

情感与 人际

——与当代大学生的心灵对话

张玉茹 著

浙江科学技术出版社

情感与人际

——与当代大学生的心灵对话



张玉茹 著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

情感与人际——与当代大学生的心灵对话/张玉茹著.
—杭州:浙江科学技术出版社,2011.12
ISBN 978-7-5341-4363-2

I. ①情… II. ①张… III. ①大学生-心理健康-健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 273575 号

书 名 情感与人际
——与当代大学生的心灵对话

著 者 张玉茹

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州体育场路 347 号 邮政编码:310006
联系电话:0571-85158774
E-mail:zjkjzwy@163.com

印 刷 杭州电子工学院印刷厂
经 销 浙江省新华书店

开 本 880×1230 1/32 印张 5.5
字 数 150 000
版 次 2011 年 12 月第 1 版 2011 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-4363-2 定价 15.00 元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 周伟元 封面设计 孙 菁

责任校对 赵 艳 责任印务 田 文

序

马建青^①

嘉兴学院心理健康教育中心主任、思政部德育教研室主任张玉茹副教授费心完成的《情感与人际——与当代大学生的心灵对话》，是一部融心理健康教育与思想政治教育为一体的好书。张老师的两栖身份，以及她为大学生开设的“思想道德修养与法律基础”和“心理卫生保健”两门公共必修课，都为她完成本书提供了有利的条件，同时也为她完成两个具有内在关联性的角色创造了机会。

张玉茹老师从 2001 年起，利用业余时间为学生提供心理咨询服务，至今已有 10 年，同时她又是一名专职的思想政治理论课教师。她在思想政治理论课、心理健康课教学与心理咨询的过程中，接触到了大学生中大量的关于个人发展与成长的困惑。这些问题既有思想政治教育的问题，也有心理健康教育的问题，但更多的是同时属于两者的问题。她所具有的两方面专业知识和双重角色使她能较好地把心理健康教育与思想政治教育有机地结合起来，相互补充，共同服务于大学生的健康成长和人格完善。本书正是张老师多年来在理论上辛勤探索，在实践中服务学生的结晶。

张玉茹老师在实践中发现大学生困惑和求助的问题，以恋爱情感与人际关系问题为主。为此，她把平时心理咨询、思想教育过程中

^①马建青，浙江大学教授、博士、博士生导师。浙江大学思想政治理论教研部副主任，心理健康教育与咨询中心总督导。教育部高校心理健康教育专家指导委员会委员，全国大学生心理咨询专业委员会副主任，浙江省高校心理健康教育研究会理事长，浙江省高校思想政治教育研究会副理事长。

遇到的具有共性的问题做了系统的梳理，对大学生常见的这两大问题进行了深入探讨，在此基础上，以书信体的方式呈现了她多年思考的成果。同时为大学生提供实际的释疑解惑，以引导大学生更好地处理情感发展与人际互动这两大人生课题，帮助当代大学生形成健康的情爱观、人际观，塑造积极向上的人生观和形成良好的生活态度。

本书既有理论深度——作者对大学生两大问题深入思考和研究
的成果，也有实践价值——为大学生如何认识 and 解决这些常见的思想、心理、行为问题提供了有可操作性的意见。全书文字优美，知识面广，说理透彻，指导性强，理论与实际结合得较好。

