

《谜语：如何用爱认识自己（卷一）》

图书基本信息

书名：《谜语：如何用爱认识自己（卷一）》

13位ISBN编号：9787205436540

出版时间：2015-2-14

作者：斯芬克斯实验室,KnowYourself

页数：322

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《谜语：如何用爱认识自己（卷一）》

内容概要

自我，性，态度与审美

《谜语》是斯芬克斯实验室线上产品线的一员,内容脱胎于微信公号Know Yourself，围绕原创连载漫画《Mimi》展开。我们每周原创更新Mimi解谜，Mimi怎么办，Mimi抱大腿，Mimi怪知识，Mimi来一份和Mimi电台六档节目，轻松之余有严肃，爆笑之外有思考。

斯芬克斯实验室的口号是“研发自我探索的多重配方”，显而易见，在这个萌妹形象的背后，我们想做的事，是认识自己，也是帮助更多的人找到自我探索的途径。认识自己对每个人来说都很关键，理解你的过去是如何作用于你的现在，才能理解你需要的未来究竟是什么。

认识自己，必然地和亲密关系联系在一起。生而为人，注定了我们认识自己最基本的途径就是通过看到爱人（母亲）眼里的我们，来看到自己。你选择的爱人（不限于伴侣）和你们的相处方式，最能够告诉你关于自己的许多秘密——你的恐惧是什么，你的渴求是什么。

让你学会解开这道谜语必备的知识——这就是我们在《谜语》里想做的事。

亲密关系、身体、性别都是“性（sex）”的外延，性有着远比色情宽广而深刻的内涵。个体对性/性别的态度，往往是其人格、政治、信仰的浓缩体现；一个国家/社会对性的态度，正是其政治/文化的极端体现，而前者又必然地受到后者潜移默化的影响。

《谜语》特别开设了“性理学特辑”，为你揭开笼罩在性上的“羞耻”面纱，让你透过性理解自己、爱人、和所身处的环境，从而能够寻找到“自我”、“身体”与“情感”三者间更平衡的状态。

阅读是自我探索必须的，但不是足够的。斯芬克斯实验室正在筹备两款线下产品，用多媒体、行为艺术和临床心理结合的方式，将和大家一起在自我探索的路上走得更远。

Someday, somewhere---anywhere, unfailingly, you ' ll find yourself, and that, and only that, can be the happiest or bitterest hour of your life.

(Pablo Neruda 聂鲁达)

《谜语：如何用爱认识自己（卷一）》

作者简介

自我，性，态度与审美

《谜语》是斯芬克斯实验室线上产品线的一员,内容脱胎于微信公号KnowYourself (ID: kyrenshiniziji) , 围绕原创连载漫画《Mimi》展开。我们每周原创更新Mimi解谜, Mimi怎么办, Mimi抱大腿, Mimi怪知识, Mimi来一份和Mimi电台六档节目, 轻松之余有严肃, 爆笑之外有思考。

斯芬克斯实验室的口号是“研发自我探索的多重配方”, 显而易见, 在这个萌妹形象的背后, 我们想做的事, 是认识自己, 也是帮助更多的人找到自我探索的途径。认识自己对每个人来说都很关键, 理解你的过去是如何作用于你的现在, 才能理解你需要的未来究竟是什么。

认识自己, 必然地和亲密关系联系在一起。生而为人, 注定了我们认识自己最基本的途径就是通过看到爱人(母亲)眼里的我们, 来看到自己。你选择的爱人(不限于伴侣)和你们的相处方式, 最能够告诉你关于自己的许多秘密——你的恐惧是什么, 你的渴求是什么。

让你学会解开这道谜语必备的知识——这就是我们在《谜语》里想做的事。

亲密关系、身体、性别都是“性(sex)”的外延, 性有着远比色情宽广而深刻的内涵。个体对性/性别的态度, 往往是其人格、政治、信仰的浓缩体现; 一个国家/社会对性的态度, 正是其政治/文化的极端体现, 而前者又必然地受到后者潜移默化的影响。

