攥着一个人的酒杯，自己给自己拿东西吃，还得主动跟别人打招呼，聊上一聊。总之，这种场合你会觉得一个人挺没意思的；总之，凡是让你不得已要把自己的状况解释了又解释，让你可能在人前落泪的地方，都应该尽量回避。

新恋情暂且保密

假如你有了新的交往对象，暂时先不要告诉别人，先自己好好打理，用充足的时间摸索和培养感情。过快地把新伴侣介绍给大家，实为大忌！因为在人们看来，你应当伤心欲绝，为此痛苦上好几年才对。那就让他们这么想吧！做好保密工作，“封锁”消息，比如你们是在哪儿认识的，你们有什么打算啊等等。同时要求你的新恋人也这么做，除非——你们来自两个完全不同的世界，而且之间没有任何交集。能让孩子知道，就最好不要让孩子知道。要是孩子还很小，千万别留新恋人在家里过夜，等孩子到了能理解并接受这种事的时候再说。

年龄在 5~7 岁、12~16 岁的孩子非常排斥父母的新恋情，尤其无法容忍大人们刚分手就给他/她找新爸爸或新妈妈。所以，你要等一等，慢慢来。带他们一起出去，尽量选择让他们有

逃离或回避可能的场所，让他们相互熟识，增进了解。永远别强迫他们接触！

- 一旦被问及近来过得怎么样，只管给大家提供一些泛泛的信息，就像你平时跟人寒暄那样。

前任总会对你的近况充满了好奇，特别想知道你整天都在干什么。同样地，给予对方的回答越泛泛越好，避开一切细节，保证你的信息“纯净”清白，无“杂质”，听起来仿佛是你正跟一个刚在大街上认识的陌生人对话。再次强调，不要涉及细节！你的生活就是你的，守住它，维护好它。

假如是你接到了分手“通知”……

震惊、伤心、愤怒、难以置信

想像自己坐在那儿，对面则是你的他/她，他/她在对你说“我们分手吧，我要离开你了”……眼前跟你说话的这个人，和多少个夜晚曾与你同床共枕的人，可是一个人呀！但此时此刻，你却无论如何也看不出来，相反，他/她好像变成了另外一个人，一个你根本不认识的陌生人。你聚精会神地听他/她都讲了些什么，看着他/她的嘴巴一张一合，心里却只盘旋着一个念头——“他/她要离开我了”。于是，你的脑子开始有点儿不好使，没法继续正常工作，全被问号塞满了：“他/她为什么要讲这些？出了什么事？他/她是不是外面有别的人了，我还不知道？现在该怎么办？我能去哪儿？他/她会从我这儿拿走更多吗？房子怎么处理？车子归谁？以后晚上该怎么打发？怎么做饭吃？……”

太多的念头在脑子里横冲直撞，仿佛开了 F1，又像是有个碾子在磨盘上碾呀碾的……你感到，愤怒正不知从身体里的哪个角落一点一点地升腾起来，赶走了原有的震惊。看来，是时候实施“自卫+反击”了。“坐在对面的这个人简直太陌生了，我怎么都不认识了？”悲从中来，一下子把你压倒，由不得你，泪水已溢满了眼眶。悲愤交织在一处，相互撕扯着。透过泪眼你抬头望去，那张嘴还在不停地动着，从他/她宣布分手的一刻起，你连半个字都没听进去，要好好听对方说话似乎已经不可能了。

现在你只想让他/她停下来，听听你的想法和感受。愤怒最终胜过了悲伤，你感觉自己浑身充满着力量，进入了一级戒备状态，跃跃欲试，随时待命，欲奋起保护这段感情。你不希望它出什么岔子，对方也不该认为一切就可以这么完结。不，一切都还有挽回的余地，一切才刚刚开始！要让他/她停下来，竖起耳朵，因为该轮到你发言了，你要告诉他/她你在怎样安排两个人的生活，你们的感情将怎样走下去。愤怒的火焰在你心中肆虐，沮丧之情发出阵阵绝望的嘶喊：“我不想一个人，我不想失去他/她！”