我认为，当前思想政治教育和心理健康教育都需要这样的好书。为此，我向心理健康教育界、学生思想政治教育界的老师推荐此书，向广大的学生和学生家长推荐此书。

2011 年 10 月 1 日



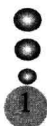
目 录

序	1
---------	---

第一篇 情感篇

第一章 爱的奥秘

没有谈过一场校园恋爱等于没上大学	1
什么是真正的爱情	3
友谊与爱情有区别吗	4
恋爱的起点应该是什么	6
我们应该以怎样的标准去寻找自己的爱人	6
什么样的恋人是与自己匹配的	8
有没有十全十美的爱情	9
为什么我们的男孩子那么急迫地追逐爱情	10
为什么大学的恋情都那么不成熟	11
为什么大学的恋情会如此的短命	12
人是不是应该经历多次恋爱之后才懂得什 么叫真爱	13
爱不仅仅等于迷恋,不仅仅等于激情	14
爱需要勇气	16
有爱不敢表白——怕被拒绝	17
有爱不敢表白——先学会爱自己	17
有爱不敢表白——你还没有强烈地爱上她	18
女生可不可以追男生	19
是因为寂寞才追求爱情吗	20
红玫瑰与白玫瑰——爱就爱了全部,断要 断得清楚	21
我该选择谁	22
我该舍弃谁	23
爱情不是独角戏	24
落花有意,流水无情	25
女性的美貌是必备的资本吗	27
干得好不如嫁得好	29
我不想当“剩女”,所以需要“爱情的备胎”	31
你是她的鸡肋,而不是她的那盘菜	32
“一无所有的穷小子”拿什么去爱优秀的女友	33
不要为有男朋友而有男朋友	34





他是在向你讨债	35
我的男友既专制又霸道	36
“神经质”的爱	37
情爱世界里有人喜欢受虐	38
情爱存不存在公平	40
“一见钟情”的爱情存在吗？“一见钟情”的爱 情可靠吗	41
爱需要自尊——爱他，但不能迷失自己	42
爱上了“花心大萝卜”	43
男人不坏，女人不爱	45
爱情里有一味名为嫉妒的药	46
是我小心眼还是男友优柔寡断	48
爱上了“兵哥哥”	49
异地恋能长久吗	51
网上的爱情可靠吗	52
不爱他，就明说	53
要爱情还是要婚姻	54
是找一个大学的同学还是找社会上的人做恋人	55
婚姻需要门当户对	56

第二章 情的伤痛

求爱不成怎么办	59
爱情中的“晕轮效应”(变色性)	59
爱情递减率(日久生厌、喜新厌旧)	61
失去时才知爱之珍贵——不要试探爱情	62
爱情不能“恃宠而骄”	63
我爱的人得不到我的家人与朋友的认可	64
我跟我男朋友经常吵架，是我们不合适吗	66
灰姑娘真的能嫁入皇室吗	66
爱上了已婚人士	67
已婚男士向我示爱，我该怎么办	69
为什么他提出分手，我还要关心他	70
都是虚荣心害的	71
“好马不吃回头草”	73
不肯拒绝爱，是因为怕错过、怕失去而后悔	73
做“打不死的小强”可以赢得爱情吗	74
草率的爱需要有接受结束的勇气	75
爱情之花因何而枯萎	76



失恋后的情绪反应和行为方式	77
失恋之后失去的到底是什么	78
我们该如何对待爱情挫折	79
有些爱我们不用刻意忘记	80
“爱有多销魂,就有多伤人”	81
我该如何面对友情和爱情的双重背叛	82
为什么爱情到最后会分道扬镳而宣布结束	84
失恋后,我们应该怎样走出伤痛	86

第三章 性的困惑

我为什么不能克制自己的手淫行为	89
我是不是同性恋	89
我能改变我的同性恋倾向吗	90
女孩子更需要的是呵护与欣赏,而不是你们的 性要求	91
婚前性行为的心理困惑	93
如何应对男朋友的性要求	94
恋爱中的性行为	96
性不能保卫爱情	98
失节事大,饿死事小	100
该死的“处女情结”	102
大学同居,你情我愿	103

第二篇 人际篇

第一章 人际的烦恼

为什么要与人交往	106
我怎样去结交新朋友	107
怎样才能使别人喜欢我	108
怎样才能让一个人变得更开朗、更合群呢	109
我多么希望能够“自来熟”	110
朋友间的相处需要适当的距离	111
害怕他人失望	112
我不敢与人交往是因为我自卑	114
怎样才能自信地与人相处呢	116
怎样可以自如地与人交谈	117
每个人都是独立的个体,我们别妄想去掌控别人 ...	118
用不着刻意地与人交往	120
不敢说“不”	121
碰到不愿做的事情该怎么办	122



