

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

图书基本信息

书名：<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

13位ISBN编号：9789578037854

10位ISBN编号：9578037856

出版时间：2010-11-25

出版人：平安文化有限公司

作者：朱衛茵,KEN

页数：192

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>

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

前言

【朱衛茵自序】自己，就是自己的愛神 Baby，你們知道嗎？
寫這本書是因為我有好多好多東西，想與你們分享。

我曾經以為愛神是如此地不眷顧我，沒有給我理想中的愛情。

可是，後來我發現成長的力量是很強大的，原來愛神從沒有虧待任何人。

尤其是當我在愛情中成長了之後，我才發現所有關於愛情的禮物，神都為我們準備好了，只等著我們自己什麼時候拿出力量去爭取它們，為我們帶來豐盛和幸福。

我自己經歷過愛情裡的不安全感、愛情裡的冷漠相對、愛情裡的背叛，也曾經不明白為什麼會發生這樣的事情。

但我相信，每一個問題總有答案，所以後來我看了很多書，聽了很多人的想法，一點一滴釐清了這其中的是非曲折。

而且我將這一切付諸行動，找出真正的自我，找出自信，謙卑地理解感情這件事情。

特別在我認識「愛情上尉Ken」之後，更清楚明白男性對愛情裡的看法，以及在愛情裡的作為，就更豁然開朗了。

現在的我多想開心地告訴你們，愛情是一件多麼美好的事情。

最棒的是，我們每一個人就是自己的愛神，我們真的可以為自己做很多事情，去改變自己在愛情裡的命運。

很多朋友都對我說：「Rosita，妳真是一個可愛的女人。」

當他們這麼說的時候，其實我並不意外，因為我一直努力讓自己成為一個可愛的女人。

什麼樣的女人可愛呢？

我認為最重要的是善良。

如果一個女人本性善良，她所做的事情都是出自於善意，那麼她就可能得到善意的回應。

其次就是愛自己。

當一個女人懂得愛自己之後，她不會讓自己處在不修邊幅、不在乎人際關係的狀態，她會去努力提升外表和談吐，學會讓自己成為一個受歡迎的人。

我覺得每一個愛自己的女人，不管是否處於戀愛中，都可以散發著戀愛中的可愛魅力。

當妳懂得愛自己，妳就能成為自己的愛神了。

讓自己成為具備「愛情吸引力」的人並不難，只需要認識自己在愛情裡的吸引力是什麼。

有些人是外型漂亮，有些人是個性親切，有些人是活潑大方。

妳呢？

妳知道自己在愛情裡的吸引力是什麼嗎？

讓它成為吸引愛情的燈塔吧！

找到愛情磁場並不難，只需要改變生活方式，朝著能有機會和異性認識的場合去走，妳自然就會比較懂得如何和異性相處，培養出吸引異性的外型和氣質。

讓自己在愛情中如魚得水並不難，Baby，去了解妳所愛的那個人，當妳認識了真實的他之後，妳就不會對他的每一個行為患得患失。

然後記得，每一次生氣之前先冷靜下來多想一分鐘，妳會得到更棒的結果。

常常有聽眾對我說，他們在感情上的風風雨雨，期盼下一個戀人更好，生活更幸福。

雖然透過空中，隔著距離，但我還是能感受到當下他們的寂寞。

因此，我常常想著的是：要怎麼樣幫助我所深愛的聽眾？

給他們最棒的建議？

如同他們在我人生低潮時給我的加油打氣一樣。

當我認識了「愛情上尉Ken」之後，讓我發現過去許多我認識不清的感情習題，因為和「愛情上尉Ken」一起討論而激發出火花之後，我就邀請他來當我的共同主持人，一起找出為大家解決感情問題的好方法。

我希望將這些美好的火花分享給更多人，因此決定將它們化為文字，送給每一位朋友。

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

我很開心在愛情中，我是我，我從來沒有變成別人，只是把原本的自己變得更好了。

妳也這麼期待嗎？

Baby，我也好期待妳能透過我的分享，一起努力，感受到我現在的快樂。

「自己就可以成為自己的愛神」，這句話幫助我活在一個不再孤獨、不再缺乏安全感的世界裡。

我相信，妳也一定做得到。

【愛情上尉Ken自序】 柔軟，是愛情的唯一道路 從事多年公共關係（Public Relations）、人際關係和兩性關係的工作與教學，常常有人在講座或課堂上，詢問我她們最有興趣的一些兩性問題，內容最多的就是：「Ken，你覺得他愛我嗎？」

