第一图书网, tushu007.com

<<别把混蛋当Honey>>

图书基本信息

书名：<<别把混蛋当Honey>>

13位ISBN编号：9787506034197

10位ISBN编号：7506034190

出版时间：2009-1

出版时间：东方出版社

作者：约翰范埃普

页数：239

译者：金棣

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

前言

本书分为三部分，第一部分包含三章，它们能够引导你掌握全书的脉络。
第二部分与第三部分阐述了你接下来需要了解的“恋爱依附模型”(Relationship Attachment Model，RAM)计划的精华，这有助于你经营恋爱关系并在挑选伴侣时胸有成竹。
在过去的十年里，“恋爱依附模型”的概念在一门称为“PICK择偶：婚前人际选择与知识”(PICK a Partner，Premarital Interpersonal Choices and Knowledge)的课程中被教授与研究。
第一章解释了这门课程发展的缘起，并描述它对单身人士的积极影响。
第二章介绍的是“恋爱依附模型”，这个简单的互动图表呈现出了爱情的复杂力量。
爱情很难定义，然而，“恋爱依附模型”以清楚易懂的方式描绘爱情中主要的凝聚力。
只要你保持亲密领域里的平衡，情感上的安全感与清楚判断交往对象的能力就可以发挥到极致。
努力让自己变得更好并处理好自身的问题，是找到好对象的第一步。
第三章讨论几个应该努力的方向，从而让你谈一场健康的恋爱。

<<别把混蛋当Honey>>

内容概要

很多人都有过这样的经历：当你疯狂的爱上一个人之后，就会把所有的判断力与观察力都抛在脑后，最后才逐渐发觉让你着迷的那个人并不是你要的那个伴侣。
本书作者通过积累的20多年的临床研究，以及个人执业时的观察，进而发展出一套有效的恋爱相处守则。
和许多传统的交往方式相反，作者揭露各式差劲对象的真面目，保护你不会在爱情中变得盲目，并在指引你调整恋爱脚步之际，提示有哪些关键领域将预言你和伴侣的未来。

作者简介

约翰·范·埃普曾经担任过牧师，后来拿到心理学博士学位。
便开办起私人的心理咨询服务。
埃普在全球开办有关婚姻与恋爱的研讨会。
在全球各地的教会、单身协会、教育机构、婚姻介绍所以及军队中，都有经过认证的讲师教授他的热门录影录像带课程《择偶三部曲》。
埃普博士表示他开发的课程能帮助你建立一种更安全的情侣关系。

<<别把混蛋当Honey>>

书籍目录

第一部分 理智与情感同样重要 第一章 听从感性却不失理智 第二章 恋爱依附模型计划 第三章 健康的人做健康的选择第二部分 运用理智 第四章 你好，我爱你，请问你的名字是 “恋爱依附模型”第一课：我真的认识你吗 第五章 寻找灵魂伴侣 第一步：掌握两人的潜在契合度 第六章 心口如一 第二步：掌握建立与维系关系的技巧 第七章“还有，我的第三任太太是……” 第三步：掌握其他人际关系所透露的信息 第八章 鱼与熊掌不可兼得 第四步：掌握家庭背景所透露的信息 第九章 寻找你伴侣的心灵 第五步：掌握良知所透露的信息第三部分 也能听从感性 第十章 从交往到互许终身的数据库 “恋爱依附模型”第二课：我应该信任你吗 第十一章 如果我给你提供帮助，那么以后你也会帮助我吗 “恋爱依附模型”第三课：你会满足我的需求吗 第十二章 我一言既出，驷马难追 “恋爱依附模型”第四课：你能遵守承诺吗 第十三章 如何享受鱼水之欢 “恋爱依附模型”第五课：应不应该发生 结论 现世需要爱好和谐与引领潮流的人

