

相爱

戴耀红 王佳轶 / 主编

需要学习

青春期两性情感辅导
学生读本



复旦大学出版社

上海市教育科学研究项目：青春期两性情感辅导的实践与研究
鼎元基金资助项目：中学生青春情感辅导的实践与研究

相爱

需要学习

青春期两性情感辅导
学生读本

主编 戴耀红 王佳轶

编委（按音序排名）

陈 洁	刘冬梅	李 黎	沈俊佳
徐 隽	殷春蕾	杨 静	杨 岚
朱 炜	张 莹	周逸凌	

 復旦大學 出版社

图书在版编目(CIP)数据

相爱需要学习:青春期两性情感辅导学生读本/戴耀红,王佳轶主编.

—上海:复旦大学出版社,2014.3

ISBN 978-7-309-10235-2

I. 相… II. ①戴…②王… III. ①爱情-青年读物②爱情-少年读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 301091 号

相爱需要学习:青春期两性情感辅导学生读本

戴耀红 王佳轶 主编

责任编辑/关春巧

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路 579 号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海华业装潢印刷厂有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 6.75 字数 126 千

2014 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-10235-2/C · 277

定价:18.00 元

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究



序

近年来,同行间经常交流的话题多会集中于此:在校门口的大街上,遇到莺莺燕燕的学生情侣,我们作何态度?班级里甚嚣尘上的八卦新闻我们该如何回应?家长会后,总有欲说还休的父母出现,他们带着尴尬的表情,试着打听导致自家孩子成绩下滑的原因,是否是谈情说爱了,这时我们应如何劝解?出于信任,学生们带着自己的小秘密,边诉说边求教,我们又拿什么来帮其解除困惑?初中的生理卫生课和高中的心理课内容远不及学生自学所得到的多,当教材开发和课程改革赶不上网络的速度时,我们怎么做,才能体现教育的有效性?

当诸多青春情感问题不再遮遮掩掩,而是直冲眼帘的时候,作为一线的教师,我们不能装聋作哑,不能视而不见。

早几年里,我们用避谈“爱情”来尽力屏蔽“爱情”,以期封冻敏感话题,无声地镇压某些萌芽。实际上青春情感的困惑并未因此减少,少年人更多的是凭感觉,乱闯瞎撞似的自行解决问题。而校





园广播和某些课堂也只能流于形式上的说教，内容上严重滞后。

教育者成了“局外人”。因为话题敏感，所以我们的身份常常令我们不敢有所作为；因为想象中比较“难办”，所以我们宁愿选择不办。

但是，现实是我们的社会环境、我们的媒体、我们的文化交流活动、我们的时代正共同塑造着不同于以往的学生，引领起不同于以往的青春潮流。教育者不能再转过头去，也不可能再作壁上观了。以人为本的教育，真实可信的教育要求我们迎面向前。

其实现实没有我们想象的那样不堪。当我们这些志同道合的教师成立“青春期两性情感研究”课题组时，深入学生群体了解之后，则发现我们的学生大多对爱情有着真实、正常、健康的憧憬，在两性交往中，抱有纯洁美好的相处愿景。之所以近年来会涌现一些青春期两性交往的负面案例或是极端报道，这正是我们在解疑疏导环节上出现了疏漏，甚至有时是教育的不作为。

如果我们的教育者能够以大方的态度、科学的知识、人性的关怀来引导青春期两性交往，那么，孩子们的青春应该可以更美好、更阳光。

基于我们教师的反思、研究和有效实践的愿望，我们课题组编写了这本《相爱需要学习》。编写体例是选编了37篇有关“爱情”的美文，分六大主题单元，循序渐进地推荐给学生朋友来阅读思考。力求引领学生科学正确地认识“爱情”，感知“爱情”，思考“爱情”，反思“爱情”。同时，课题组还选择了青春期学生群体亟待解





决的 20 个典型问题,进行热线回答,以期对大家的交往有更加切身有效的指导和帮助。

亲爱的同学,但愿这本书不仅能帮助你排忧解难,还能成为你青春成长的呵护者、陪伴者、引导者、见证者。

戴耀红 王佳轶

2014 年 1 月 15 日



目 录

一、爱情的色彩	1
(一) 喜欢与爱情	2
(二) 同情与爱情	6
(三) 友情与爱情	10
(四) 激情与爱情	13
(五) 亲情与爱情	17
二、爱情的条件	21
(一) 开始选择	22
(二) 独立人格	25
(三) 生活能力	28
(四) 物质条件	31
(五) 外部条件	36
(六) 爱的理智	39
(七) 爱的分量	44