心里有秘密不意味着是有机心	123
与害怕共存	124
我太内向了,人际交往很不顺	125
说话脸红不是你的罪	127

第二章 寝室你我他

同寝室同学如何求同存异	129
室友老煲“电话粥”	129
她凭什么不跟我好了	130
与室友吵架了,她不与我和好	131
那是因为嫉妒她	132
道不同不相为谋	134
不是她们不好,而是自己还不够好	135
不是你的错,为什么你会难过	136
室友的苛责是他的不幸,而不是你们的不幸	137
刻薄的人是因为不幸	138
我被排斥了	139
女生爱八卦	140
你讨厌的她也许就是你自己	142
过分注重他人的评价	143
我们不是生活在真空中	145
我对别人全心全意,我却没有受到别人应有 的重视	146

第三章 人际不和谐音

人际交往的不和谐音之——吝啬小气	150
人际交往的不和谐音之——苛求	150
人际交往的不和谐音之——吹毛求疵	152
人际交往的不和谐音之——太爱抱怨	153
人际交往的不和谐音之——猜疑	154
人际交往的不和谐音之——自大自傲	155
人际交往的不和谐音之——无所不知	156
人际交往的不和谐音之——太爱否定	157
人际交往的不和谐音之——太夸张	158
人际交往的不和谐音之——依赖性太强	159
人际交往的不和谐音之——太缺乏幽默感	161
人际交往的不和谐音之——不真诚	162
人际交往的不和谐音之——不尊重他人	163
参考文献	165
后记	168

第

1

篇

情感篇

第一章 爱的奥秘

爱情,一个十分古老、新鲜而又永恒的话题。说它古老,是因为千百年来有无数的人们去追求它;有无数思想家和名人在论述它;有无数文人墨客在描绘它。说它新鲜,是因为“食色,性也”。对每一个人来说,它都是人生不可缺少的一部分。我们每个人可能都会去接触尝试,实践驾驭。说它永恒,是因为从古至今爱情是不变的话题。爱情之于人类,既能给人带来甜蜜愉悦的精神享受,也会给人造成痛苦和忧伤;既有幸福和快乐,也有悲戚和伤怀;既能使人鼓起人生远航的风帆而勇往直前,又能使人丧失生活的勇气和信心而萎靡不振。

我们的大学校园每天都有爱情在发生,爱情变得司空见惯。大学校园不是被爱情遗忘的角落,而是每个角落都充满了爱情。有人说:高中时代爱情是奢侈品,少数人拥有得起。大学时代,爱情是日用品,没有很寒酸。甚至有人开玩笑说:十几年前大学生谈恋爱时学生躲着老师,现在倒过来了是老师躲着学生。说实在的,大学校园的确是恋爱的好场所,大学时代的确是恋爱的好时节。大学生活是人生最美好的生活,大学生处于青年中期,生理发育已经基本成熟,大学校园美丽安宁的有利环境为大学生提供了密切接触的条件。但是,爱情又显得那么神秘莫测,让我们的男孩女孩沉醉其中忧心费神却欲罢不能。

爱情如此神奇,那么它到底是什么呢?爱情的真义在哪里呢?爱情的世界里有没有奥秘呢?



没有谈过一场校园恋爱等于没上大学

有人说,大学不仅要学会知识技能,加强人际交往能力的训练,还少不了谈恋爱。大学不谈恋爱太可惜了,所以读大学一定要轰轰烈烈地谈一场恋爱。大学是恋爱的黄金时期,大学不谈恋爱什么时候谈?那么多空闲的时间怎么打发?那么多美丽的女孩怎能不让你心动呢?下手迟一点,好女孩都给别人抢光了。

