

<<女人退一步，男人退两步>>

图书基本信息

书名：<<女人退一步，男人退两步>>

13位ISBN编号：9787511213617

10位ISBN编号：7511213618

出版时间：2011-8

出版时间：光明日报出版社

作者：郑莉

页数：283

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>

<<女人退一步，男人退两步>>

前言

爱的试炼 那天，天在下雨。

我独自守在门边，父母都不在，在自己的房间，淅淅沥沥的雨声，倏忽而至，苍凉静美。

我与这个世界有了刹那的观望，雨、天地、还有我，达成了某种默契。

那时，我十八岁。

世界尚未在我面前展开端倪，欲念只是悄悄地在内心酝酿。

还有一个梦被我记在日记本里。

一个男人，在田野里，轻轻拥抱着我，很温存地陪我走了一路。

我整个肩膀明显地承受着他的重量，他的呼吸，有点重，但是踏实，也觉得心在落地。

多年前我对亲密关系的第一次真实经历，竟然是在梦中。

我感受到一种温煦的美，光从田野上照过来，向日葵在生长。

一切有点像《盗梦空间》中的场景，朦朦胧胧，但意境佳美。

他要来亲吻我，我们在短短几十分钟间结成了血肉同盟。

然而，一年后，在我十九岁时，却以完全不同的方式进入那种关系：一个男人粗暴地邀请，残忍地占领，无情地离开。

但我知道，不论他怎么对我，他肯定和我一样，在青春期做过与人亲密的梦，有他喜欢的女孩形象，只是暂时搁置在了我的身上。

我们有梦中的一切动作，但是，却很难真实占领彼此的内心。

我被他邀约、亲爱、隔离、失掉的过程都在短短几个月时间，一切都危险而甜美，激烈而迅即。

他给我身心留下了难以置信的印记，疼痛至今。

但是，这并没有让我对于亲密关系失望。

我仿佛依然是那个少女，站在田埂上守望着一段感情，画面已经黑白，但是我却还是没有变。

我的意志依然坚定，从内心深处涌动着音乐。

我知道，感情是每个人都在渴望的东西，只是，我们并不知道它会在哪一刻、哪一瞬间发生。

后来的经验告诉我，有时候，感情就是你渴望的一种比较安全稳定而牢固的关系。

我是一个敏感柔弱的人，在我的世界里，并不允许任何人受到伤害，因此也活得有点辛苦。

但只要那个害羞的少女还在，她就是激励我打开感情大门的钥匙。

那个时候，我是闭合的，有些孤独、但是渴望出走的。

那个懂我的人并不好靠近，我们总是保持应有的一段距离。

直到他心甘情愿地站在我这一边，做我的守护神，我们多是沉默不语地一起走路，肢体语言稍有，各自怀着心事，结伴走过人生的这一段历程。

我们不是很有激情，但是会有平和的交谈，交换各自对于世界的看法，对于万事万物的观感。

我们相互守望，相互保护，直到生命最后一刻。

在我看来，真正的感情，常常是一种默默地陪伴。

对你的好，你的坏，你的困苦，你的无助，你的成绩，你的弱势，全都接受下来，并无埋怨。

真正的感情，除了温情之外，并无什么包袱与负担。

你们相交如水，但却已然彼此融化了，不可分离。

你们会更负责地给对方一些人生的启示。

真正的感情，不是挂在嘴边的那些华丽的词藻。

你们常常陷入一种默契之中，你们做很多对对方有益的事情，帮助对方，而不是阻碍。

很多时候，我们的原生家庭里充斥着一种自私、怨气、歇斯底里的彼此争吵，孩子在里面可能就受了很多伤，他变得不太相信有一种这种无私的、毫不利己、专门利人的感情存在，他变得有些对感情丧失了信心。

曾经的我，也封闭过感情的大门。

妄图把自己关起来，不去碰触感情，因为我看到的感情以伤害居多，以彼此的侵犯为主。

那种给彼此空间和尊重、自我与包容的感情，到底是什么样子的？

<<女人退一步，男人退两步>>

我很少看到。

感情是这样的难以追求。

很多时候，男女两个人总是在自己原生家庭的惯性之中，难以去原谅和包容对方那与众不同的方式，难以肯定对方对自己的好，而是把不好都挑出来，反复发作，反复声讨。

对方和你不是青梅竹马，肯定会有所不同，但你既然爱他，也要爱他所带来的这些不同。

如果你只是一个从原生家庭走不出来的小女孩，那么你将只是停留在不成熟的心理年龄，你的歇斯底里和你的抱怨都没有意义，只会给孩子一个很坏的感情榜样，让他看不到好的感情是如何生长，如何产生。