《谜语》特别开设了“性理学特辑”, 为你揭开笼罩在性上的“羞耻”面纱, 让你透过性理解自己、爱人、和所身处的环境, 从而能够寻找到“自我”、“身体”与“情感”三者间更平衡的状态。

阅读是自我探索必须的, 但不是足够的。斯芬克斯实验室正在筹备两款线下产品, 用多媒体、行为艺术和临床心理结合的方式, 将和大家一起在自我探索的路上走得更远。

Someday, somewhere---anywhere, unfailingly, you ' ll find yourself, and that, and only that, can be the happiest or bitterest hour of your life.

(Pablo Neruda 聂鲁达)

《谜语：如何用爱认识自己（卷一）》

书籍目录

下载链接（拇指阅读）：

<http://www.mzread.com/books/1122453>

《谜语：如何用爱认识自己（卷一）》

精彩短评

- 1、蛮有意思的~
- 2、恋爱是认识自己的好途径，当你爱一个人时，你会意识到可以更好地爱自己，这就是一种爱的提升。
- 3、感同身受并不是有爱就可以。
- 4、感同身受并不是只有爱就可以，需要的是共情啊。而我到底是恐惧型依赖还是疏离型依赖，这是个问题。谈恋爱好像也是需要学习和引导的啊，把握好自我界限，杜绝irrelationship.感觉挺有意思一本书，sex不可耻。

章节试读

1、《谜语：如何用爱认识自己（卷一）》的笔记-全书

01

性幻想照进现实

性幻想的种类样式因人而异，很大程度上取决于幼年教养方式和成长经历，所以无论你有什么样异想天开的性幻想，不要担心，它们都属于“存在即合理”。（详情参阅图文《幻想照进现实》）

性幻想不是问题，问题是因为反对性幻想而产生的内部和外部冲突。

比如说，有些人认为，伴侣对除自己以外的人有性幻想就等同于出轨劈腿，引发强烈的嫉妒和焦虑。对此，我有两个tips：（1）当你的另一半问起你的性幻想，你可以选择描述具体的情境，而不要给出具体的名字。这可以避免给对方一种太私人的感觉。（2）假如你的另一半不幸告诉了你，她/他的性幻想对象是同事/前任等，而你又觉得很不舒服，深呼吸，告诉自己幻想和现实完全不是一回事。

02

为什么喜欢过节

不同的仪式感作用各不相同，日常生活中大概有以下几类。

- 1) 找回控制感
- 2) 自我暗示
- 3) 宣告与监督
- 4) 群体归属感
- 5) 记忆
- 6) 仪式

03

网络时代，分手为什么这么难

其次，两个人之间信息暴露的程度，是需要和亲密程度匹配的。

1.初识阶段：Faster than faster?

首先，社交媒体上的资料是不全面的，也不完全真实的（有形象塑造的因素在其中）。

2 相处阶段：异地恋的可能

沟通的局限：

视频通话的重要程度大家都明白，无论是对于精神需求而言还是对生理需求而言……智能硬件的不断升级更是加深了异地恋人的陪伴感。

人类从婴儿时期就开始形成面部情绪识别的能力。这种能力在人际交往，尤其是情感交往的过程中扮演着无比重要的角色。没有了面部表情的辅佐，文字和语言变的生硬而充满歧义。Emoji和颜文字是无法取代面部表情的功能的。