章节摘录

第一部分 理智与情感同样重要第二章 恋爱依附模型计划混蛋混蛋不分性别，唯一的差别在于外包装。
只有过一两次突兀表现者，无法赢得混蛋的称号。
诚实面对自己，每个人都偶尔会表现得像个混蛋。
然而，一个真正混蛋的最基本特征就是，他们坚持不改混蛋本色。
不管和他人或伴侣起过多少次冲突，他们依然故我。
如果想改造一个混蛋，差不多都需要重大的人生危机或转变人生的事件。
成为混蛋的年份越久，改进的可能性就越低。
第一项判断混蛋的标准是不守界线的习惯。
不守界线的人有好几种，常见的一种是游戏人间者：他们不断渴望获得注意并迷恋醉人的刺激。
对他们而言，活在感情的规范中既无聊又没有成就感。
他们不愿受到承诺的束缚，沉溺于新鲜爱情的追寻中。
但不要以为他们会马上浇熄对旧爱的火花，讽刺的是他们经常一边尝试维持现有恋情的热度，一边点燃另一段恋情。
另一种习惯不守界线的人是空间侵犯者，他们的格言是“我的是我的，你的也是我的”。
他们自认有权不断获得你的注意力、兴趣、金钱、时间和情感支持。
然而，和这种人谈恋爱从来不是双向道（two-way street）。
你必须遵守他们的生活规划，不然就被抛在后头。
如果你曾只是被抛在后头，那还算幸运。
第二项混蛋的特征是完全缺乏从他人眼光看事情的能力。
你有没有和这样的人谈过恋爱？
你一开始可能不知道，因为你们看法上的差异似乎微不足道。
你感觉自己有点自私，很不希望让对方注意到这点。
为什么？
因为你是善良的人，比较容易忽略与原谅对方的缺点，而不会得理不饶人。
顺带一提，善良的人和混蛋谈恋爱的风险最高。
因为善良的人会轻易宽恕、忽略问题、小看缺点，然后再给第二次机会（甚至第三次、第四次等）。
你认为每个人都会犯错，事实确定之前应该先假定他们无罪。
但当一个人不顾你的看法几次以后，模式会逐渐成形，你才发现偶尔的忽视其实属于一连串类似的自私、漠视。
这个模式会成为爱情长跑中棘手的问题，你会感到一股不曾被了解或认同的空虚。
不久后你的伴侣就会对你视而不见。
混蛋的第三项特征在于控制与调整情绪的能力极度不足。
无法适当表达感觉会阻碍你营造健康的恋爱关系以及与人的亲密互动。
拥有这项特征的人很可能既不成熟又容易情绪激动，要不就是单调乏味而不懂得表情达意。
情绪的种类与程度可以拿钟摆来作比喻。
中间点（或称休息区）代表平静的情绪，向右摆荡表示极端的情绪反应，向左摆荡表示没什么情绪波动。
情绪不稳定的人活在左右两个极端，右边的人反应过度、个性火爆；左边的人单调呆板、缺乏活力。
后者刚开始看似好相处，但后来你却发现他们是冷淡而疏离。
情绪不稳定的男女在恋爱初期表现绝佳。
过度反应型是团体中最活跃的人，他们热情有趣的个性众所周知。
他们对神魂颠倒、快节奏的浪漫爱情上瘾，隐藏在体贴热情之下有更深层的个性问题。
但随着时间的发展与进一步接触，他们黑暗的一面就会浮现。
如果你曾经和情绪不稳定的人交往，要小心钟摆从一侧摆荡到另一侧。