(八) 爱情预期	48
三、爱情的素养	52
(一) 纯善之心	54
(二) 温和之气	58
(三) 眷顾之情	62
(四) 担当之勇	67
(五) 迁就之变	74
(六) 坚守之专	79
(七) 信任之重	83
(八) 接纳之容	86
四、爱情的滋味	89
(一) 热恋之甜	90
(二) 单恋之咸	95
(三) 暗恋之酸	98
(四) 失恋之苦	102
(五) 早恋之涩	105
五、爱情的温度	111
(一) 炽热爱与性	112
(二) 控温防与护	115





(三) 降温谁说 NO	120
(四) 熄火的理由	124
(五) 幸福的温度	129
(六) 冷静的爱情	134
六、幸福与爱情	138
(一) 拥有自我	139
(二) 风雨同舟	143
(三) 现成学堂	152
(四) 心性投缘	157
(五) 平静是福	163
“爱问”热线	168
后记	202



一、爱情的色彩

爱情的世界里，色彩缤纷。它美丽如虹，融合了赤橙黄绿青蓝紫，而每种颜色似乎又无法单独来代表它。

正因为爱情有着目眩神迷的色彩，我们既渴望拥有它，又常觉得看不清它的真实面目。它融合着各种体验，也往往错杂着一些近似的情感元素。

爱情的色彩虽然神秘，但我们还是想弄明白它与“喜欢”有什么区别，它与“同情”有什么不同，它与“友情”有什么界限，“激情”能够与它共处多久，而升级到了“亲情”是否能给爱情加分。

明确爱情的色彩，辨析它与相似色彩的区别，我们才能说自己开始“认识爱情”了。

本章里，我们将一起去细数爱情这道彩虹里所包含的各种色彩，其中将会呈现渐变、过渡、递进色，它们交织成了绚烂的爱情图景。





(一) 喜欢与爱情

喜欢与爱情



萤窗私语

我们有喜欢的一些人,但当爱上什么人的时候我们会把他(她)放在一个不同的类别里,不会把爱的人和喜欢的人混为一谈。

喜欢是以价值为基础的,而爱情是产生价值的。你喜欢某人因为他(她)具备优良品质,可是当你爱某人的时候,你的爱就赋予他(她)不同于他人的价值。



谈情说爱

爱是什么

周国平

(选自周国平:《周国平人文讲演录》,上海文艺出版社 2006 年版)

“我爱你。”





“不，你只是喜欢我罢了。”她或他哀怨地说。

“爱我吗？”

“我喜欢你。”她或他略带歉疚地回答。

在所有的近义词里，“爱”和“喜欢”似乎被掂量得最多，其间的差别被最郑重其事地看待。这时候男人和女人都成了最一丝不挂的语言学家。

也许没有比“爱”更抽象、更笼统、更歧义、更不可通约的概念了。应该用奥卡姆的剃刀把这个词也剃掉。不许说“爱”，要说就说一些比较具体的词眼，例如“想念”、“需要”、“尊重”、“怜悯”等。这样，事情会简单得多。

怎么，你非说不可？好吧，既然剃不掉，它就属于你。你在爱。

爱是一种了解的渴望。爱上一个人，就会渴望了解对方的一切，把所经历和感受的一切当作最珍贵的财富接受过来，精心地保护着。如果你和一个异性发生了极亲密的关系，但你并没有这种了解她的渴望，那么，你肯定没爱上她，你们之间只是一段风流姻缘罢了。

爱就是对被爱者怀着一些莫须有的哀怜，做一些不必要的事情：怕对方冻着饿着，担心她遇到意外，好好地突然想到她有朝一日死了怎么办，轻轻地抚摸她像是抚摸病人或者易损的瓷器。爱就是做被爱者的保护人的冲动，尽管在旁人看来这种保护毫无必要。

“爱就是奉献”——如果除去这句话可能具有的说教意味，便





的确是真理，准确地揭示了爱这种情感的本质。爱是一种奉献的激情，爱上一个人，就会抑制不住地想为对方做些什么，想使对方快乐，而且是绝对不求回报的。爱者的快乐就在这奉献之中，在她所创造的被爱者的快乐之中。最明显的例子是父母对幼子的爱，推而广之，一切真爱均应如此。可以用这个标准去衡量男女之恋中真爱所占的比重，剩下的就只是情欲罢了。

爱又是一种温柔的呵护。不论男女，真爱的时候必定温柔。爱一个人，就是心疼她，怜她，宠她。女人对男人也是一样。再幸运的女人也有受苦的时候，再强大的男人也有弱小的时候，所以温柔的呵护总有其理由。爱本质上是一种指向弱小者的感情，在爱中，占优势的是提供保护的冲动，而非寻求依靠的需要。如果以寻求强大的靠山为目的，那么，正因为再强的强者也有弱的时候和方面，使这种结合一开始就隐藏着破裂的必然性。

爱就是心疼。可以喜欢很多人，但真正心疼的只有一个。

爱一个人，就是心疼一个人。爱得深了，潜在的父性或母性必然会参加进来。只是迷恋，并不心疼，这样的爱还只停留在感官上，没有深入心窝里，往往不能持久。

拨动心弦

1. 能否这样认为，如果你爱一个人的程度很轻，那你就只是喜欢上了这个人；如果你喜欢一个人程度很深，那你就是爱上了这



个人?

