

<<关于爱与性的一切，你全错了>>

图书基本信息

书名：<<关于爱与性的一切，你全错了>>

13位ISBN编号：9787208093744

10位ISBN编号：7208093741

出版时间：2010年10月

出版时间：上海人民出版社

作者：[美] 佩珀·舒瓦茨

页数：289

译者：唐小达

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>

## <<关于爱与性的一切，你全错了>>

### 前言

本书的根本观点是，一些被广为流传的关于爱情和性爱的谬论，的确是“谬”不可言。有些事情我们不断地听到是这样，因此认为它们就是这样，而从不自己去思考，“也许这些规则并非真理，或者更准确地说，也许它们对我来说不是真理。

”我们一辈子都要接受一些经过实践验证的固定模式，因此在处理恋爱关系方面要想有原创的思维是很困难的。

这也就是为什么当这些模式看起来不怎么适合我们，或者彻底让我们陷入困境的时候，我们还是会努力用老办法来应对，哪怕它们显然是不起作用的。

我想帮助你用全新的眼光来看待许多被奉若神明的东西。

如果你发现我说的事情中有一些非常准确，不要因为你在面对这些谬误时没有三思而感到惭愧。

我们都会和朋友聊天，看杂志文章和社会调查结果，我们记得妈妈对我们说的话，当我们成年后，总的来说我们总会确立（或试图寻找）恋爱关系。

我们对这一“智慧”的接受基本上是无意识的。

我们不会质疑那些我们认为是“事实”的东西。

这意味着，不论是否有意，我们都会强迫自己或者我们的另一半去遵循某种被认为是“无可辩驳”的规则或行为，哪怕它们是错误的。

作为一名学者、教授、记者和情感咨询专栏作家，我曾经和成千上万的男人和女人交谈过，他们在“黄金法则”的指引下寻找并试图留住他们一生的伴侣，而这法则其实什么也不是。

我也看到过类似的忠告，我知道他们是从哪儿得来这些指导的。

但我知道有些忠告是不对的，因为每个人都有各自不同的背景、性格、年龄，还有目的。

所以，我希望能帮助人们进行“离经叛道”的思考，更多地考虑实际情况，而不是考虑是否和主流意识相符。

在本书中，我挑出了一些备受欢迎，但事实上有可能在伤害我们的“谬论”，揭示我们为什么会坚持这些想法，以及我们为什么应该抛弃它们。

本书包含的信息来源，有通过临床和学术研究得来的知识，也有一名华盛顿大学社会学教授逾25载的职业经历。

但我也会从其他地方收获一些东西。

我自己的生活无疑是一个方面。

我满怀热情地经历了20世纪60年代和70年代的激情生活，结了两次婚，有两个十来岁的孩子，两个丈夫与前妻所生的子女，所有这些都让我学到了很多。

不过，书中的有些看法则是直接来自一些我熟悉的人，或是曾向我吐露他们爱情和性爱生活秘密的人，他们日复一日地让我意识到，一个关于男女关系的问题，完满的解答远非只有一个。

我如何去爱，如何被爱？

我怎样才能快乐，怎样才能让他人快乐？

对于这两个人生最重大的问题，我总是能听到人们给出独特而又出色的答案。

本书选择了25个我认为重要的观念。

这25个“谬论”，如果囫囵吞下，可能会给一个人的快乐心情和恋爱关系带来毁灭性的损伤。

当然，这也并非意味着我的建议对所有人来说都是完美的指南。

但我希望你能从每一章节中得到足够多的提示，让你对这一领域作一番检视，看看是否需要重新思考。

我讨论了为什么我们会相信这些观点，为什么它们并不总是（或者从来未曾）正确的，同时我还提出了一些替代的建议。

有些东西我是希望你始终牢记在心，但不会在书中反复念叨的，那就是你的首要原则是保证健康和安全。

这本书不是关于避孕、安全的，我不想说太多约会或男女关系的阴暗面。

但这不表示我完全不考虑类似“我应该不会中招吧”或“他不会再打我了吧”这样的想法，这些正是

## <<关于爱与性的一切，你全错了>>

在约会和男女相处中让男人和女人担心的问题。

请照顾好你自己——要知道我的某些建议甚至意味着更加小心翼翼地进行安全的性爱；同时，考虑到本书的目的，我假定你已经明白，当你的伴侣对你施行真正意义上的口头或肢体虐待时，惟一正确的应对是尽快抽身离开。