」、「Ken老師，我適合結婚嗎？」

」、「請問，他對我做了這些事情，我要分手嗎？」

」、「愛情上尉，你們男人到底在想什麼？」

」男女的大不同在兩性愛戀關係中更顯出差異。

身處東方社會我常說：從小父母和老師一直沒教我們的兩件事就是：「如何安排自己的生活、跟怎麼談戀愛。

」 我常說關於「愛情」這件事，沒有所謂的「專家」（Expert），只有經驗紮實的「行家」（Professor）。

愛情不能講道理，端視你對他（她）心裡了不了解。

愛情是最客制化（Customerlization）的。

每對戀人、每個情人的「情節」都不同，無法用一套道理去套在每個人身上。

唯有借助經驗行家將「實情」剖析以告，才能避免在愛情的一段關係中為情所困，被愛沖昏。

多年的愛情教學與經驗，我很明白多數女人在愛情裡出了什麼問題，以及對於男人的追求和自己的不切實際與過於現實。

在有了這麼多經驗之後，我也很清楚知道，女人在愛情當下發生什麼問題，有什麼解決的方法。

相較於多數男人不懂得、懶得、更不願意提出自己在愛情裡的需求，我一直很願意將我的心得與經驗真實地分享出來。

因為我認為，在一段感情當中，如果其中一個人過於委屈，另一個人也不會感到快樂。

因此，身為男人的我，也深刻地了解女人。

當然更深刻地了解多數情侶在愛情當中會面臨的難題。

我一直很希望能將這些心得，提供給所有在情海沉浮的男女：如何讓戀愛談得更順利、更美好。

我的想法得到Rosita的呼應，她邀請我擔任共同主持人，在節目裡和她一起激盪出對聽眾有幫助的想法，這對我來說是很有意義的事情。

現在，能將這些火花付諸文字，貢獻給更多讀者，對我來說不但深具意義，也是榮幸。

在這個單身率過高、離婚率居高不下、寂寞指數也飆高的現代社會裡，我認為是許多人都把感情看得太理智、設限太多、要求也太繁複的結果。

其實，感情一直是很簡單的事情，它只需要「柔軟」。

愛上一個人，那種心動是出於內心的「柔軟」，而和一個人如魚得水般相愛，靠著也是柔情似水的「柔軟」。

每個人天生都是不完美的，每個人也都不相同，兩個人在一起，如果沒有柔軟的身軀，就無法擁抱。

如果每個人都想展現十足的自我，亮出身上的刺、唯我獨尊的時候，那麼，我們也就只能擁抱寂寞了。

我覺得很多兩性之間的問題，是來自於彼此的不夠了解。

其實男人和女人，只要多了解彼此的個性和社會加諸於我們的壓力，就不會再多所責難，甚至彼此仇恨，而能為雙方帶來甜蜜的生活。

在愛情中，立場可以堅定，態度應該柔軟。

愛情是靠著溝通為彼此找到橋樑，才能維繫下去。

在這本書當中，我提供了許多男性的思維，那種過去女人不了解而不認同的思維；我也提供了許

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

多兩性溝通的有效方法，希望幫助「有情人終成眷屬」；我也很樂意告訴所有單身男性，如何學好愛情學分。

本書所能提到的或許尚有未盡完善之處，但每字每句都是出自於「愛情行家」的誠意之作。我誠懇地向大家介紹這本書，當然更歡迎每一位讀完書的朋友，將你們的感動、你們的回應告訴我，我樂意與大家分享更多。