失落、恼怒、绝望，在内心的某个角落里扭作一团，谁也不甘示弱。还有个声音对你说：“这一切都不是真的，只是做梦而已。”你狠劲地摇了摇头，企图摇醒自己，可眼前的此情此景却分明在告诉你：这不是梦，一切都是真的。看到你摇头，他/她还以为你拒绝分手，其实你不过是想挣扎着从这场噩梦中醒过来罢了。

他/她从桌边站起身，头也不回地走了。你冲着背影怒吼：你根本没打算分手，你还有话要说！但那背影已消失在门口，只留下一扇闭合的门……

搬出家门

你不想回“家”，因为对你而言，“家”已不再是家了。突然，心里冒出一股冲动，想远远地逃开，跳上飞机，周游世界，把现实统统地抛到身后。在踏入家门的瞬间，你清楚为了自己的缘故你必须从这儿搬出去。于是，暂且简单地收拾了一下行李。你目前唯一想做的就是从他/她面前立即消失，你无法继续面对他/她。各种情愫混搅在一起，你觉得困惑、迷茫、愤怒，相当的愤怒。

短期“断交”

迈出家门后，你关掉了手机，并下决心后半辈子都不跟对方联系了。你需要重新休整，自我调试，而这些都要付出时间的代价。在此期间，你会切断所有与之相关的联系渠道，甚至也不让朋友们跟他/她有任何接触。你不想听到、看到、闻到或者记起他/她，哪怕一刹那也不行。可遗憾的是，你怎能阻挡住对他/她的思念呢？每一缕意念闪回之中都有着他/她的影子。你必须控制住自己，你必须独处，没有别的办法。

另觅情缘

个人感情上的“强震”过去了，你开始琢磨要不要发展一段新恋情。“新的恋人，新的关系，会不会让我把他/她更快地忘掉？”你不禁想像自己跟别人做爱的感觉，可怎么想都觉得别扭，越是强迫自己去勾勒一个帅哥/美女，就越是让你想起前任。或许，结交新人是一个报复他/她的不错的法子，但内心深处你清楚得很，开启另外一段感情只会让自己感觉更糟。毕竟你的心已碎，甚至连肉体都能体味到彻骨的疼痛，每一块肌肉都因痛苦而呻吟不已，所以，怎么能想跟一个陌生人在心神缺席的状态下做爱呢？你大概会在完事之后失声痛哭，那又将招来对方怎样的怜悯？你不是把自己弄成傻瓜——自愚了吗？用新爱填补旧爱的空缺，绝非明智之举！你明白，那样只会造成更大的缺憾与无尽的愧疚。

投身工作

比较可取的化解之法是埋首于工作，老板肯定会对你赞赏有加，其他人也不吝惜他们的溢美之辞，这都会给你受伤的心灵带去稍许慰藉。工作中，你可以把自己伪装起来，俨然一副若无其事的样子，职场上谁不戴着面具？你可以把自己扮成一个无忧无虑的角色，活跃着，忙碌着，让脑子一刻都不识闲，根本无暇考虑什么感情问题。只是工作一结束，感情的烦恼立马“班师回朝”，跟之前一样迅猛，一样强烈。也许你应该试着加班，早来晚走。当然，有人不免疑惑你为什么要这么拼命，那就说你是为度假而奋斗，打算到时去远一点的地方游玩，开支比较大，需要攒钱之类的。

放个长假

加了那么多的班，挣了那么多的奖金，现在你可以去旅行了。找一个远离你所在城市的地方，

远离家人，远离所有认识你的人。你期望，在这样一个地方可以找回自我，你要做回原来的自己。在完全陌生、从没到过的地方，尽情地度过一个长假，你会被新的冒险体验所吸引而淡忘之前发生的那些事。