现在说说我关心的话题吧。

我知道其中一些话是有争议的，但请尽量克制住那种对我破口大骂的下意识反应，花一点时间考虑一下。

也许我在写的时候用了点幽默感，但我对我所说的都深信不疑。

我真心希望书里至少有观点能帮助你排解真正的困惑。

如果的确做到了，请告诉我。

或者更进一步地，如果你通过自己的观察发现了一个所谓的“谬论”，我很想听听。

我觉得“谬论”被揭露得越多越好。

人生已经够艰难的了。

我们不需要用谎言来维持（或者无意地告诉别人这些谎言）。

我们需要真实面对，了解男女关系的需求，找到符合自我的解决方案，而不是千篇一律地采用同样的方式。

直觉告诉我们，为爱与性的问题找到放之四海而皆准的解答是不可能的。

但我们实在太扭曲和自以为是，以致认为可以用某种惟一的方式来指导我们的性爱和情感生活。

聆听你的内心，你会在我说的话中找到许多共鸣。

当然谈不上全部，但应该足够让你重塑一种更适合你的情爱生活。

## <<关于爱与性的一切，你全错了>>

### 内容概要

关于爱情与两性的话题，我们往往信奉一些未被证实的“真理”，这些所谓真理如果囫圇吞下，可能会给一个人的快乐心情和恋爱关系带来毁灭性的损伤。

本书作者即从众多的“真理”中筛选出了最“谬不可言”的25条，逐一提出质疑并进行论述，同时列举了大量社会学调查实例，这些无不在警醒我们，在爱与性的问题上我们原本错得是多么厉害。

通过这些反思，让那些“在爱中的人们”睁开眼睛，打破谬论，用更坦诚、开放和宽容的心，迎接真正的幸福。

作者笔锋幽默犀利，论述直截了当，几令读者汗下。

然而颠覆传统之后所呈现在读者面前的，的确句句皆为真知灼见。

在二十一世纪这个属于原创思想者的时代，本书正是一本新世代爱情与两性生活的经典指导手册。

## <<关于爱与性的一切，你全错了>>

### 作者简介

【美】佩珀·舒瓦茨（Pepper Schwartz）博士  
华盛顿大学社会学教授，撰写、合著了大量关于爱和性方面的书籍，包括《美满性爱周末》等。  
在《魅力》杂志（Glamour）开设了七年专栏，频繁出现在各种电台、电视节目中，其中包括著名的“奥普拉脱口秀”，以及“约会热线”（