最後我要謝謝Rosita，為了提供給讀者多元看法，而邀約我共同創作這本書。她是一個可愛的女人，我相信每一位見到她的人，都會這麼認為。

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

內容概要

戀愛沒有勝負，婚姻不是拔河，只有轉換「對的心態」，才能幸福滿滿！

【名作家】王文華?【養齡國際功能醫學中心院長】梁錦華?【名律師】賴芳玉感性推薦！

在愛情中，我們都在尋找一個「對的人」，但是要個性相仿、興趣相投，還是要看對眼有感覺？

其實，只要你懂得做對方的知己好友，不論愛上誰，都能長長久久共享一輩子的快樂！

面對愛情，朱衛茵曾以為愛神是如此不眷顧，沒有給她理想中的愛情。

但是當她慢慢成長，她才發現所有關於愛情的禮物，其實上天都早已為我們準備好了，而你也可以像她一樣，順利踏上改變自己的命運階梯！

第一階「準備好談戀愛」：先問自己準備好了嗎？

是否了解自己的期望？

如此才能在「對的人」出現時，立刻察覺他的存在。

第二階「誠實面對自己」：愛情不是單方面的渴望就可以滿足的，一方的委屈不會是另一方的快樂，偶爾必須誠實對自己說：「這個對象不適合我！」

第三階「愛情沒有理所當然」：世界上沒有誰是「應該」為誰做什麼，在愛情中不隨便任性，照顧好對方的「感覺」是非常重要的功課！

第四階「同心也要同步」：多花些心思去了解對方，明白對方的底限和必須避開的「警戒區」，才能讓彼此的戀情更加順利。

第五階「愛情週休二日」：相愛是「戀」在一起，而不是「鍊」在一起，尊重並體諒對方的獨處需求，這樣的愛情才會更幸福美滿。

愛情是一件美好的事，更棒的是，我們每一個人就是自己的愛神！

只要選擇出發，就有機會遇見真愛。

即使偶爾歷經挫折和風雨，但只要彼此擁有為對方著想的心，任何人都能迎來想要的幸福！

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

作者簡介

Rosita 下班女王，飛碟聯播網「下班女王」節目主持人，以溫柔感性的聲音安撫無數聽眾的心。她也是職場人際、兩性關係作家和激勵演說家；「女人永遠二十八」創辦人；運動瘦身、美麗養身及都會女性產品代言人；「愛誰都可以，要先愛自己」新一代女性代表；自由時報、《魅麗》雜誌兩性專欄作家；並曾擔任第九屆「金曲獎」、第六屆「國軍金筍獎」評審。另著有：《愛誰都可以，要先愛自己》、《真愛不死》、《我的40歲比20歲美麗》等暢銷書。朱衛茵經歷過愛情裡的不安全感、冷漠相對和背叛，也曾經不明白為什麼會發生這樣的事。但她相信，每一個問題背後總有答案，所以她一點一滴地釐清了其中的是非曲直。特別是在她與愛情上尉KEN對談之後，更明白了男性對於愛情的看法。她希望所有讀者都能像她一樣，在愛情的修鍊之路上更加豁達開朗，並能從中學習到許多珍貴的智慧。

KEN 愛情上尉，MBA，曾經是美商NIKE、聯太公關、華威葛瑞廣告等各大公司品牌行銷專業經理人，目前則是萊思特生活愛情諮商事務所諮詢師，倡導愛情也是一門教育，是需要學習的。他並擔任飛碟聯播網「下班女王～愛情一 一」節目的共同主持人，以及國內各大企業與大專院校的「職場人際關係」和「兩性愛情教育」講師，文章散見於國內各大報章雜誌。本書是他與「下班女王」朱衛茵第一次合作出書。

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

書籍目錄

【Rosita自序】自己，就是自己的愛神【愛情上尉Ken自序】柔軟，是愛情的唯一道路下班女王Rosita的領悟第一章 親愛的，這是愛嗎？

談戀愛真的有這麼難嗎？

破除妳的孤單迷障戀愛準備期為什麼完美的女人，她們的戀情卻以失敗收場？

別讓公主病害了妳愛情年齡V.S生理年齡你具備愛情特質嗎？

女生可以主動追求嗎？

妳可以決定愛情的開始愛情不能一個人獨立完成照顧好情人的「情」愛情不是一場show你們真的情投意合嗎？

無條件的愛他愛情中的理所當然當初他愛的那個妳，還在嗎？

第二章 好的愛情從自己出發點燃戀愛的熱情當女人變得更喜歡自己之後妳具備愛情的能力嗎？

別急著在磨合期說拜拜用「心」找回妳的安全感愛情裡沒有算計該是改變的時候了取悅別人，不是愛情在愛情裡，做自己開心的事情吵架時仍記得他不是你的敵人婚前甜蜜宣言書愛情上尉Ken的思維第一章 Baby，我不是不想對妳說心事男人把不安全感放在心裡Baby，我不是不想對妳說心事愛情警戒區男人的警戒區，是「自尊」愛情中的尊重與獨立男人的「外貌協會」和女人的「甜言軍團」大老婆