探索别样的世界，认识别样的人，让你感觉通体清亮。你不再形单影只，周围环绕着许多陌生人，有些甚至看起来很像你爱过的那个人。对，没错，你的确“看”到他/她在人群中若隐若现。渐渐地，一种距离感滋生而出，当你又见到某个长得和他/她相似的人跟别人手牵手走过时，心中竟没有了愤怒，没有了不适与烦忧。现在的你可以眼见这一幕发生，甚至能抱着欣赏的态度去审视。平和、安宁重又回到了你的内心。

终于，你又可以享受人生了。旅行、度假为你的心智开拓了更大的空间，在你与前任之间拉开了一定的距离。“距离产生美”，而远距离则产生惬意，产生安然。

拾得一项爱好/休闲活动

假日纵有千般好，亦非长久之计。度假回来你意识到，工作没日没夜加班加点纯粹是拿自己的健康开玩笑，应当找点其他活动来填补空缺——该轮到“休闲时间”了。“货”比三家之后，你发现有些活动还是蛮有趣的，可以尝试一下。搜寻合适的目标向来是很耗时间的东西，你必须走过很多家，挨家看，挨家比较，直到最后发现一处称心如意的。你喜欢呆在那里的感觉，喜欢那里的人，那里的活动。你给自己开发了一项业余爱好！

饲养宠物

回到新住处，因孤独引发的空虚感仍四处弥漫，无以排遣。特别是在夜里，止不住要想念他/她千遍万遍，想到那温热的躯体和炽烈的拥抱早已逝去，简直让你痛不欲生。但最令人沮丧的是，每次打开家门，没有人出来迎接你，屋子里没有一样东西被动过，你离开时什么样，回来还什么样。诚然，倒是不用为找不着东西而懊恼，好几天不洗碗也没事，好几个星期不打扫卫生不整理床铺也不会有人抱怨一声，可就是赶不走那种空落落的感觉！于是，你决定养一只宠物。仍然先货比三家，了解哪种宠物最适合饲养，还要考虑自己通常什么时候在家，它一天需要喂几次食，用不用带出去散步等等。要知道，宠物也是条性命，这条性命就掌握在你手里，责任重大啊。

假扮（或真的）开心

生活似乎又回到了正轨，恢复了以往的秩序，有段日子你甚至都把他/她给忘了。是的，你终于再一次享受到了生活的点点滴滴，一杯美酒、一幅美景、一部动人的影片都能带给你欢愉。有时候你还能笑出声，乃至开怀大笑。时间会治愈伤痛，你重拾起自己的生活，让一切复原如初。你不再惧怕和人交谈，即使独自坐进一家餐馆，也不再有人抛弃的感觉。在电影院，你可以像过去一样全神贯注地沉浸于故事情节中。告别忧伤的歌，音乐也重新欢跃起来，你发觉自己的口味变了，偶尔回归一把重摇滚，并在家里纵情恣意地手之舞之足之蹈之。宠物的叫声时而响起，也给你注入了活力。业余活动越来越丰富多彩，你还得迫使自己每天按时回家喂宠物。现在你愿意回家，高兴回家，家不再是荒凉的坟墓，而是你自由自在的心灵的港湾。终于，你可以做出一副开心的样子了——再一次！

奋争每一分

你重新获得了力量追索人生的新目标，你渴望为之努力，为之付出。虽然对感情这回事仍心有余悸，但你还是会扩大社交圈，努力与他人接触。你逐渐走进人群，主动交谈，有些人好像还对你挺有好感的。在业余活动的地方，你同样为大家所接受，他们需要你，需要你的帮助。手机恢复了过去的开机状态，不时会有电话打进来。

你找回了自己的笑容，生活又变得美好起来，人生全新的目标正在脑海里酝酿成形。日子步入了正轨，继续循环往复，而新生活的帷幕已然拉起……