## <<关于爱与性的一切，你全错了>>

### 书籍目录

序言第一章 谬论：爱人=最好的朋友第二章 谬论：不能同时爱上两个人第三章 谬论：当“那个他/她”出现时，你能感觉到第四章 谬论：爱必疯狂第五章 谬论：要想有认真的感情，就只能找有可能结婚的人第六章 谬论：你和伴侣应该是相似的人第七章 谬论：要找就找那种曾经四处留情，而今愿意和你相守的人第八章 谬论：爱人的嫉妒心是一种荣耀第九章 谬论：第一次约会绝不能上床第十章 谬论：即使一开始不怎么样，以后还是可以改善的第十一章 谬论：自慰意味着关系出现问题第十二章 谬论：女人对情趣用品、色情片和性幻想都没兴趣第十三章 谬论：男人的天性不是一夫一妻的，女人是第十四章 谬论：没有性交就不可能感受美满性爱第十五章 谬论：如果你对别人有欲望，说明你们的关系出现了问题第十六章 谬论：别带着愤怒上床第十七章 谬论：哪怕只是一次不忠，也将永远无法忘怀第十八章 谬论：你应该情愿为你的爱人做任何事第十九章 谬论：在长期关系中有点烦人的小毛病没什么大不了第二十章 谬论：结婚前都应该同居，这么做只有好处第二十一章 谬论：已许下承诺的两个人（尤其是已婚夫妇）应该共用钱财第二十二章 谬论：你永远都要百分之百地对伴侣说实话第二十三章 谬论：离婚意味着失败，婚姻应该是终生的第二十四章 谬论：孩子能增进夫妻感情第二十五章 谬论：结婚的人应该住在一起

## <<关于爱与性的一切，你全错了>>

### 章节摘录

很难在一个人身上找到你想要的一切也许头号恋人有许多值得去爱的地方。他擅长床第之事，或者她是世上最棒的母亲，或者你可以非常称职地担当家庭和朋友的纽带。每个人都有独一无二的地方，否则你就不可能当上头号恋人了。但是一个人拥有全部的优点是、非常、非常、非常罕见的。有时他或她的价值所在（他是一个安全的港湾，让我无需再漂泊）也许恰恰又是缺陷（他完全没有冒险精神——今后25年的生活已经全无悬念）。当一个人爱上别人的时候，通常不会选择一个跟现在正相处的人完全一样的对象。他们通常会去寻找某种自己的伴侣不具备的品质。我知道好多道家（更别说你们的心理医生了）会说：“呃，真糟糕。你这个自私的家伙。不就是在床上不够生猛吗？有什么大不了的。安定下来吧，成熟一点，不要背弃别人对你的信任。”这是一个中肯的警告。这么说一般是错不了的。但要做到这一点却难得多。如果你爱上了一个人，却面临着一辈子都跟某种重要的但是他或她不具备的东西无缘，这时如果你见到某人正好具备那种品质，是很难掉转头的。事实上，尽管没人能做到这一点，但许多人正是因为坚持要求他们的爱人能够具备一切品质，这才选择分手的。还有，在相处中要求对方给予一切是很困难的。有时这种要求会让你的伴侣付出代价。长期关系是要经历许多的阶段并不断发掘的。人会变，他们可能对冒险不再感兴趣，或者他们会变胖，或者他们决定当一个职业马球运动员而不是医生。即便没有重大的变化，当初那些可以容忍的东西也会开始损耗彼此的关系。许多人从纯友谊的朋友那里寻求弥补，这有时是管用的——但如果缺失的是性、浪漫，或者想要一个“灵魂伴侣”，那就不行了。在家庭“内部”对这种局面的补救措施有三种：一笑而过；隐忍不发；走人，因为无法满足你的一切需求而惩罚你的伴侣。不幸的是，最后一个方法是最常用的。相互保持忠诚的夫妻为了一些永远不可能改变的事情折磨对方，这样的情景我们见的还少吗？他不是个“上进”的人，而她就在晚宴上对此作出刻薄的评论。要么就是她对他很在乎的兴趣爱好嗤之以鼻，而他则愤恨地说他们之间的共同点如何之少。然而，如果你还爱着另一个人，他正好有着这些缺失的品质呢？有时这有助于完善男女关系，同时也让你不再为了你的伴侣的毛病（或者不具备的优点）而去惩罚他或她。让我们看看真实生活是怎样的吧：如果你通过寻求建立另一个关系来弥补现有关系的缺陷，那么你很可能会因为负罪感而在第一段感情中表现得更好（这就是为什么妻子们在不是圣诞节、情人节或者生日的日子里收到礼物，总是会感到有些担忧）。你本能地想给你那蒙在鼓里的、宽宏大量的伴侣留下好印象，除非你是某种未曾进化的人类，自己同时爱上了两个人，还要为此去折磨你的伴侣。（如果你这么做了，有可能你只是对当前的局势束手无策，希望能摆脱其中的一段情。）爱上两个人意味着这两人都得到了更多私人空间你是世界上需求最高、最没安全感的人吗？你是否无法忍受与爱人的别离？