和小情人的差異男人失戀時的止痛秘方愛情的百米賽跑和馬拉松賽愛情中的妥協與讓步面對曖昧不委屈第二章 當女人變成公主、女王，男人開始逃亡當你愛上了公主當女人變成了公主、女王，男人只好開始逃亡愛情中的吸引力當愛情大轉彎愛情 + - 2度C 男人也需要修愛情學分男人也要懂得愛自己C

型愛情觀你想談戀愛嗎？

愛情不必太現實婚姻也要「週休二日」

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

章節摘錄

破除妳的孤單迷障 七夕情人節又將近，這城市裡一頭洋溢著濃濃的甜蜜幸福，而另一頭卻瀰漫著酸酸的孤獨氣味。

有人會說：「怕孤獨？
找個人談戀愛就好了呀！

」但問題來了，該怎麼樣才能找到談戀愛的對象，擺脫寂寞孤單呢？

其實我覺得，要找個人談戀愛並沒有那麼困難，只要檢視一下目前的生活模式，就可以破除妳的「孤單迷障」了。

第一，妳是否從不把自己的時間留給愛情？

妳總是說工作繁重、壓力很大，幾乎找不出一點時間給愛情，所以只能認了這份孤單。但親愛的，妳知道嗎？

每個人都需要在每一天當中，留一點時間給愛情的。

妳說沒有戀愛的對象，所以沒有留時間給愛情的理由。

別忘了，愛別人之前，先要愛自己。

想要在愛情路上有個起點，就要先為自己營造「I am ready for love.」的氛圍，這點很重要。

即使單身的妳，同樣也要把時間留給愛情。

這些時間要拿來做什麼呢？

就是營造出「I am ready for love.」的氛圍。

每天把自己打扮得光鮮亮麗、充滿活力、偶爾不經意地流露出小女人的浪漫；每天提早一個小時回家，泡一個舒服的澡、享受一些感性的音樂或電影。

當妳每天在工作之餘留一點「感性時間」給自己，就是在為愛情的到來做好準備了。

第二，妳是否總說，還不急著找對象？

當妳說出了這樣的話，就等於釋放出「我不需要愛情」的訊息。

當這樣的訊息傳遞出去，妳想，愛情會來尋找「不需要它」的妳嗎？

我知道這不是妳的真心話，不然妳也不會一個人獨處時，有種孤單寂寞的感覺襲上心頭了。

妳一定也很希望在某些特別的時刻，節日、生日、地震或打雷的時候，能有個人陪在妳身邊對吧？

妳不急於找到形式上的伴侶（couple），但妳還是得真實地面對自己。

如果妳愛自己，就能夠時時傾聽到自己內心的需求。

妳並非隨時隨地都能扮演獨當一面的女強人角色，在某些時刻，妳仍然希望自己能被另一半關懷、了解。

如果這正是妳內心深處的話，就別再口是心非地說：「我還不急著找對象。」或許妳可以改口向人說：「我還不急著找結婚對象，但我渴望有個感情對象。」

第三，妳是否只從事性別差異很大的活動？

許多女性的休閒活動無非是逛街和購物，她們經常出入百貨公司服裝專櫃、咖啡店、舞蹈教室...當我說到這裡的時候，聰明的妳，應該知道問題出在哪裡了吧？

是的，問題就出在於：這些地方沒有男人。

如此一來，要怎麼為自己製造戀愛的機會呢？

曾經就有朋友有這樣的困擾。

當我了解她的生活模式之後，我建議她利用休閒時間去參加一些男女都會參與的活動，例如登山、高爾夫球.....等等。

結果一年之後，我收到這位朋友的喜帖，而她的另一半，就是在登山社認識的。

第四，妳是否只和姊妹淘約會？

許多女性下了班之後、週末假期的休閒活動，幾乎都是和女同事、女性朋友、女性客戶和女性親戚一起逛街、吃飯聊天。

當她們的身邊總是圍繞著一群女性朋友的時候，不但容易被男性注意到，即使原本對她們有興趣的男性，也可能因為身邊的姊妹淘勢力龐大，而感到卻步了。