我曾经少女时代的孤独就来自于对感情的困惑，包括现在，我有时候依然是一个困惑的孩子。

女人有时候在爱中找不到安全感，完全来自于她自身的抑郁倾向的繁盛。

让我们来看这个散发着战争气息的两性世界，我想用这本书来做一个微小的纪念和总结。

很多时候，如果女人退一步，男人就会退两步，温柔起来，双方都让步的话，关系问题就比较好解决，有困难的是，他们都认为自己对，都不让步。

如果站在不同个性、家庭观念、气质类型、生命灵数等各方面来看，找到真正和自己般配的伴侣是如此之难，大多数人都在般配和不般配间来回徘徊。

男女喜欢的表达爱的方式、爱的艺术、解决冲突的方式、面对一些事物的看法、对待世界的态度，全都会对他们的关系产生影响，彼此性格相似一点，肯定会好一点，但问题是，彼此不相似是这个世界伴侣关系的主旋律。

女人总是在不安全感中困惑，男人却总是在权威意识中难以让步。

如果双方在面对相异时不再那么大惊小怪，而是微微一笑，包容那些相异，那么两性相处的质量就会提升很多。

那种难得的顺水而流的关系，会产生在苦心经营、理解对方、沉默不语地支持的瞬间。

男和女，站在平等的位置上换位来看对方，他不过是你同登一条船，一起向彼岸开去的旅伴，你们没有支配与被支配、控制与被控制、改变与被改变的权利。

那么爱呢？

爱的产生如此复杂微妙，产生在一些有些崩溃、有些纠结、有些撕扯的瞬间，我们该怎么去到达呢？男女之间也可能为了爱和被爱而争执不堪，你当初所吸引他的优点，也可能成为把他往外推的缺点。

为了摆脱这个怪圈，我写了这本书。

我觉得两性要超越那些所谓的差异，慢慢走向合一。

当爱情变淡，我们仍然还是可以回归到一种思想的高度去寻找解决方案。

任何一个人被爱的同时，也会被恨，爱与恨是一种两个极点的能量。

如果你产生一种爱，也势必会产生一种恨的反作用力。

为了避免反作用力的产生，我们都需要修行，需要用一种大爱来支撑彼此。

为了爱，为了被爱，为了爱人，让我们双手合十来祈祷。

不管对方暴露出多么让我们感到不舒服、不接受的缺点，我们都不要下评判，而都要代之以祝福与忍耐。

爱就是忍耐对方缺点的持久力量。

那种缺点就是所谓的业力，没有这些缺点，你的爱人也将不是他自己了。

让我们持续祈祷，当爱人粗暴对待我们时，我们不会马上因此而跟他翻脸，而是在自我保护的同时，去理解那背后的问题。

我们不要试图改变他，而是相信他能够用他的力量找到他真正想要的生活。

爱的试炼已经开始了，你还在等什么？

特别感谢美国的约翰·格雷先生、国内的瘦马、叶倾城、陈保才、张颖、刘天晖以及众多媒体朋友对这本书的支持，感谢我的父母以及女儿乐薇。

本书的摄影作品，主要由郑莉与肖震宇、廖燕共同拍摄完成。

特此感谢他们的辛勤付出与支持，才有了本书顺利的出版。

郑莉 2011年夏

<<女人退一步，男人退两步>>

<<女人退一步，男人退两步>>

内容概要

你和他之间所需要的情感沸点各有不同。
相爱，最终是察觉那些不同。
沉默，交谈，温柔，坦诚。
需要润滑，需要让步，需要迂回，或者妥协。
慢慢地，把彼此培养成更好的爱人。
本书旨在通过十个阶段的情感心性沟通和试炼，进而修通男女双方对于固定观念上的一些盲区和误区，彼此完成心灵上的和解。

<<女人退一步，男人退两步>>

作者简介

郑莉，身心灵作家，资深记者，撰稿人，心理咨询师。
师从全球首席情感婚恋专家约翰·格雷，著有情感励志书《会自控的女人最会爱》、心理悬疑小说《心理分析师》、心理励志书《心灵瑜伽：给都市人的情绪排毒书》。
现为华语世界最受欢迎心灵成长电刊《心探索Innerlight》资深撰稿人，女性新闻第一刊《女友LOOK》杂志驻京特约记者。

<<女人退一步，男人退两步>>

书籍目录

欲望
两性
抑郁
分裂
沉溺
收放
整合
回归
修行
合一
心见
郑莉：信仰爱，养成爱
郑莉：百炼钢成绕指柔

<<女人退一步，男人退两步>>

章节摘录

欲望让我们解构一下这个词，“欲望”本身会给人痛苦，主要是你在盼望某人给你欲求上的满足，寄托于外，你会产生不安全感，进而如果别人难以满足你，你也会产生破灭感。因此，最好的实现欲望的方式是欲求于内，自求多福。