爱不爱的新标准：

秒回，毫无疑问是现在爱情的一个新标准。

回得长，是另外一个新标准。

其实每个人的做事方式不同，对如何表达重要的理解也不同，这样的纠结无异于画地为牢、庸人自扰。

秀恩爱死得快：

这类人是本身其实缺乏确信感，而需要通过他人的眼光来找安全感的。而看客们的眼光又何曾尽如人意过呢？这种寻求是多半会落空的。

3 分手阶段

04

为什么很少谈论性

- 1.文化和家庭使我们很少谈论性
- 2.谈论性会令人觉得我不贞洁？
- 3.男人应该喜欢关于性的一切？

《谜语：如何用爱认识自己（卷一）》

4. 我怕打击到他/我怕被打击

对男性来讲，在性上取悦伴侣，是自尊的重要组成部分。女性也是这样，任何方面的自我怀疑或者不安全感都会导致自尊和自信的降低，从而很大程度上的影响双方的亲密关系。

在这里给大家一个沟通性问题的思路过程以参考——试试问自己五个问题（括号里是举例）

1、他做了什么？（她不愿意给我口交/他在床上太粗暴）

2、在我看来，他做了什么？（她这样做我会觉得她嫌弃我/他让我觉得他不珍惜我。）

3、我的感觉是？（我很失落/我感到难过，生气）

4、我希望是什么样子的？（她偶尔用嘴帮我一下就好/温柔一点，节奏放慢嘛）

5、如果客观无法改变，我能怎么样？（如果她实在不愿意问问她买个飞机杯/谈不妥我又总受伤的话就只好离开他了）

05

共情

要共情不要讲理。

感同身受并不是有爱就可以的。感同身受直接倚靠的是一种叫做“共情”的能力。

共情，不需要拥有相似的经历。甚至有时候，有过相似的经历反而是有副作用的。

很多时候我们害怕让别人对我们来说变得重要，而这样的一种防御机制可以帮助我们抵抗这样的恐惧和焦虑。假性亲密关系可以使我们从真正亲密关系带来的复杂性中得以解脱。

勇敢不是不恐惧，而是心怀恐惧，仍然向前。”加油。

06

分手能不能做朋友

私人边界（Personal boundaries），是由个体建立，用来界定“别人应该如何对待自己”的准则和限制。根据私人边界，一个个体能够辨别出“别人如何对待自己才是合理、安全、被允许的”；同时，根据私人边界，个体也能决定当别人冒犯了边界时，自己会如何反应和处理。简单来说，私人边界限制了他人接近自己的方式和距离，我们和不同的人之间的私人边界也是不同的。

关系的实质是由边界决定的，两个人是恋人、朋友还是别的什么关系，其实不取决于你们彼此怎么称呼这段关系。“分手”就是一种边界的转换。做情侣的时候，两个人之间的边界是相对“近而薄”的，甚至一定程度上是彼此融合的；而朋友之间的边界就会更坚硬，把对方隔开一个更远的距离。也就是说，分手后能不能做朋友的关键，在于双方能不能把握好边界的变化，能不能尊重对方新的边界，不试图去突破。

“两个人都有点喜欢”，是一种再正常不过的心理状态。你现在也处于单身状态，没有对任何人有承诺和责任，你的这种“心理状态”并没有伤害到任何人。其实，你为这种正常的心理状态所产生的“内疚感”才是需要去解决的问题所在，因为“内疚感”会伤害到你自己。

放轻松一些，新出现的人，不妨出门一起吃吃饭聊聊天，加强了解，如果喜欢的感觉会逐渐加强，也许你自然会放下前男友。如果喜欢的感觉随着了解的加深而消磨，也不过是一起共度了一些时间，你也不会有什么损失。

建议你在Date的过程中不要太早发生身体的接触，这并不是说发生身体接触是什么“需要批判”的事情，而是因为在你彼此的距离还比较困惑的时候，如果匆忙地发生非常亲密的接触，可能会让你的困惑和纠结更深。这也是针对个人的情况来看的。

07

四种依恋类型

研究发现，婴儿的依恋模式大体上分为三种类型，安全型、焦虑-矛盾型和回避型。

安全型的婴儿最常见，因为安全型是最容易使种族延续的类型（孩子比较能够好好长大并继续繁衍），在人群中约占50%。由于总是受到悉心呵护，多数长大后发展为安全型依恋风格。焦虑-矛盾型婴儿约占22%。因为受到大人忽冷忽热的矛盾待遇，以后在人际交往过程中经常会有紧张的情绪，长大后发展为痴迷（依赖）型依恋风格。回避型的婴儿约占25%。则基本上是完全被监护者以拒绝或者敌对的态度对待，孩子很可能会认为周围的人或者世界不安全，长大后可能发展为两种不同的表现：恐惧型或疏离型。发现少了3%？虽然数学很差但是不是Mimi算错了。另有约3%人群是混合型。