换句话说，如果你曾和右边过度活跃的人在一起，那么左侧情感疏离的人会让你感觉像个安全的避风港，但不是永远。
最后你会空虚、没有被爱的感觉，仿佛你从暴风雨中逃离，结果却来到死寂的沙漠。
如果你从左侧摆荡到右侧，你会觉得从平凡的世界冲进混乱的世界。
钟摆效应最可能发生在恋情重叠的期间。
这就是为何你必须先结束一段感情，再花点时间整理情绪才能开始下一段的原因。
如果你就像多数人一样，难免曾和混蛋交往过。
最糟的部分是，当你发现对方是混蛋之际为时已晚。
医界，尤其是牙医，最明白预防的重要性。
大多数的人知道定期检查加上每天刷牙能减少蛀牙。
我们的家庭医生提前几个月就会提醒我们登记注射流感疫苗。
但流行性的盲目爱情病毒感染了那么多年轻（和老）的情侣，持续侵害我们的恋情，却仍无预防机制。
你若没有方法营造安全的恋情并判断自己所挑选的伴侣的真实性格，你很可能会发现自己的情感免疫系统受损，容易遭受不健康恋爱伤害的指数升高。
与混蛋交往的圈套加快恋爱的脚步是落入和混蛋交往的圈套最普遍的方式之一。
如果你实际上对伴侣只有肤浅的认识，却以为自己深刻了解对方，那么就很危险。
一开始强烈的亲近感掩盖了最后会让你反弹的问题。
随着恋情加速，你将染上盲目爱情症候群，冒着极高的风险对后来你发现是个混蛋的人托付终身。
如果感情是恋爱的黏着剂，那么加速的感情就像强力胶，会启动忽视明显问题的意愿，模糊你观察全局的视线，毒害你的情绪与荷尔蒙，让你在这份新的爱情里觉得安稳。
你必须明白，如果不懂得调整恋情速度的话，这种强烈的爱可能会背叛你。
情感的结合是恋爱中天经地义的事，了解双方如何凝聚情感，是你调整恋爱速度的实用指南。
这也是避免受到盲目爱情感染的方法。
爱情能下定义吗我花了大半的职业生涯指导情侣或配偶如何改进他们的关系。
不过爱的感觉到底包含什么？
是像蒂娜·特纳（Tina Turner）唱的《间接情感》（Secondhand Emotion），还是许多来源的复杂融合？
恋爱与失恋这门学问的困难点在于这种经验没有明确的定义。
我们怎么能够决断或控制自己都不了解的事？
在恋爱这门学问里，研究虽多，但却少有对这股神秘力量的定义。
我不想假装自己对爱情有完整详尽的定义，但我确实以实证经验得出一份模型，从研究结果中概括并分类有哪些力量会造成亲近与爱情的感觉。
这模型已经被单身人士成功地用来解除他们对爱与亲密感觉的困惑。
一图胜过千言万语20多年前我创造了一个互动模型，用来描绘恋爱中凝聚丽人的各种力量，这个模型现在称为“恋爱依附模型”。
我在提供咨询的时候曾无数次使用这个概念式图解，好理清爱情中抽象却又时常矛盾的力量。
我的当事人给我相当正面的回馈，因此我决定在教研究婚姻与家庭关系的课程时，偷偷使用这个模式。
我让学生把它当作评估恋爱的工具，并具体呈现其中交互作用的方法。
为了获得学生真实的回馈，而不是教授想听的话，我一直到课程结束才透露这个模型是我自己发明。
在我说明“恋爱依附模型”的来源之前，我要学生匿名填写教材评量表，其中“恋爱依附模型”几乎一律被评鉴为最有帮助而实用的评量工具。
我是一个能顾全大局的人，天生就喜欢动脑把抽象的概念具体呈现出来，而没有几门学问会比爱和感情更抽象与庞大。
恋爱包含了信任、依赖、承诺、爱慕、情绪、爱情、需求与亲密等概念，每一项都是值得无尽探索的学问。

然而我相信这些要素之间彼此息息相关，可追溯至五项人类共通的动力交互作用。
这五项基本动力就是了解、信任、依赖、承诺以及身体接触的程度。
“恋爱依附模型”能解释这五种动力各自有何独特贡献，并描绘出各项之间的互动关系。
想象一下，音响的均衡器正面并列了五个可上下调整的滑轴。
最左边的代表你了解一个人的程度。
当你随着时间进展将滑轴往上移动，这意味你对另一半有更丰富、更完整与更贴近的了解；下一个滑轴代表你对此人信任的程度。
滑轴上升表示对伴侣更深层、更正面的信任感；第三个滑轴代表你依赖此人的程度。
往上移动这条滑轴表示你更依靠此人来满足你最重要的需求；第四个滑轴代表你承诺此人的程度。
这项动力的滑轴上升，表示你在恋情中付出更高程度的承诺；最后一道最右边的滑轴代表你和伴侣之间身体接触的程度。
升高这条滑轴意味两人之间的激情与肉体接触增加。
当你认真思索这幅恋爱关系的示意图时，你会发现这五项动力如何在恋情中构成凝聚力。
例如，你最好的朋友可能比任何人都要了解你，这种认知构成感情。
你越对这个好友开放与分享生活点滴，你们之间的凝聚力就越强。
两人互相交心会带来甚至更强的凝聚力。
换句话说，在两人对彼此的了解都胜过他人时，这份凝聚力便会加倍。
信任也是同样的道理。
你对某人的信任感越深、越肯定，你跟此人就越亲近。
当此人也完全信任你时，那么这股互信会产生更强的休戚与共的感觉。