## <<关于爱与性的一切，你全错了>>

你是不是会因为过分依赖感情而把自己感兴趣的人吓跑？

显然，最好的解决方案是找到你为什么如此需要安全感的原因，从而学会降低你的需求。

如果这样不管用，还有个很实用的建议：允许你自己爱上两个人，对每个人只抱一半的希望，这样就依据你个人的心理需求建立了一种完整的、彼此互不干涉的关系。

我知道这听起来有些冷血——但如果别人总是在与你的关系中感到幽闭恐惧，这个方法也许能起些作用。

然而，这个解决方案只在你真正严肃地爱上两个人时才有效。

如果你爱着其中一个，而在利用另外一个，那就有点丑恶和自私了。

你不能把人论资排辈地区分开来，况且这样是不可能的。

当你真正需要的那人出现时，你会把排名第二的那位像烫手的山芋一样扔掉——这会把你苦心经营的心理平衡彻底打破。

不，必须是来真的：两个让你的人生圆满的人——不管是独立开来还是在一起，都是这样。

这可能是你的天性你可能就是那种永远也不可能只爱一个人的人。

承认吧，别再让一个又一个比你传统的人心碎了，公开坦然地承认你是怎样一个人。

找到两个愿意分享你的人——相信我，有这样的人的——或者干脆找两个人（他们一定要是那种不嫉妒、不好奇、信任你的人），真心诚意地对待他们两个。

这样或许也非良策，但只和一个人在一起是无论如何也不行的，这么做也许还会有个机会。

人生无常在我为了研究案例而采访过的人当中，没有谁是有意爱上不止一个人的。

他们大多一辈子规规矩矩，除了建立一个相互忠诚的一夫一妻制关系外别无他求，很少会去做什么出格的事，至少在当时是这样想的。

但他们和一些特殊的人相遇或者重逢了，出于各自不同的原因，他们让这种关系发展了下去，却没有终止其他的责任——或者停止对之前的伴侣的爱。

是什么让这种双重关系得以继续下去？

或许支持他们的爱是各不相同的：其中一个亲切和谐的，另一个是激情澎湃的。

又或许是因为只有一段关系是建立在可持续的生活方式之上的，而其他的情人给予的东西只有控制在小范围、低频率的时候才最好，这样一来第二段关系得以存活下来，而第一段关系也没有被毁灭。