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

第五、妳是否總是和比妳亮眼的女性朋友在一起？

妳和女性朋友或許感情好、很知心，無話不談，但是也別忘了為彼此保留一點空間，各自在生活中追求自己的夢想吧！

我朋友的母親曾經告誡她：「妳別老是一天到晚和朱某某混在一起啊！

她的各方面都看起來比妳亮眼，這樣男生怎麼會注意到妳呢？

」友誼是美好的，也是平等的，不會有條件上的高低之分。

不過，我們有時不免還是得面對愛情上的現實。當妳的身邊總是圍繞著一位比妳搶眼的女生，異性總是比較難一眼就注意到妳、與妳墜入情網的。

要找個人談一場真實的戀愛，並不困難。

我認為，只要妳做好愛自己的準備，戀愛的契機就離妳不遠了。

妳具備愛情的能力嗎？

在多數人既有的觀念裡，愛情被視為長大成人之後，就自然而然學會的東西。

因此，從來沒有人教我們：「該如何去愛？

」隨著人際關係越多元化，兩性之間的距離似乎也愈遙遠。

許多報名兩性諮商課程的男男女女，普遍擁有不錯的工作和良好的人際關係，但在愛情試卷上卻交不出令自己滿意的成績單，是為什麼呢？

這個社會上層出不窮的愛情悲劇、愛情暴力、愛情委屈……往往也都是沒有具備「愛情的能力」的結果。

事實上，愛情是一項可以學習也必須學習的能力。

我們不單單只從社會學、心理學角度剖析愛情，更應該積極地從行銷學的角度，來經營和管理我們的愛情。

當你擁有「愛情的能力」之後，面對一些兩性相處上的難題，就會有不同的態度。

很多人在愛情關係裡常表現得不成熟，以為用強烈忌妒就能掌握另一半，或者認為如果他愛我，就應該怎麼做……但如果有了愛情的能力之後，你會學習感恩，把內心的感謝向對方表達出來，讓你們之間的關係更和諧。

對於感情伴侶的認識、「愛情的能力」的培養，一般人的認知普遍不足。

從台大開設的「愛情社會學」課程深受同學們的歡迎，報名人數堂堂爆滿，這個現象可見一斑！

再來看一個朋友分享的案例。

Susan和Brad都是職場上獨當一面的菁英分子。

他們在工作上的專業表現可圈可點，是老闆的得力助手。

當他們剛開始認識交往的時候，彼此給對方的感覺也近乎完美無缺：Susan眼中的Brad，是個談吐不俗的優質男；而Brad眼中的Susan，也是才貌兼具的發光體。

交往三個月後，兩人迅速進入同居狀態。

但是接下來，不愉快的事接二連三發生…… Brad開始覺得Susan的舉止太邋遢，每天回到家就把外套往沙發上一丟，而且洗完澡從不把打濕的浴室地板擦乾，令他難以忍受。

Susan認為Brad是個無可救藥的偏執狂，就算看到地上掉了一根頭髮，也會歇斯底里。

兩人都覺得對方有病，不知道當初為什麼會在一起。

不久，Susan就搬離了Brad的住處。

此後，每當她和朋友談起這段戀情時，總是充滿了埋怨。

在感情世界裡，我們常不自覺將「工作我」帶進「感情我」，總會自然而然地用工作上的標準、價值判斷來對待我們心愛的伴侶，習慣地用「頭腦」來計量處理事情，而忽略了在經營愛情時，應該多用「心」去體會對方的感受，在一次一次的相處中，培養自己的愛情能力。

我相信Brad和Susan都是非常優秀的人，只是少了LQ（Love Quotient）。

如果Brad能試著去理解Susan隨意丟外套的習慣，正是因為她呼應著她天真、不拘小節的可愛；如果Susan能體諒Brad完美主義的心理，正是造就他事業成功的條件。