后记

现世需要爱好和谐与引领潮流的人我们现在对于择偶的议题有了完整的认识。
你想找到挚友、灵魂伴侣、终生爱人和配偶的渴望不一定得是随机、偶然又盲目的追寻。
相反的，你可以在爱的旅途上依循一份指引理智和感情的计划。
社会或家庭力量不再主导指引你走向某个和谐相配的伴侣，你大部分要靠自己，但你不是没有一份指南能给你提供帮助。
让自由恋爱从古老的相亲结婚中解放出来，一个人明显需要一份计划。
有些人多年前体认这种需要，但却不知道如何满足。
阅读一位知名学者所写下的一段话：研究结果提出，造就婚姻成败的因素。
许多读者一定会反应：那又怎样？
单身的人会注意吗？
他们有多大的概率会用大脑处理感情的事？
你觉得这段话是什么时候写下的？
我多让你读一点，看看你能不能猜到年代：既然婚姻本质上已经变成个人的事情，以互相陪伴为目的，那么选择配偶的任务变得复杂得多。
它要求，(单身人士)在有异性相伴中学习喜欢和需要什么。
目标不再是和一个社会地位崇高的人结婚，而是和性情契合、兴趣相投，理想和价值观相似的人结婚，婚姻与恋爱这些本质上的彻底改变常常令人摸不着头脑，(单身人士)没有什么来源可以帮助他们理解令人困惑又变化多端的世界，或是和世界引发的个人问题奋战，他们必须自求多福。
距离20世纪伟大的社会学家暨家庭研究学者伯吉斯写下这些文字，已经过了53年。
他当时已经意识到他正目睹史上最重大的一场社会变革之一。
如各位今日所知的随意约会开始于20世纪40年代。
在此之前，是家庭与社会协助单身男女安排婚姻。
在1931年，美国有超过半数的人是和住在5条街以内的邻居结婚！
适合与否的问题几乎不存在，因为它已经内建在制度里。
你和结婚对象一起长大、上同一所学校、认识相同的朋友，也拥有相似的家庭背景、宗教信仰和习俗。
伯吉斯眼见引导众多单身男女进入婚姻的社会与家庭保障正逐渐退化，但却感到爱莫能助。
如果他能从水晶球里看到今日世界里计算机电子通信的多元化，还有我们对性、性别、婚姻和同居的态度急遽改变，他会怎么想？
伯吉斯就像一位先知，虽然能指出问题点却提不出解决方法。
虽然还是有些人活在这种严谨的择偶世界里，但多数人再也回不到过去。
而以我为例，我不希望如此。
我喜爱现代的多样性、个人主义，还有让我们脱离传统规范拥抱新文化、艺术和想法表达的社会变革。
我心中很感激，因为现代社会对改变的接受度更广，代沟问题变得较少。
同时我也欣赏不同的观点被尊重时获得的认同感。
在这样自由背景中择偶过程变得越来越复杂，我认为应该有一份能提供给单身人士的平衡感性与理智的指南、方针和计划。
所以我们到了这里，回到我们出发的地方。
你的伴侣要由你选择，不是别人。
你要靠自己。
你必须知道该寻找什么以及该怎么得到。
你必须能够问正确的问题，同时辨认正确的答案。
你必须身兼情人、侦探与心理学家。
过去家庭与社会协助单身人士选择伴侣的方式有很多好处。

有益处的做法经得起时间考验。
我尝试为各位提供过去习俗和今日新研究的最佳智慧。
我想看到另一场革命：一场选择伴侣的革命、一波社会浪潮携来新观念：单身人士也必须能够学习经营恋情和择偶的重要技巧，爱不是一股随机的力量任意将一个人推向完美的伴侣，个人有责任用大脑处理感情的事。
我希望这场革命给你一份计划，让你根据普世恋爱法则做出择偶的决定，像是“恋爱依附模型”中凝聚力的次序和平衡．还有家庭背景、其他人际关系模式和内在良心运作，给予启发性。
我们的社会由集体指导择偶转为个人独自展开这一趟大冒险，这时发生了变化，我希望“恋爱依附模型”能加以弥补，让你鱼与熊掌兼得。
恋爱应该是愉快、安全又有效的，应该有利于你未来的婚姻，而不是造成损害。
我相信择偶错过程综复杂。
速成公式的方法不会奏效，因为速成公式违背恋爱的根本目标在于获得优质、深情、浪漫和持久的婚姻。
我也认为不用为了复杂度而沮丧，因为你可以当恋爱中的爱好和谐者。
你可以自己定下速度，充分探索五项关键领域，以清楚揭露伴侣的真实面貌。
“恋爱依附模型”提供视觉辅助，让你能够理清周期性的混杂感觉，同时有助于让你感觉更安全与自信。
世界需要引领趋势的人站出来在恋爱中充当爱好和谐者。
我认为现在正是迎接全新、更有系统的方法的好时机，指导各位在迈向婚姻的旅程中如何处理那些强烈美妙的感觉。

<<别把混蛋当Honey>>

编辑推荐

《别把混蛋当Honey》由东方出版社出版。
爱，不只是一种旅行！
幸福源自性、爱情、婚姻的和谐统一。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com