大学生可不可以谈恋爱?大学是不是恋爱的黄金时期?具体到每个人是不一样的,关键取决于我们自身有没有恋爱的能力。我想每一位大学生在开始一段感情之前,都有必要静下心来问一问自己,看看自己是否具备了谈恋爱的能力。恋爱的能力具体体现在:是否树立了明确的人生观;是否具备一定的意志力与自我控制的能力;是否能正确处理恋爱与学业的关系;是否对自我、他人及社会有正确的客观认识。大学阶段,很多大学生的人生观、价值观还未完全确立,人格特质等还在不断地走向成熟。因为还处在逐渐明确自身人生的追求和目标的过程中,很多不确定的因素使得大学生在追求爱情的过程中难免遇到各种波折。我个人认为,当大学生具备了以下一些条件后开始恋爱比较适宜:第一,有明确的人生目的与理想,有相对稳定的择偶标准。恋爱观是人生观在爱情问题上的体现,只有树立了相对稳定的人生观,才有可能对爱情问题有成熟的认识。所以,每个要跨入爱情大门的大学生都需要问问自身,你喜欢对方什么?对方有什么特质吸引了你?你想恋爱是为了排遣孤独与寂寞呢,还是真的出于非常喜欢对方?你想恋爱是希望得到关注与承认,还是仅仅需要有爱的温暖?你是为了带一个帅哥美女出去炫耀呢,还是仅仅是有人对自己好?第二,对爱情的含义有了较成熟的认识和把握,能够处理好爱情生活中的许多复杂问题。爱情生活不会一帆风顺,不仅仅是花前月下卿卿我我,还会有激流险滩暗潮涌动,这些都需要大学生有足够的 ability 来应对爱情生活中大起大落的感情潮汐。第三,自己及对方的人格是否健全?爱情会考验一个人的人格品质,爱情是一种最密切的人际关系。爱情成功与否与每个人的人格特质有很大的关系。在人际交往中不受人欢迎的人格特质同样会



被爱情排斥,比如极端的自私自利、情感淡漠、自负浮夸、虚荣心强、内心缺乏安全感,都是健康情爱的大敌。只有健全的人格才能使爱情顺利进行并收获丰硕的成果。所以,我们不能简单地说,大学生活是恋爱的黄金时期或大学校园适宜谈恋爱。爱情因人而异的,爱情也无标准可言。就像有人一次初恋就走向美满的婚姻,有人寻寻觅觅却仍未找到理想的另一半。

什么是真正的爱情

老师:我们班上一位男生在追求我,我有甜蜜与喜悦的感觉,但是没有心动的感觉。我对他的追求不确定,我不清楚他是不是真的喜欢我,我也不知道什么是爱情。请问什么是真正的爱情呢?或者怎么才能知道他不是真心爱你。谢谢!

什么是爱呢?什么是真正的爱呢?这个题目很大也很难回答,难怪《神雕侠侣》中的李莫愁一出场就会唱:“问世间,情是何物,直教人生死相许。”教人生死相许的爱是什么呢?歌德说:爱情,你的话是我的食粮,你的气息是我的醇酒。柏拉图说:当爱情轻敲肩膀时,连平日对诗情画意都不屑一顾的男人,都会变成诗人。泰戈尔说:爱情是理解和体贴的别名。奥修说:爱是一种无条件的给予。别林斯基说:爱情是两个亲密的灵魂在一般生活方面,在忠实、善良、美的事物方面的和谐和默契。李银河说:爱是电光石火般的激情。相爱是一种艺术,精神分析学家弗洛姆在《爱的艺术》中说所有形式的爱有四个基本要素:关心、责任、尊重和了解。周国平认为:爱情有四步,第一步是以性本能性欲为生理基础的。第二步是爱情的进一步就是审美情感。如果说生理基础是两性相吸,到审美情感是两情相悦。那么再前进一步,从审美情感到道德情感。道德情感就应该说是两情相契,两情互相契合,心心相印。到了两个人好得不得了的时候,就类似于宗教情感。天下有这样的爱情,两个人就感觉好像在一丝一丝的轮回中互相寻找,终于找到了。找到了以后,不但是一见钟情,一见倾心,而且是终生依恋,真的觉得分不开了,生生死死分不开。生死相依这种感情,这种爱情