有趣的是，通常人们都会说，如果你深深陷入婚外情，意味着原来的爱情必将完结。

我觉得事情并非总是如此。

不过这并非意味着同时爱两个人的巨大风险就不存在了。

不利因素（为什么不能同时爱两个人）我将违背我的誓言的确如此。

而这至少是许多人绝对不能允许自己同时爱上不止一个人的主要原因之一。

不过请记住，这份新的恋情不一定要包含性关系——亲密而彼此相爱，但又不发生性行为的关系有很多种形式（我们和朋友的关系就是如此）。

只分享深刻的感情，但没有性爱，这样做也许能让同时爱两个人这个念头显得更容易接受，并且不那么卑鄙。

如果你做不到，那就想想：其他的承诺你也都能兑现吗？

你够格当一个让别人珍视的伴侣吗？

将来你还会是一个好的伴侣吗？

如果回答是肯定的，也许你对自己的承诺的兑现已经足以让自己满意了。

（如果是否定的，你该好好想想哪里出了问题了。）

不过，如果誓言对你来说神圣不可侵犯，你自然也就不能“抛弃他人”——这是很重要的一条，即便你的第二段关系并没有发展成为性关系，负罪感也将如影随形。

你也许不能、不应该同时爱上两个人。

谎言让我浑身不自在，我不擅长撒谎好吧，那你真的不适合这么干了。

因为绝大多数相互毫无隐瞒的开放式婚姻都是行不通的，即便两人觉得自己做得到。

我不是说这是不可能的。

事实上，我的确认识一些人是做到这一点的，远不止我在本章中提到的这几位。



## <<关于爱与性的一切，你全错了>>

但问题是，在所有作出尝试的人中，获得成功的几率非常之低，而去尝试的人本身就不多，因为人们知道他们光是交谈这一关就过不去。

因此，对大多数人来说，公开地爱上两个人是不可能的事，尤其是两段关系都存在性爱。

最有可能获得成功的是旧爱重逢，或者是在生命中的某个短暂瞬间遇到了另一个爱人，然后很快因为这影响到了他们的婚姻、占主要地位的恋情，或者个人的心理健康而结束。

还记得《廊桥遗梦》这本书吧？

为什么它会那么畅销？

因为我们都知道婚姻是可以有价值的，但不会是激动人心的。

一个躲藏在中西部某个不知名地带的家庭主妇，在她的爱情生活中奏上一段深挚而浪漫的插曲，然而又没有破坏她对家庭的责任，读者喜欢这样的想法。

读者希望女主人公能和一个真正的爱人一起，领略什么叫做激情，什么叫做刻骨铭心的灵魂交流——同时又不逃离婚姻，从而保留了尊严。

这种混合恰到好处：可以得到另一份爱，另一种激情，但不是另一种生活。

你看，谁说人生简单而安逸？

我们是复杂的动物。

在人生中我们在同一时间里只能有一个爱，这就是我们愿意去相信的假说。

但这不是事实。

我们的心和欲望比声称的要大得多。

我对其中一个人的爱会更强烈，促使我抛弃那段已经有所承诺的感情这一点需要认真对待。

因为事实就是这样，多数人在相恋的时候都觉得他们应该作出选择。

其实人们很少会打算持续稳定地同时爱两个人。

（我是这么认为的，但谁知道到底有多少人有着不为人知的感情呢！

这种事人们可不愿意整天挂在嘴边。

你总不能随机抽取样本，每隔三个人就问他或她有没有和不止一个人保持着长期的恋情吧。

）多数人似乎更希望是连续性的一夫一妻关系。

爱一个人就够他们忙的了。

两个人意味着他们得选其一。

这是一个游戏规则——只有那些例外的人才会遇到此类问题。

## <<关于爱与性的一切，你全错了>>

### 后记

一些总结关于爱和性有许多谬论，或者是半错半对的说法。

我还能想到很多，也许在下一本书里可以讲讲。

但在本书前面的章节中所讨论的，是我觉得起误导作用最为巨大的。

当然，每一个清单里面都会藏着另一份清单，也就是这一系列危险中最凶险者。

因此，有鉴于咱们的注意力都坚持不了多久，我在这里有五个特别重要的提醒：（一）留神那个孩子会让你们走到一起的谬论因为这一点非常重要，所以之前已经警告过了。

没有孩子的人——甚至有些有孩子的人——是无法想像孩子会给性和爱情造成多大困难的。

人应该有孩子，因为他们爱孩子、需要孩子，想要为这个世界的未来出一份力。