在我的心里总有欲望闪烁的点滴，那是渴望你那边传来的潮声。

你只是驻足在海边，给我播放点滴海的声音。

或是在一个咖啡店，电话那边传来的低沉爵士乐，依然慵懒有味。

我只是静静听着，和你的心音相互起伏流转，这就足够。

那夜，我梦见有你。

你穿着微旧的蓝色衣服，比过去老了不少，困顿了不少，已然不是过去的帅气。

你来找我，问我是否还喜欢你。

曾经递给你的那封旧信也许你还收藏，还映着我喜欢你时的荣光。

我们默默地走着，一切似乎已经回不来了。

但下一个梦继续做，我去了一个风景旖旎的地方继续找你，可梦中我发现自己只是在做梦，你并没有来找我，我自己为自己设置了虚妄。

喜欢一个男人的时候，是一种淡淡的笃定。

三杯两盏淡酒，怎敌他晚来风急。

讨厌一个男人的时候，也是一种恐惧，他无法至深安慰，他的反映方式与你的预期如此不同。

于是我知道，你喜欢的那个他只是你内心的投射，你希望他按照你内心所想去反映。

然而，这却也是一种错误，因为他并不是你的投射，他只是他，你喜欢的他只是你认为能够疗愈你的幻影，终将破灭。

除非你允许他是他，给他自由。

爱的养成除非尝试接受，他和你所想不同的那种特有的反映方式。

我们每个人都有设定好的被爱程序，然而，别人却并不一定会很会满足你。

有人善解人意，有人神经大条，有人细腻敏感，有人囫囵吞枣。

接受并理解人们之间的这些相异性，然后把你想要的方式用恰当的方式表达出来。

不要轻易下结论说，你不爱我。

他不爱你便不会陪你生活这么久。

只是因为他爱你的方式，还没达到你最喜欢的程度，并不表明他就真的不在乎你。

你要怎样的方式，你可以说，但是不能强迫。

我们不是儿童，不是小偷，我们不过分情绪洁癖，也许就不那么会受伤了。

你和他之间所需要的沸点各有不同。

相爱，最终是觉察那些不同。

他需要沉默，你需要交谈；他需要温柔，你需要坦诚；他需要动作，你只是需要怀抱。

不要太过于强调你们之间的那些差异，还是冷静地给出去。

沉默沉默，交谈交谈；温柔温柔，坦诚坦诚。

一切都需要润滑，需要让步，需要迂回曲折。

慢慢地，把彼此培养成更好的爱人。

爱人是一种养成游戏，我们从出生之后就没有学习过如何做一个更合适的爱人，都是在亦步亦趋，边挫败边成长。

爱情养成游戏的最初，你要去了解对方的方式，而不是坚持自我。

爱往往就是放下小我的执著，发现并赋予对方所需要的，予取予求。

你并不善于感受到被爱，你总是告诉我，在最关键的时候感觉稀薄。

我告诉你，也许你遇到的就是一个不善于表达感觉的男子，他的沉默就是感情，打破了沉默，也许就不是他了。

有些人有些事，我们要愈加的慈悲，接受现在那个不善表情达意的他，然后去体会这里面蕴含的理性

<<女人退一步，男人退两步>>

真意，这也是一种历练。

如果我告诉你，感情并不是纯感性的，你会不会跟我生气？

长期以来，你的概念里，爱就是浪漫的花，如此地纤弱美好，一碰就碎，而他呢？他并不这么认为。

他可以自控，他可以把感情变得如同流水般，简单、无力、悠闲、自由。

他并不乞求太多，而你却心很重。

你多想了，但他什么都没想。

不如像他一样，把一切简单化为好。

男人的爱如同性，女人的性却需要爱。

你在那欲望之间来回徘徊，又怎样呢？

没心没肺，无为而治吧，他也什么都没想呢。

<<女人退一步，男人退两步>>

媒体关注与评论

郑莉将自己治愈创伤的过程最终归述为修行，不得不说，这是时间又一次开出了药方。谁也当不了救世主，人类，本身就是伊甸园里发生的事故，偶然，促成了我们的存在。人允许自己犯错，与其说是原谅自己，毋宁说在用宿命般的愚蠢支撑并不强健的身体，亦步亦趋。病人与医生的角色从来就是含混的，他们互为角色，相互搀扶，直至彼此终结。

——瘦马（时尚传媒集团出版副总裁，中国传媒界领军人物）真正的快乐是一个自立成佛的过程，当你自己很满的时候，向伴侣要的就会特别少，你也更容易给。

——叶倾城（作家，主持人，心灵导师）这本书体现了爱是人性深处的微观关照这样的主题。爱的十个阶段，犹如十次历练关口，每个部分都需要充分柔软而真诚地对待。

请跟随作者一起玩好这个爱的十关游戏，闯关成功。

——陈保才（微观爱情理论创始人，资深情感咨询师，豪斯高级内衣首席品官）

<<女人退一步，男人退两步>>

编辑推荐

《女人退一步 男人退两步》：如果你还在爱的苦海里沉潜，为男女之间的事而愁眉不展，那你一定要看这本书。

因为它告诉你，真正的快乐，并不是去要，去依赖，而来自于自我的修持与圆满。

快乐要自己制造，然后才能去和另一个个体分享。

至于自造快乐和自我修持的方式，你可以在书中找到。

如果你还在男女互动中，感觉到对抗、争端、期待与被期待、控制与被控制，请你一定要看这本书，它教给你男女如何从彼此的战争中退出来，回到各自的世界，各自的家庭与童年，看看自己的缺失在哪里，看到双方需求与表达上的差异在哪里，然后再迂回曲折地彼此沟通，彼此成就。

<<女人退一步，男人退两步>>

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>