真有一点宗教色彩了,就好像是命定的,命定的姻缘一样。对于爱情,每个人的体会是不一样的,但是爱情还是有一些共性的东西。有人曾经将爱的英文字母作了拆解:“L”代表“Listen”,表示“听”。说的是爱要无条件地、无偏见地倾听对方的需求。“O”代表“Overlook”,表示“宽恕”。爱是仁慈与恩慈。既要看到对方的优点和长处,更重要的是包容与宽恕对方的缺点和错误。爱是一种付出,爱不是挑剔、压制、掌控与改造。“V”代表“Voice”,表示“声音”。爱需要经常表达赞美、欣赏和感激,给予真诚的鼓励和悦耳的赞美。爱人之间的情意绵绵很多是靠情话来表达的。“E”代表“Effort”,表示“努力”。爱需要不断地努力,需要双方辛勤地耕耘。基督教告诉人们:爱是恒久忍耐,又有恩慈。凡事包容,凡事相信,凡事盼望,凡事忍耐。爱是永不止息。而我个人认为,真正的爱是欣赏、激情、包容、尊重与责任等等。

至于说到你问的“我不清楚他是不是真的喜欢我”这个问题,我想:这位男孩子对你的感情可能没有上升到爱这样的高度,但是起码好感是肯定会有。因为他也要对自己负责的,不会追求一个自己没有好感的女生吧?至于是不是真的喜欢,那我不好说,这是你要体会或你能体会的,你说呢?

友谊与爱情有区别吗

老师:我与我们班上一位男生关系很好,我们有共同的话题与爱好,平时在一个社团工作,配合很默契。让我受不了的是,周围的同学都把我们当恋人看待,一开始对这样的传闻我感觉很不爽,老是解释也解释不清楚,索性就算了,懒得解释了。但是最近,我看到他对其他女孩子也好的时候,我会有不舒服的感觉涌上来。我不知道我对他的这种感觉是什么,但我知道我们不是男女朋友关系,我们之间应该是朋友关系。我想请问的是到底什么是友谊?什么是爱情?友谊与爱情有区别吗?

友谊和爱情都是人与人之间美好感情的凝结。异性之间的友谊在一定的条件下是爱情的桥梁。友谊是同志或朋友间一种平等的、诚挚的、亲密的、相互信赖的关系,感情上表现为平和、沉静、坦诚。爱情则是一对男



女相互之爱。它在友谊的基础上,加上了异性间的吸引,感情上表现为热烈、含蓄、激情难抑。友谊和爱情是有区别的,心理学家做了很多归纳:

第一个显著的区别是封闭与开放的区别。爱情是“封闭”的。它是一对男女之间的隐秘的爱慕之情,爱情只能在一对男女之间发生,不容许任何第三者涉足。在爱情的世界里,只有他们两个,挚笃专一、忠贞不二。所以,爱情带有很大的排他性与占有欲,爱情中的爱不是无私而是自私的,爱情是不愿意与别人分享的。而友谊是“开放”的,友情里的爱是无私的。它能包容很多。友情具有大众性、博爱性与共享性。友谊中可以是同性朋友,也可以是异性朋友;可以是同辈朋友,也可以有忘年之交;有一个朋友或多个朋友;有本国朋友,有外国朋友;有志同道合的朋友,也有信仰不完全一致的朋友。友谊通四海,朋友遍天下。

第二,因为爱情,所以你的注意力都在对方的身上,你的眼里只有他,你会特别地关注与全面地了解对方。“这个人你突然开始特别想了解他,了解他的全部。比如说你关心他的喜怒哀乐,你关心他的家庭、成长史,关心他以前有没有过女朋友,这种关注是超越友谊的。”^①

第三,爱情上升到一定高度后,还会表现为“趋同”。“趋同”的意思是:我这个人突然特别想跟他一样,包括兴趣、爱好、都想有一致性,你穿什么式样的衣服我也穿什么式样的衣服,所谓的“情侣装”就是趋同的表现。

第四,爱情与友谊还有一个重要的区别是性的成分。爱情以性欲为生理基础,以感情为心理基础,以道德为社会基础。友谊与爱情的感情深度不同。爱情既是友谊的延续,又是友谊情感的升华,它是建立在性爱基础之上的。爱情成为人类感情中最复杂、最微妙的综合体,是两性之间心理空间最为接近的一种情感活动,是贴心之情,炽烈之情。爱情有生理属性,性的成熟带来与相爱的人有性的渴望与性的接触。但是,友谊只是相互敬慕之情,不管有多么深厚,都不存有半点性欲的念头。