但不要以为这不算什么牺牲。

这将是您一生作出的最大牺牲。

抚养孩子将让您受益匪浅，但也要作好思想准备，有一阵子你们的感情会付出很大代价——如果你不小心行事，也许会永久性损失。

（二）好好留意一下同居的原则和价值短期同居，没问题。

长期的话，每个人都会只考虑自己。

我认为长期的同居会让我们变得对他人不够宽容——这将让我们的感情付出巨大代价，影响我们成为好伴侣的机会。

（三）注意前车之鉴有好几个谬论都假定，只要他或她遇到了你，就会变成一个全新的、改头换面的人。

别信。

性、价值观、习惯是可以被新的感情改变的，但多数时候你可能会发现基本上还是老样子。

我们都希望一个人能改掉我们不喜欢的那部分——但我们不能指望太多。

如果一个人身上有一些你不喜欢的东西，要么就接受，要么就离开。

（四）妥协是“有必要”的但从另一方面看，你不过就是爱上了某人，没必要为此失去你最珍视的东西。

我讨厌那些蒙骗人们的谬论，让他们以为爱就是人生最有意义的事。

如果你爱某人，某人也爱你，那你们就该齐心协力不要让彼此最重要的梦想破灭。

（五）想清楚什么时候该吵，什么时候不该吵凡事三思而后行，对建立成功的感情关系总是起到很大帮助。

有些事我们明知不该做，但为了尽快缓解心中的焦虑还是做了。

我想单就这个问题我就可以出本书了。

在吵架这个问题上，三思而行是至关重要的。

如果我们都能这么做，许多争吵压根不会发生——就算发生了，到那时我也准备更充分，心态更理智，没有被逼上绝路的感觉了。

我们的争吵效果会更好、更干净，也许能得出更有效的对策。

我想不出在感情关系中还有什么比这更重要的了。

这也就带出了本书最后一个忠告。

我们对别人的生活往往了解的比自己的多。

我们会有一些固守的原则，但有时候遵循起来还是很困难。

无论我们对人生的普遍认识多么地透彻或内行，在爱、性、承诺的问题上还是很难保持完美无缺的智慧。

要操心的事实在太多了！

我们需要把彼此的直觉、观察、知识融合起来；也许，只是也许，我们可以找到某人、留住某人、快乐地生活。

我希望本书能够向你提供一些额外的见解，帮助你打理自己的爱情生活，让它符合你的需求和个性，而不是去继续依赖那些也许不适合你的风俗习惯或意识形态——其实真正适合这些的人是很少的。

## <<关于爱与性的一切，你全错了>>

我们需要做一个二十一世纪的原创思想者，爱和性对我们绝大多数人都是至关重要的，用更坚定的头脑去思考这最最柔软、美丽的话题，也许会帮助我们在未来几年中更好地建立起亲密的关系。

<<关于爱与性的一切，你全错了>>

媒体关注与评论

## <<关于爱与性的一切，你全错了>>

### 编辑推荐

《关于爱与性的一切,你全错了》：爱人=最好的朋友，不能同时爱上两个人，爱人的嫉妒心是一种荣耀，别带着愤怒上床，你应该情愿为你的爱人做任何事，离婚意味着失败。

爱必疯狂，不能同时爱上两个人，你和伴侣应该是相似的人，永远都要百分之百地对伴侣说实话，孩子能增进夫妻感情，全球热销超过百万册！

二十一世纪原创思想时代，万千情侣打破教条收获幸福的至爱经典。

回顾一下你约会过的人——或者结过婚的人，如果有的话。

要是你真的聪明到无所不知，那为什么现在你还没能过上快乐的婚姻或者同居生活？

我没见过有谁的交往记录是完美无缺的，一个也没有。

然后再想想那些在高中时被你嗤之以鼻的呆子、乡巴佬，或是别的什么被你拒绝或抛弃的“物种”。

是不是发现你对有些人看走了眼？

有的人变得充满魅力，有的人在某些领域取得了极高的成就，让你对他们刮目相看，不是吗？

认了吧，你犯过许多错误。

我的回答是：你的确需要“浪费”些时间。

你的确需要假定自己并不总是知道自己想要什么，知道结识什么人才算有价值。

快扔掉《男人来自火星，女人来自金星》吧！

难道你还活在中世纪吗？

<<关于爱与性的一切，你全错了>>

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>