2. 你爱一个人,但他(她)却使你感觉不愉快,或者你正与这样的人彼此相爱,你认为这种情况合乎情理吗?

3. 试想你为什么喜欢某个人?会不会由于同样的原因而去喜欢另一个人?



(二) 同情与爱情

萤窗私语

通常我们能够理解和感受别人的快乐或痛苦,这是出于“同情”,但如果是出于“爱情”,我们会视之为切身的快乐和痛苦。这是否意味着爱情的滋味是一种换位的体验?

谈情说爱

《心灵的焦灼》后记(节选)

张玉书

(选自斯台芬·茨威格著、张玉书译:《心灵的焦灼》,
上海译文出版社 2011 年版)

以创作中短篇小说闻名于世的茨威格,生前曾是个拥有读者最多、最为人喜爱的德语作家。他在 1938 年流亡国外时发表了唯



一的一部长篇小说《爱与同情》(又译《心灵的焦灼》)。《爱与同情》情节并不复杂。轻骑兵少尉霍夫米勒在一个偶然的机会有认识了贵族地主封·开克斯法尔伐的女儿艾迪特。艾迪特是个下肢瘫痪的残疾姑娘。霍夫米勒对她的不幸遭遇深表同情。小说便围绕这同情的产生、发展、变化以及这同情带来的后果展开情节、发展冲突、刻画人物。作者借小说中人物康多尔大夫之口说出了他自己对于同情的基本观点:同情恰好有两种。一种同情是怯懦感伤的,实际上只是心灵的焦灼。看到别人的不幸,急于尽快地脱身出来,以免受到感动,陷入难堪的境地。这种同情根本不是对别人的痛苦抱有同感,而只是本能地予以抗拒,免得它触及自己的心灵。另一种同情才算得上真正的同情,它毫无感伤的色彩,但富有积极的精神。这种同情对自己想要达到的目的十分清楚。它下定决心耐心地和别人一起经历一切磨难,直到力量耗尽,甚至力竭也不歇息。

这段话作为小说的题解,放在全书的前面,可以看作是理解全书的钥匙。作者指出,同情别人并不像霍夫米勒所设想的那样轻而易举。真正表示同情必须有尽责任、作牺牲的思想准备。因为接受同情者,并非是木偶,只会消极地接受别人给予的同情而没有自己的内心活动。书中的艾迪特之所以接受霍夫米勒的同情,是因为她觉得这同情之中含有爱情。她自己爱上了霍夫米勒,她认为霍夫米勒也一定是出于爱情才这样始终如一地向她表示同情。霍夫米勒原来以为自己是出于侠义之心、高尚动机去同情弱者,所以心安理得,等他一旦发现艾迪特倾心于他,不觉惊慌失措,因为



他并无进一步发展两者关系的思想准备。倘若在正常的情况下，和一个身有残疾的姑娘结婚也无不可，更何况艾迪特娇美秀丽、楚楚动人，霍夫米勒对她也并不是毫不动心。再说封·开克斯法尔伐是个百万富翁，富甲一方有财有势，这门婚事也不无诱人之处。可是不巧的是，霍夫米勒打听到，这位贵族地主封·开克斯法尔伐其实是个暴发户，并非真正出身世家望族。他原本是个农家子弟，出身贫贱，做过小伙计，当过经纪人，放过高利贷，通过不甚光彩的手段发家致富，虽然后来改名换姓，甚至取得贵族称号，但是这段不体面的历史和卑微的出身依然像个阴影似的笼罩在他头上。

使得问题进一步复杂化、矛盾进一步激化的是，艾迪特个性刚强，虽然身体病弱，却是个烈性女子。她明确表示，仅仅为了她倾心相爱的人，她才愿意接受治疗。倘若霍夫米勒并不爱她，她觉得生不如死，宁可立即结束生命，了此残生。霍夫米勒明知艾迪特并无痊愈的希望，如果他出于侠义精神继续对她表示同情，就得承担责任，做出牺牲，不顾伙伴和家人的议论讪笑，接受她的爱情，同意这门婚事。倘若拒不接受她的爱情就不啻宣判她的死刑。艾迪特的生死取决于霍夫米勒向她表示的同情究竟属于何种性质。由此便导出全书的悲剧结尾。

茨威格对艾迪特是倾注了满腔同情的。他把这个受到命运残酷打击、恶意捉弄的姑娘写成一个天真无邪、美丽可爱的少女，但是保留着高傲、任性等贵族小姐的特色，稍不顺心便大发脾气，因此在霍夫米勒悔婚之后，她才会痛不欲生，愤而自尽。但是在茨威