至于你与那位男生的关系,可能你已经对他有感觉了而自己还未意识到,或许你们的关系尚停留在恋人未满、友情之上的关系上。

^①中央人民广播电台[中国之声]社会新闻部主编,《学习爱与著名心理学专家贾晓明关于恋爱心理的对话》,武汉大学出版社,2006年5月第1版,第25页。



恋爱的起点应该是什么

老师：最近有个男孩子在追求我，但是我不确定他对我的感觉，因为他很花，外界评论他是“花心大萝卜”。我吃不准他对我是否真心。我怎样判断他是玩玩的呢还是真的喜欢我，怎样衡量男朋友是否真正爱自己？你觉得恋爱的起点应该是什么？

同学你好！你问了一个好问题。我先回答第二个问题。恋爱的起点应该是双方有吸引有好感或者说有喜欢吧。首先可能是有好感。于千万人中，两个人能有缘结识相恋，最开始的心动很重要，这个心动的基础就是好感。最初的爱是自发的对异性的好感与喜欢。在茫茫人海中，彼此之间因为某件事或其他什么偶然或突然的状况把自己内心深处的哪根弦拨动了，“怦然心动”说的就是这个意思。这是恋爱的初始阶段，即心动阶段。神经生物学家对处于恋爱初期的人的大脑进行了扫描，这个阶段还没有单独的约会，却互相已经有了一种吸力。然后，在你的眼里对方突然是一个特别重要的人了，或者自己突然被对方特别关注了。彼此会不由自主地想去交往接触或在对方面前好好表现自己。但如果没有好奇、喜欢的话，两人就像两列并列的火车永远是平行的，只要有吸引就会有交叉。我们可以把两个人用两个圈来表示，因为有喜欢，就会有动力去交往，随着交往的深入，圆圈的重叠部分会越来越多，当两个圆圈重叠更多的时候，感情或感觉在慢慢加深，彼此觉得越来越离不开对方，不在一起时会焦虑不安，仿佛“一日不见，如隔三秋”。

第一个问题很难回答。有人说，爱只可意会不能言说。我们怎样判断对方是真正爱自己的呢？我想任何人都应该会有感觉的。不要说深爱了，恐怕别人只是关注自己或者对自己有好感，自己也会有所察觉吧。至于男朋友是否真爱自己，可以这样判断：你在他心目中是独一无二的？你对他而言是与众不同的？他的眼睛里只有你？他视你为珍宝？聪明的女孩，你感觉到了吗？

我们应该以怎样的标准去寻找自己的爱人

我是家里的老大，还有两个妹妹。小时候因为父母要外出打工，我与两个妹妹一直被放在外公外婆家，外公外婆年纪都很大了，身体也不是很



好,所以一直以来都是我照顾妹妹们。我一直都很羡慕那些有哥哥姐姐照应的同学,我很想有个大哥哥能够照顾我,让我享受到我梦寐以求的被人宠爱的感觉。现在,有一个大我十岁的男人对我很好,我有一种被他捧在手心里的感觉。但是,他不够帅,也不够有钱。我还在犹豫。老师,我们应该以怎样的标准去寻找自己的爱人?我的同学一直都在说,女孩子么如果没有投好胎,那么就要抓住嫁人这唯一的机会改变自己的命运。他们都说我没有脑子,不应该听信一个老男人的甜言蜜语,而是应该现实一点及早放弃他。我是该听从自己内心的意愿,还是听从同学的劝告?