安全型依恋

对你来说，温暖和爱是能自然获得的，你能够做到和人亲密的同时，不会经常担忧你们的关系或一些

《谜语：如何用爱认识自己（卷一）》

小误解。你接受你另一半的小缺点，并且能够爱Ta，尊重Ta。你不会把恋爱当成一场有输赢的游戏，不会使心眼试图操控对方。你会直接地，坦诚地，坚定地表达你的需要和感受，当你觉得你从他身上获得了什么，或者因为他付出了什么，你都能够直接说出来。而且你能够回应你的伴侣，并努力想满足他的需要。因为你有很好的自尊（我们后面再谈自尊是什么），你不会轻易把一些事当做对你的私人冒犯，对批评也不会很敏感，所以当你和爱人有冲突的时候，你不会防御性很强，对一点点不合就大发雷霆。相反，你能够好好解决问题，能够通过道歉和原谅使矛盾降级。

痴迷型依恋

你渴望亲密，也有能力亲密。为了维持一个好的关系，你会放弃自己的需要，去讨好和适应你的伴侣。但因为你自己需要没有被满足，你会变得不快乐。你的世界被你的爱情完全占据，你高度地配合你的伴侣，会投入非常多的精力绕着Ta转，总是担心Ta会变得没有这么亲密，担心Ta对你的感情会变少。你很容易把一些小事私人化，认为对方一些很小的举动是对你的负面信号。为了缓解你的焦虑，你会和你的伴侣“玩游戏”，有很多“小心机”，或者希望能够操控你的伴侣来获得注意力。你可能会假装冷淡、发脾气、不回电话、嫉妒、或者威胁对方自己可能会离开，以此来获得对方的回应，来重新坚定“对方爱我”的信心。当Ta的注意力在别的地方时，你会很容易嫉妒，而且会频繁的电话、短信Ta，即便Ta让你不要这样做。

恐惧型和疏离型在表现上会有很多相似的地方。先说疏离型，因为疏离型的表现更加明确。

疏离型依恋

你回避和人亲近，你的独立和“自给自足”比亲密关系要更重要。你在恋爱关系中，还是自我依赖，自我满足，会觉得把自己的感受分享给对方有些不舒服。你保护你的自由，拖延给出承诺。一旦你做出了承诺，你还是会头脑中和这段关系保持一定距离，你会观察和审视这段关系，经常注意到对方的小缺点，追忆单身的乐趣，或者幻想另外一种更理想的关系。痴迷（依赖）型的人会对对方想保持距离的信号特别敏感，而你则会对对方想要控制你、想要限制你的自主自由的信号格外敏感。你在有恋爱关系的时候，还会和其他人暧昧调情，单方面去做关于两个人的决定，有时候无视你的伴侣，无视对方的感受需要。你的伴侣有时候会抱怨你根本不需要Ta，或者你对他们不真实，因为你保留你的秘密，也不跟他们分享你的情绪感受。事实上，你的伴侣常常会表现出对你非常渴望，甚至过分依赖，因为这会让你觉得自己有力量且安全。对于你自己，你则认为没有必要依赖他人，甚至认为和他人有亲密关系是没有必要并且得不偿失的。

恐惧型依恋

你和疏离型依恋的人不同，你知道你也需要亲密关系，你知道你也需要依赖他人。但一方面你又害怕和人过分亲近，你担心这会把你置于某种危险中。一方面你担心依赖别人会损害到你的自由，一方面你也担心依赖别人会被拒绝，被伤害，会因此变脆弱。你对自由和自主的态度是不那么坚决的，你既需要自主自由，也渴望放弃自主自由。

