

青春梦启航 • Sailing with Youth Dreams

主编 牟德刚

菁园爱语

L O V E I N U N I V E R S I T Y

——大学校园里的爱情故事

Romances on Campus

王定福 姜海燕 张海音 余如英 编著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

青春梦启航

菁园爱语

——大学校园里的爱情故事

王定福 姜海燕 编著
张海音 余如英



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

菁园爱语：大学校园里的爱情故事 / 王定福等编著.
—杭州：浙江大学出版社，2014.6

(青春梦启航/牟德刚主编)

ISBN 978-7-308-13307-4

I. ①菁… II. ①王… III. ①爱情—青年读物 IV.
①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 112700 号

丛书出版说明

这套丛书是给在校大学生朋友们阅读的。

我曾经看过一个当代大学生阅读习惯方面的调查报告,其中有三个值得关注的结论:一是大学生们更喜欢阅读纸质书籍。虽然网络提供的电子书籍极其丰富,但是网络阅读具有跳跃性,有太多的链接,容易分心。二是除了不得不阅读的专业书籍,大学生们喜欢读内容“浅”一些的书籍。这个“浅”可以理解为通俗的、实用的或阅读起来不用“费脑子”的。因为现代信息社会提供的信息量太多,学生们没有“耐心”阅读专业之外的有深度的书籍。三是大学生们的自主阅读能力不强,看什么书有一种从众心理,往往会在寝室里共同阅读同一本书,这本书可以成一种谈资、一个话题,成为交流的桥梁。

根据大学生们的阅读特点,我想为他们编一套在寝室里可以一起阅读、一起交流的丛书。这套书能够满足同学们当下的知识需求,无须深刻或系统,却可以成为同学之间的谈资,并转化为有用的观念和知识,提升同学们的文明素养。

丛书的七个主题是作者们一起商讨的结果。多数作者都很年轻,在学校从事大学生思想政治工作,思想价值观念和心态都很接近青年学生,又有各自的学术研究领域。如何写好各自的小册子,大家有着共同的理念:要以社会主义核心价值观为指导,并将其融进每一个章节;内容要简

练,只是反映学生们在校期间的知识需求;语言文字表达要尽量通俗化或口语化,使阅读不会成为负担。我们相信,这七个主题和各本书的写作风格会受到大学生们的欢迎。

这套丛书的写作和出版得到温州大学党委宣传部、人文社科处、浙江省哲学社会科学重点研究基地——温州人经济研究中心和各学生工作部门的支持,得到浙江大学出版社的帮助,我们对此表示真诚的谢意。由于从选题到出版的时间比较仓促,作者的水平和精力有限,书中难免会有一些不妥之处,尚祈大学生朋友们谅解。

牟德刚

2014年3月

目 录

第一章

生命是花,爱情是蜜——什么是爱 / 001

爱,原来是没有名字的,在相遇之前等待的,
就是它的名字。

——席慕容

第一节 爱情与友谊 / 002

是“友谊”还是“爱情”?

第二节 爱情与好感 / 004

真的有“一见钟情”吗?

第三节 爱情与征服 / 007

征服是爱的霸道表现?

第四节 爱情与依赖 / 009

爱的名字叫依赖吗?

第五节 爱情的生物学变化 / 011

爱情 X 光

第二章

修行千年,就为等你——准备爱 / 013

如何让你遇见我,在我最美丽的时刻为这,我
已在佛前求了五百年,求他让我们结一段尘缘。

——席慕容

第一节 爱,从爱自己开始 / 014

接受不完美的自己

第二节 爱情与择偶 / 016

怎样找到适合自己的那个TA

第三节 爱情需要养足精神 / 019

把最好的自己留给对的人

第四节 恋爱动机 / 025

你是爱了还是想爱了?

第五节 恋爱里的喜欢标准 / 027

我喜欢他吗?他喜欢我吗?真闹心!

第三章

回眸一笑,爱已成书——遇见爱 / 030

千万人之中遇见你所遇见的人,于千万年之中,时间的无涯的荒野里,没有早一步,也没有晚一步,刚巧赶上了,也没有别的话可说,唯有轻轻地问一声——哦,你也在这里吗?

——张爱玲

第一节 爱的表白 / 031

如果爱,请大声说出来

第二节 爱情遇见社会道德 / 033

我喜欢她,但是她已婚

第三节 爱情遇见物质 / 035

选择人品才气还是财气?