這就是一種愛情的能力。

如果Brad能換個角度去欣賞Susan大刺刺的個性，Susan能欣賞Brad有潔癖的優點，這也是一種愛

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

情的能力。

你不妨回想一下，在剛認識她（他）時，是不是總將自己最好的一面呈現在對方面前？那時的你，處處表現得親切有禮、善解人意，不吝惜付出關心體貼，希望能讓在對方心目中留下好的感覺、好的印象。

從愛情行銷學的角度來看，我們每個人都是待價而沽的商品，也會遇到競爭的對手，稱之為「情敵」。

當商品同質性越來越高時，你要如何勝出？

想要在愛情的市場中勝出，不是依賴本身既有的條件，而是「和你在一起的感覺最好」這種魔力。

品牌條件是標準化的，而魔力是客製化的，它需要愛情能力的加持。

照顧好情人的「情」 在現實生活當中，是不是總有一些時候，妳渴望有個人陪伴在身邊？

心情沮喪的時候，妳很希望能夠聽到有人說兩句安慰鼓勵的話語，而不是：「妳應該如何如何」、「妳怎麼又這樣了呢？」

當妳憤怒的時候，妳希望有人可以安慰地說：「親愛的，我能理解妳現在的心情，我知道妳為什麼這麼生氣了。」

而不是理智的對妳說：「其實妳自己也有錯。」

有時出於關心，你可能心直口快地說出一、兩句責怪的話，那些話就像千斤巨石般重重打在對方已經很脆弱的心上，比原來的煩惱和壓力更令他感到難受。

此時，原本急需要一個肩膀依靠的他會感覺更無助，「我以為你會懂我的感受，但連你也不支持我。」

、「是不是我不夠好？」

所以你要我改變？

為什麼連你也覺得我不好？

總在某個特定的季節、特別的日子，我們很希望身邊有個可以陪伴的人。

當我們面臨工作壓力、心情不好的時候，甚至天氣陰冷的時候，如果能握著心愛的人溫暖的手，那麼便好像沒有什麼事情可以難倒我們～愛情的確是人際關係中一股奇妙的力量！

但是，請你記得：我們的感覺需要被疼惜，這也是我們對愛情的期待。

在愛情中，照顧好情人的「情」是非常重要的功課。

當對方不如意的時候，請第一時間給他支持的力量，其餘的暫且無須多說。

你們真的情投意合嗎？

一對陌生的男女在第一次見面之後，也許會有一種「來電」感覺，這是愛嗎？

原本兩個互看彼此不順眼的男女日久生情，這是愛嗎？

當你偶然間碰到一個異性，發現他喜歡吃辣的東西、喜歡聽R&B音樂、喜歡看米蘭·昆德拉的小說……他的興趣、偏好都和你一樣，你是不是會覺得：「哇！

我們真的好合得來喔！

許多情侶會說：「你知道嗎？」

我們竟然都愛聽同一首歌、愛看同一部電影。

等到下次換了另一個戀愛對象，他們還是重複說著相同的話。

其實，這種「愛的感覺」有時只是一種表象，你喜歡的是兩人的共同興趣、偏好，甚至只是「慾望」接近而已，並不代表你們真的喜歡對方、真的適合在一起。

在你認定對方是你的真命天子、真命天女之前，不妨從以下十個面向來考量，你們是否「情投意合」，相信這對未來的戀情發展會更有幫助。

- 1.生理上：對方的外表、體態、穿著品味。
- 2.心理上：情感表達的能力、個性、脾氣，以及是否有同理心。
- 3.社會關係：人格特質、人際關係、品格道德。
- 4.聰明才智：教育背景、學習態度、文化概念，對各項事情的Sense。

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

- 5.性態度：性觀念、對性與愛的認知態度。
- 6.溝通方式：溝通的技巧與溝通時的表達態度、情緒管理。
- 7.事業能力、財務觀念：對「成功」的觀念、對金錢的使用態度與習慣。
- 8.個人的成長經驗：對自我人生的信念和認定的價值。
- 9.價值觀：人生哲學、道德觀、生活信仰與生命理念。
- 10.嗜好和興趣：喜好的事物、興趣。