你不是不害怕分手，但一旦关系受到威胁，你就假装你从来没有依恋的需求，而且把你自己的感受埋藏起来。你会压抑它们，有时候甚至自己都感受不到它们。但这些需要和感受是存在的，你很可能感受到另外一种焦虑，即你可能没有爱的能力或者你再也得不到真正亲密的关系了——你通过另外一种方式释放自己的负面情绪。

痴迷类型的人常常和后两种（恐惧型、疏离型）人互相吸引，而陷入一种codependency的关系（将在本周mimi怪知识中介绍），互相伤害。这是因为在亲密关系中不安全的感觉，虽然会带来很多不舒服，却是彼此都熟悉的，也能彼此验证“关系很危险，我不值得被爱”的观念。人们总是无意识地寻求着这样的自我验证。而不像安全依恋类型的人，这些人并没有好好解决不合的技能，他们会在矛盾中，变得戒备、防御、攻击、退缩，从而使矛盾不断升级。他们讨厌这些，却也需要这些，因为在一段平顺稳定的关系中，他们会感到压抑和空虚，这种压抑和空虚因为太像婴儿时期感受过的经历，而使他们痛苦不堪。

自尊（self-esteem）。自尊，可以最通俗地理解为内心深处是否相信自己会被别人无条件地爱和接受。在亲密关系中，低自尊的人常常低估伴侣对他们的爱，悲观，或者认为被伴侣漠视看不起。当关系出现问题时，低自尊的人不像别人那样试图拉近距离努力修复，而是防御的隔离自己，生闷气或者“一哭二闹三上吊”的大闹，然后觉得自己更加糟糕，评价更低，周而复始恶性循环。低自尊型的人因为很难平衡自我保护和人际关系，会在有矛盾时优先保护自己过强又脆弱的“面子和尊严”，如果被伴侣提到了缺点则会表现出反感，自我打击式的伤害和愤怒，并且会偏激的认为伴侣是在切断关系和拒

绝承诺，认为都是对方的错误，并且可能使用极端的方法反击伴侣。

我们追求熟悉的亲密方式，即便那是不好的。

人生来有一种适应环境的本能。我们在小时候会发展出一种最能契合当时环境（养育者和自己的关系）的行为模式——好好的照顾我们的父母、忽冷忽热的父母、无视我们的父母——我们调整我们的行为以能够最大可能地保护自己，减少痛苦感。

当我们长大后，我们继续保持小时候建立起来的那套模式。对于那些适应了过去不太完满的环境的人来说，那一套最为适应当时环境的行为模式，其实并不适应于好的亲密关系环境。Tricky的是，长大后的我们，不会轻易地在随着新环境改变行为模式，反而，会依据自己的行为模式，去重塑一个与行为模式匹配的熟悉环境。

当你能够停下对过去的重复，为自己找到一个安全的新环境，并让你的行为模式去适应这个新环境，你的改变就会发生。认清自己是改变的第一步。

知道了对象之后，有两种途径能够帮助我们改变依恋模式。第一，是和一个比我们的依恋模式更健康的人，谈一段长期稳定的恋爱。第二，找一个足够好（必须足够好）的心理咨询师，做长期的心理咨询。

我们每个人看这个世界的时候，其实都是自带滤镜的。人际间同一个细小的行为，在痴迷型、安全型和疏离型、恐惧型人眼里，读到的意思截然不同。

这个滤镜，其实就是我们的“模式”。所谓“模式”是一种不假思索的状态，我们听从自己本能的反应，不假思索地采取行动。改变可以从改变这个“不假思索”开始。

你的亲密关系，和你的依恋模式，是互相影响的。通常我们会无意识地寻找能够带来熟悉感觉的那个人。所以安全型的人，会找到安全型的人，重复安全；不安全的人，找到不安全的人，验证自己对亲密关系的负面看法，恶性循环。不安全的人如果想要改变，就要学着给安全类型的人机会。一个可信赖的，会照顾你的，直接的伴侣，能够让你从更真实的角度看到世界，而不再“想太多”。