正值妙龄的青年男女,谁都渴望找一个称心如意的终身伴侣,每个人都在心中编织着自己未来伴侣的画像。但是萝卜青菜各有所爱,人与人的美梦也不尽相同,情爱的世界里没有标准。爱情这方面有时别人真的很难多说,爱只可意会。凤凰卫视节目主持人窦文涛曾说过:“所谓有什么标准和喜欢什么样的女人,都是在爱上一个人之前说的。”李子勋说:“如此看来,择偶标准更像是一种婚恋男女间的防御,只是对不爱的人说的。人类的情爱总是自然发生的,取决于在合适的时间、合适的地点遇到合适的人。当芳心暗许两情依依时,择偶标准的社会性就转变为个别性。”^①

那么,我们如何找到真爱?在选择恋爱的对象时,我们都不可能脱离现实的社会生活,不可能脱离个人的实际的条件,我们可能要从这两个实际出发,确定自己恋爱对象的标准。我们可以把握的原则是:你内心真正的需要是什么。我们总结一下:对于情感,两句话可以这样回答,第一句,“你有多高的素质,你的恋人就有多高的素质”。也就是说,要找到优质的心仪的恋人,必须首先提高自身的素质与魅力。大学生首先应该重视的是培养自我健全的人格,修炼自身的内在素养,争取精神的独立和经济的独立,才能从根本上获得异性的尊重和青睐,才能把握爱情机遇,创造美好生活。第二句话是,“不要看人对我,而要看人对人”。这句话的意思是,不仅要看到对方对自己怎么样,更要看他平时是怎么对待别人的,他平时待人接物的态度是咋样的。我们理性地全方位地认识自己的恋爱对象,这点很重要。两人在恋爱中,他当然会百般呵护你,但对于你以外的人他会怎样呢?

比如在公共场所,他是否有社会公德;在公交车上,是否占了位给你坐而不顾老弱病残孕;他是否关心周围的人;是否热心公益;他对班级的

① 李子勋,《心灵飞舞 李子勋谈心理健康》,中国广播电视出版社,2006年5月第1版,第218页。



同学是否同样热心关爱,集体活动照样积极参与;他对自己的父母孝不孝顺,会不会经常与父母联络,这些才是重要的。这能让你全面地去了解你所爱的人。

什么样的恋人是与己匹配的

老师:您好!我与一个男孩子确定恋爱关系已经三个月了,但我发现他有点难相处,他好像有许多规矩与禁忌,有点难服侍,会干涉我一些事情,对我也不是很宠溺。比如,他会对自己的吃饭穿衣很讲究,很多东西都不吃,穿衣服则是非名牌不买,对我从网上购买的衣服嗤之以鼻,不许我再到网上买东西,认为网上的东西便宜的东西都是垃圾。我好像觉得我们两个有很多东西都讲不到一块儿去。如果一个挑剔的男人,以后和他在一起生活会幸福吗?谢谢老师。

三毛说:爱情有如佛家的禅——不可说。不可说,一说便成了错。情爱是最玄妙的东西,只有爱的人彼此才有体会,每个人的感觉是不同的,如人饮水,冷暖自知。就如同你男朋友爱不爱你,别人是无法判断的,只要你觉得他是视你为珍宝就可以了。人与人的情爱有多种模式,可能会有玩偶、支配、虐待、娇宠、疏离、相敬如宾、相濡以沫等等。有被虐就有施虐,有支配就有被支配,有玩偶就有被玩偶的,有敌就有我,有掌控就有喜欢被掌控的,有焦虑就有母性或父性的保护,有尊重就有被尊重,有保护就有被保护,有包容就有被包容,有依赖就有被依赖,有信任就有被信任,还有可能你说的挑剔,那就有甘心被别人挑剔的。至于现实生活中的情爱归于哪种模式,是爱的双方共同建立的,也许有的情爱还不只是一种模式,有可能是交互的,比如既有尊重与被尊重,也有依赖与被依赖等等。因为爱情的双方带着自己的成长背景、不同的价值观、兴趣爱好、修养学识、人格特质,共同组建了彼此的情爱关系。有喜欢施虐的,必定有喜欢被虐的,正所谓“一个愿打,一个愿挨”。有人喜欢这些,心甘情愿,他觉得幸福和谐就够了。正如你觉得他挑剔,但有人却喜欢。至于以后幸不幸福那是以后的事,我们谁也说不上来。我要问你的是你能包容挑剔吗?你能挑战他的规矩与禁忌并成功吗?你能接受他的疏离而不是宠溺吗?其他不必考虑。