在愛情裡，總是充滿意外與驚喜，這十個考量的標準，只是提醒你要更深入地了解彼此，以減少在日後愛情裡的遺憾。

兩個人是否真的情投意合，其實還是要靠長久相處才會知道。

當你剛開始投入一段戀情時，先別急著過度放大兩人之間的契合度，你應該用「心」去了解對方的想法、為人，當你從兩人的互動相處之中，真真實實地感受了、感動了，那才是真正的情投意合。

愛情中的理所當然 在談戀愛的時候，如果對方約會遲到，是不是讓你感到氣急敗壞？

你心情不好的時候，他沒有第一時間看出來並且安慰你，或者，他把整個周末的時間都給了朋友，沒有和你一同出席同學會，都讓你感到憤憤不平？

在愛情中，我們很容易在不知不覺中遷怒身邊最親近的人，總覺得：「你就是我最親密的人啊！你應該了解我的呀！

你不是外人耶，你應該要多體諒我、幫幫我，替我著想的！

」 親愛的，這個世界上沒有誰是「應該」要為誰做什麼的。

換個角度來看，如果對方事事都順著你的心意去做，那麼你的感受是什麼呢？

你會覺得感動快樂，還是理所當然呢？

我們對於伴侶都會有一種特別的期待，我們從這些絕無僅有的特殊待遇中，感到自己受重視、快樂、有安全感。

但是，我們並不是為了這些「特殊待遇」才愛上那個人的，對不對？

我們愛，就只是因為單純地愛著對方而已。

在一段愛戀關係穩定下來後，隨著相處日子久了，情人們往往會開始認為：「我們是一家人，是Family啊！

你『應該』要知道我在想什麼，你『應該』如何如何……」 要知道，在一段夫妻或情侶的關係中，即使兩人再親密，仍然是各自獨立的「個體」。

因此，請不要把夫妻或情侶之間的互動關係，解讀成像「家人」一樣。

因為一旦你在心態上認為是家人關係，那麼就會自然地表現出一副理所當然的態度。

有一次，我在餐廳聽到鄰座一對情侶的對話。

女生對著男生劈頭就是一句：「你真的很賤耶！

」讓我頓時覺得傻眼。

或許有些人會說：「就很習慣了呀！

每天都看得到他（她），幹嘛沒事還要保持禮貌，不是太見外了嗎？

！

」 再看看另一桌的夫妻檔，兩人安靜的用餐、各自講著手機，直到結帳離去，幾乎不發一語。

這個情況也讓我我不禁感慨。

情侶之間是藉由相互吸引、甜蜜相戀，進而發展為一段穩定的夫妻關係。

試想：當初如果沒有這份「甜蜜的愛」，又怎麼會決定結合、共組家庭呢？

而現在結為夫妻了，反而不再甜蜜相隨、多情相伴，豈不是矛盾嗎？

！

在這個標榜自我價值、強調個人的時代，許多人希望能在愛情或婚姻中保有更多的自我，因此，當一段感情進入到穩定期之後，彼此學習「獨立」與「尊重」是很重要的。

但是，戀愛中的情侶、婚姻裡的夫妻仍然必需維持同心、同調，就像跳探戈一樣：有時我進一步、有時你退一步，必須拿捏得恰到好處，否則，如果一方的腳步亂了，結果兩個人都摔跤，最後可是兩敗俱傷喔！

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

婚姻也要「週休二日」 有一回，我諮商班上的學生，說了一段自己的親身經驗。

她說，有一次她獨自參加好友的結婚喜宴，看到身旁一位女性的男友幫她剝蝦殼，並把剝好的蝦子放在她餐盤上，讓她不禁發出了羨慕讚嘆之聲。

這位女性聽了，客氣的說：「如果你先生也在的話，一定也會幫你剝蝦殼呀！」

這位學員立刻回道：「什麼剝蝦殼！」

我先生連我的衣服都懶得剝了，還會殷勤地幫我剝蝦殼嗎？

！

」 相信這個故事會讓很多夫妻會心一笑。

工作佔據了現代人大部分的時間與體力，已婚的夫妻則因工作時間無法配合，常常處在同一個屋簷下，卻過著兩種生活。

拜科技之賜，現代人多倚賴網路，靠MSN、e-mail，以及手機簡訊聯繫溝通。

我有對夫妻朋友，先生跟太太一天講不到幾句話，有事都是靠MSN聯絡，或者打手機簡訊，習慣變成了自然，連回到了家裡，睡前待在各自的書房，有事要交代也習慣上網MSN來MSN去的。