早早在约会初期直接地表达你的需求是你能够找到对的人的关键。

此外，你要学会辨别对方的依恋模式。最首要的一个问题是，“对方是不是把我的利益放在首位？”如果这个问题的答案是“yes”，你就很安全。

1，想清楚对你来说恋爱意味着什么，以及什么样的人能够在恋爱中让你快乐。要具体，想到一些帮助大家提高找到和维持真爱的能力：很具体的要求，比如“对方看到我的电话不会故意不接”等。

2，知道自己的依恋类型，然后练习去分辨你约会对象的依恋类型。

3，采取有效的、有力的沟通方式，在约会早期就让对方明确了解你对亲密关系的需求（第一条的内容）。

4，分清楚你是不是痴迷或者恐惧/疏离型依恋模式。这两种类型需要注意的事很不一样。比如痴迷型依恋模式的人，同时约会几个人（指的是同时和几个人接触，互相了解潜在可能）对你会有帮助。如果你是恐惧/疏离型人，你最好在一段很长的时间里都只给一个人机会。

5，学会珍惜那些安全的人。

当你找到一个安全的人，你可能会觉得无聊无趣，不要因为这样离开这个安全的人。你会觉得无趣，是因为这不是你所熟悉的痛苦的感觉。坚持在他身边，也许他会改变你。

08

PORN

如何有逼格地谈论AV？

赫芬顿邮报（Huffington Post）的专栏HuffPost Women向女性读者发起的一个调查，整理出了女性从色情片中学到的9个错误信息：

1. AV说，女性的身体是变态的，在男人面前裸露身体是一件羞耻的事。
2. AV说，性爱只关注男人的快感，女人假装享受就好了。
3. AV说，性感是纯外表的，而且标准十分具体，男人只会被特定体型吸引。
4. AV说，男人不喜欢女人阴部的体毛。
5. AV说，高潮是毫不费力就可以达到的。
6. AV说，所有的鸡鸡都没有包皮，人人都有18cm长。
7. AV说，各种复杂的性爱姿势能让任何人都觉得爽。
8. AV说，男人总是愿意上床，时刻准备着提枪就上。

9. AV说，女人要做所有色情片中女优做的事，才能让对方觉得从中获得快乐。

而对于大量阅片的广大男性来说，完全按照动作小电影来啪啪啪也是行不通的。以下这几种行为你也许在片中经常看到，一旦实际生活中使用出来，就有可能让对方兴致全无：

1. 拍打阴部。不要相信小电影中显示的效果，请使用温柔且正确的前戏手法。

2. 抽动越快越好。色情片中总用加速来提升快感，或许男性确实有快感，但作为承受的一方其实并不舒服。

3. 颜射。你知不知道精液入眼会超级刺痛？

09

情人节

罗伯特认为爱情由三个成分构成：激情、亲密、承诺/责任（commitment）。激情通常会以性的唤醒和心理层面欲望的形式表现。亲密包括了双方的理解，沟通，支持，共情、分享等等，也就是深层的情感联系，比如那种常常为对方着想的心情，或者是感觉到了陪伴的愉悦感受。承诺则是从理智的层面来维系爱情的一种认知，是一种理性的决定和对对方的承诺，包括忠诚、责任、投入等。这三个成分的不同搭配，会形成不同类型的感情：

1. 无爱

一段关系既没有激情，也没有亲密与承诺/责任，就是无爱。

2. 迷恋

迷恋，我们对男神女神，或者一些明星和二次元偶像的爱恋常常只是迷恋，对陌生人的一见钟情，对偶像的苦苦追随通常也都属于迷恋。这里面存在的强烈的激情的成分，但难以体会到两人之间亲密的互动以及未来唯一的承诺。

3. 友情

友情是只有亲密，没有激情与承诺的感情。两个人可以分享，共情，支持，但没有性欲，也没有彼此专一、维系关系的诺言和责任。

4. 空虚的爱

空虚的爱是只剩下承诺/责任的爱。很多时候，空虚之爱都发生在双方激情燃尽的婚姻关系之中，也常常出现在包办婚姻之中。没有亲密的交流，只是出于责任，或者为了维持关系而维持着关系。我们第五期的mimi来一份栏目中介绍了假性亲密关系（irrelationship），有些假性亲密关系就是空虚的爱的一种。