我開玩笑的說：「大概是你太太回家，卸了妝後，不好意思見到你吧？」

」 雖然說是一句玩笑話，但也透露出現代夫妻之間普遍缺乏「口語表達」。

當兩人獨處時，不知道要跟對方說些什麼，也不知如何表達愛意。

好聽的話語男人女人都愛聽，在婚姻裡更是如此。

懂得「口語表達」不只能維繫愛情，更能改善彼此的關係。

尤其一對夫妻相處久了都會出現一種通病，那就是很多事情都變得理所當然，總認為「對方應該會知道我的想法吧！」

」 所以，有兩句話就成了夫妻之間的寫照，就是：「我說了，你也不知道！」

」、「我不說，你也應該知道吧！」

」。

由於早已習慣彼此，他們也懶得再去關心對方內心的感受；相對的，兩人之間的互動，也少了感謝和禮貌相待。

我們都渴望愛情，希望能與心愛的他（她），走上紅地毯那一端。

然而，結婚之後，我們仍然「同心」也「同步」嗎？

戀愛是片面的互動，婚姻則是全面的相處。

當兩人開始共同生活，本來就不像單身時那樣自由自在。

很多生活裡細節小事，如家事的分擔、作息習慣，都需要互相配合。

我常說婚姻就是「一人一半，感情不會散」，做一半的自己，換一半的對方；做一半自己的優點，換另一半對方的優點。

在兩人以「甜蜜的愛」為基礎共同生活時，往往需要做一些妥協。

現代人普遍有種「婚姻障礙」心態，就是想共同擁有對方的一切，又想要自由。

倒不是說另一方「吃在碗內、看在碗外」，而是在兩人共同生活中，仍想保有「自我的部分」。

因此，我鼓勵現代夫妻應該勵行「LALT」（Live Apart；Love Together），在同一個屋簷下，「分床」、「分房」、「分廁」（現在一般家庭大都有兩套衛浴設備），既可保有兩人相愛時的甜蜜，又可避免不同習慣帶來的阻礙。

「婚姻週休二日」，也是一個維持感情的方法。

我認識一些感情很好的夫妻，平日各忙各的，也說好不干涉彼此的生活和工作，但是一定把周末時間留給彼此。

有些夫妻平日朝夕相處，一同工作生活，但說好了週末就是各自的時間，無論想做什麼找什麼朋友出去玩，都很自由。

相較於「每天見面，每天吵架」的夫妻而言，他們的婚姻生活品質很高，對於家庭的凝聚力更強。

。

你不妨試著回想一下，回到當初談戀愛的時候，「距離美感」是不是讓你們保有想像與思念的時間。

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

總是在剛掛下電話後，你又有想見到他的衝動；明明昨天才整天在一起約會，今天又有想要跟她（他）見面的渴望……所以我說：兩個人的婚姻生活「留白」很重要。

就是在彼此心態上要有「尊重對方、獨立自己」的觀念。

婚姻生活是兩個相愛的人「戀」在一起，不是把兩個人「鍊」在一起。

夫妻婚姻生活同處一個屋簷下，朝夕相處固然甜蜜，但也不要忽略了，每個人每天都有不同的心情。

現代雙薪家庭，夫妻兩人都有來自工作上的疲憊與壓力，很多時候，一方不開心或情緒不穩，並不是對方的因素或問題，只是需要一些獨處與安靜，這時的另一半就要有所體諒。

有位朋友告訴我一句話：戀愛時做「好情人」，結婚後要做「好朋友」。

「好朋友」可以海闊天空、無話不談，既可以是互相依偎的情人，也可做君子之交淡如水的知己。

在婚姻中，如果你能保持著「婚姻客製化，而不是制式化」的想法，在互動的過程中，努力了解對方的需求，給予適當的尊重與體諒，相信你們的婚姻會更幸福美滿。

<<戀愛時當好情人，結婚後做好朋友>>

媒体关注与评论

【名作家】王文華、【養齡國際功能醫學中心院長】梁錦華、【名律師】賴芳玉感性推薦！

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>