5. 浪漫之爱

只有激情和亲密，却没有承诺/责任的感情。绝大部分的真爱也许都是从浪漫之爱开始发展起来的。

6. 愚昧之爱

只有激情和承诺/责任，没有亲密的感情。缺失了亲密的激情和忠诚会令人头昏一般的投入一段恋情，迷恋对方却缺乏交流，迅速的坠入爱河其实并不了解对方，经常是在压倒一切的激情基础上，双方见面不久旋即作出承诺，甚至闪婚。结果往往伤人伤己。

7. 相伴之爱

只有亲密和承诺/责任，没有激情的感情。普遍认为是由友情进化而来。双方会努力的维持深刻和长期的友谊甚至类似亲情的感情，这种爱情表现为亲近，沟通，分享以及同时双方对爱情关系的尽心投入，和完美之爱相比，在激情层面有所缺失。

8. 完美之爱

亲密、激情、和忠诚三者全部达到高水平的完美爱情。

很遗憾告诉大家，根据心理学家们多年的试验和研究显示，完美之爱是很难维持的，长久的激情并不容易维持。根据最新的研究，很多情况下，亲密和激情甚至是相矛盾，存在此消彼长的关系。

你需要问自己的第一个问题是，“当我想约炮的时候，我真正想要的是什么？”

在约炮这件事中，只有性的获得是一定的，其他的一切期望都有可能落空，你有可能被这种落空所伤害。尤其是以想要摆脱负面情绪为目的的约炮或者一夜情，可能导致更加严重的负面情绪。

你需要问自己的第二个问题是，“我如何看待约炮这件事？它是可耻的么？”

你需要问自己的第三个问题是，“我的约炮对象如何看待约炮这件事？”有时候，约炮的对方可能并不会尊重和自己共赴云雨的你，一边约一边贬低对方，饭托酒托，靠性来获得物质资源，在你们的性过程中，Ta不会过多照顾你的感受，你有犹豫或者拒却的时候，Ta会显得不耐烦。这样的人，请你爱

护自己，坚决地说不。

Mimi眼中，符合心理层面的“安全的约炮”的，是那种，你们双方都认为约炮是一件没有上升到道德是非的事；你们双方都只想从约炮行为中获得性的满足，仅此而已，没有其他的寻求；互相尊重，能在性行为中考虑到你的感受，即便你当时因为某些原因临时“不想要”了，Ta也能够坦然的接受。如果以上三条都能满足，少年少女，你就勇敢地去吧！

性骚扰问题最难解决的地方就在于，性骚扰的形式过于多样。广义的性骚扰者目前国际权威的定义有两种：

第一种（Dzeich）：

- 1、公众骚扰：公开的恶意的表示自己的一些性观点态度，或者向别人展示自己的性吸引力，比如公共场合暴露等。
- 2、私下骚扰：侵害方常常在公众场合小心维护自己的形象，但是在和受害人单独相处的时候，就会提出令人不愉快的性要求。

第二种分类方法：

- 1、补偿型性骚扰：大多数性骚扰者属于这类男人，由于长期性匮乏或性饥渴导致的一时冲动势必使他对女性做出非礼的冒犯举动。此种人的骚扰行径多是出于不同程度的亏损心理，骚扰的目的与其说是想占有女人不如说是想占便宜。
- 2、游戏型性骚扰：多是有过性经验的男人，懂得女性的弱点，把女性视作玩物，对女人的非礼和不敬出于有意的游戏心态。这类男人一般是“猎物能手”或花花公子。骚扰的目的的一半是为了猎奇，也为印证自己的男性“势能”和“本事”。
- 3、权力型性骚扰：多发生在老板对雇员或上司对下属，尤以女秘书居多。骚扰者大都受过较好的教育，骚扰时虽然也多出于游戏心态，却比一般游戏者的表现要“高级”且“彬彬有礼”。此种骚扰者大都把女性视为“消费品”，且因为明显的利益关系，他甚至认为女人喜欢这种骚扰，并把这种骚扰当作自己的“专利”。
- 4、攻击型性骚扰：此种男人多半在早年 and 女人有过不愉快的关系史，对女人怀有较大的恶感和仇恨，把女人视为低等动物或敌人。他的骚扰有蓄意的伤害性或攻击性，骚扰者有时并不想占有那个女人，不过是满足和平衡他对女人的蔑视和仇恨。
- 5、病理型性骚扰：这是带有明显病态表现的性骚扰，如所谓的窥淫癖和露阴癖。此种男性骚扰者大都是真正的性功能失调者。骚扰本身能给他带来强烈的性冲动和性幻想，却无法“治愈”他，反倒会加深他的病症。

关于性骚扰的可能的误解和注意：

- 1、骚扰方可以是任何人，顾客、同事、父母、监护人、教师、学生、朋友，甚至是陌生人。（任何人就是说，不限于男性，女性也有可能是施害人，目前我国施害人比男性占大多数。）
- 2、被害人不是一定要是被骚扰的一方，也可以是目击者，只要感觉到了骚扰行为的侵害并且受到了其影响，那么就算是性骚扰的受害者。
- 3、性骚扰的地点可能发生在任何地方，比如学校，办公地点，商场等等。（微博也算）
- 4、可能有其他的目击者或者在场人员。（这件事情的目击者大概好几万了吧？作为目击者我希望大家能够站出来指责施害人，或者至少是看完这篇文章觉得这样做不对，而不是做和事佬各自安抚，更不是对受害人说你也有不对的地方嘛，宽容一些。）
- 5、骚扰的侵害人可能完全不知道他的行为有攻击性或者说应该被认为是性骚扰，或者完全不知道他的行为不合法。
- 6、可能是单次发生，也可能是持续性多次
- 7、被性骚扰可能导致压力增大，社交减退，自我评价降低，睡眠与进食障碍，出现生理和心理层面的健康问题。
- 8、任何性别的人都可能成为性骚扰的受害人（注意，不仅仅是女性，很多男性也曾经遭受过性骚扰）
- 9、性骚扰的侵害人不一定是异性（只要违反本人意愿就算）
- 10、侵害人可能误解受害人反对的意思而进行侵害。关于最后一条，很多时候施害人没有停止就是因为受害人表达的意思还不够明确，当然这绝对绝对不是受害人的问题，不过我希望如果可以的话，比

《谜语：如何用爱认识自己（卷一）》

如好像面对我和朋友这种嘴欠的，一旦感觉到不舒服可以马上说出来：“XX，你刚才说的话让我觉得不舒服，请收回”，如果是有道德有礼貌的人的话，会马上诚恳的道歉，而不会觉得你小题大做。

对于性骚扰的受害人，有几点要说：

- 1、你受到骚扰不是你本身的问题，你的任何举止和衣着都不能成为对方骚扰的正当理由，不要责备自己，就算受到了他人的责备也请无视。
- 2、对付性骚扰直接表达自己的不适，比如“你这样令我十分的反感，请立刻停止”，加上严肃的语气和神色，不要因为怕伤了和气或者出于害怕隐忍，他们会愈演愈烈。
- 3、向上级反映，寻求帮助。
- 4、如果觉得自己心理状态受到了影响，可以求助于心理咨询师。
- 5、如果你目击到了性骚扰，并且因此收到了影响，那么你也算是受害人，请团结起来进行反抗，让对方，让更多的人知道他们的做法是错误的。

- 1、性骚扰的定义广泛，请注意自己的言行；
- 2、受到性骚扰不要害怕，义正言辞的制止对方；
- 3、作为旁观者，不要指责受害者。

还有句话，对那些刻意用性或者性别相关的低劣玩笑来伤害他人从而获得快感的人说：滚！

《谜语：如何用爱认识自己（卷一）》

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：www.tushu000.com