第四节 爱情遇见事业 / 037

事业 VS 爱情

第五节 爱情遇见偏见 / 039

男小女大的爱情你敢要吗?

第四章

时光静好,只因有你——正在爱 / 042

若你能许我一个未来,我定会为你,长袖翩翩,舞尽锦瑟年华。一世欢颜,只为你一人绽放。辗转红尘,愿与你同唱一曲地久天长。

——摘自网络

第一节 恋爱里的男女差异 / 043

恋爱男女大不同

第二节 恋爱前后的变化 / 046

男人一旦得手就不珍惜了吗?

第三节 恋爱与个人发展 / 048

恋爱如何和学习兼顾?

第四节 恋爱长久的技巧 / 050

爱情能保鲜吗?

第五节 恋爱与距离 / 052

异地恋,让我们懂得了信任

第六节 恋爱与信任 / 056

我真的没有给他戴绿帽子

第五章

阳光明媚,无畏悲伤——处理爱 / 059

爱,从来就是一件千百回转的事。不曾被离弃,不曾受伤害,怎懂得爱人?爱,原来就是一种经历。但愿人长久。

——摘自网络

第一节 爱情与拒绝 / 060

我不喜欢他,又怕他会难过

第二节 爱情与背叛 / 062

他背叛了我,我们要不要继续?

第三节 爱情与亲情的抉择 / 063

我们真心相爱,父母却极力反对

第四节 爱情遭遇竞争对手 / 066

不要抢走我前女友

第五节 爱情遭遇分手 / 069

幸福生活需要放手

失恋不是失败

走出失恋的阴影

走出失恋的8个小方法

相爱不成,他竟然威胁我

第六节 爱情与同性恋 / 075

迷恋同性是同性恋吗?

第七节 爱情与性 / 078

校园爱情:要不要偷吃禁果?

参考文献 / 080

后 记 / 081

第一章 生命是花,爱情如蜜

——什么是爱

 爱,原来是没有名字的,在相遇之前等待的,就是它的名字。

——席慕容

生命行进的征途,一如一朵花开的过程,你的出现,让我的生命之花更加灿烂,于是我们相爱了。但什么是爱情?柏拉图说,两颗心灵很孤独,彼此需要慰藉,就叫作爱情;弗洛伊德说,因为原始的性本能、性冲动,人们必须反反复复地重演亚当和夏娃的原罪,这样就有了爱情……不管哪一种比喻都是无法形容爱情的,但她就是如蜜般存在。走入象牙塔内的莘莘学子更是一边迷惑一边憧憬,于是,我们开始试图去探索,象牙塔里的爱情是什么?是友谊的转换和升华吗?是初见你那一刹那间的怦然心动吗?是依附你的菟丝花吗?爱情真的很难解释。但我们清楚地知道,爱情既不是甜蜜的话语,也不是亲切的笑容,更不是海誓山盟的誓言。真正的爱情,是不需要理由的发自内心的知觉,是一种能力,不是依附,是一份关切、责任和尊重,更是真心的付出和等待。

第一节 爱情与友谊

是“友谊”还是“爱情”？

小秋(化名),大二女生,皮肤白净、长发大眼的她是很多男生的爱慕对象。但小秋不知道如何拒绝男生们的示好,这让她十分苦恼。

近日,一位与小秋同年级同学院的男生向她表白,让小秋更加烦恼。该男生与小秋的关系一直不错,经常一起看电影、爬山、参加社团活动等,小秋视他为知己。但最近一次外出时,男生用温和的言语向小秋表达了爱慕,希望改变与小秋的关系,这让小秋很惊讶,更不知所措。虽然,小秋拒绝了这位男生,并希望大家以后还是朋友,但小秋仍担心这位男生是否能够接受这一结果,这件事是否会影响该男生的平时生活。作为朋友,小秋十分欣赏这位男生,并且也很感谢他一直以来的照顾。因此,拒绝让小秋充满了愧疚与无措。怎样才能解决好两人的关系,成了小秋最近的烦恼。

【分析与建议】

从小秋的表达中,我们能感受到她是一位很善良的女生,会设身处地替别人着想,顾及别人的感受,这难能可贵。对于小秋现在的困境,我们想告诉她,爱



一个人是没有理由的,但是不爱一个人一定是有原因。那句“当时挺感动”也很“感激他的”,小秋应该已经明确自己到底是不是爱他了吧。既然小秋早已经为他们之间的感情下了定义,那么不妨再多思考一下为什么自己这样定义两

人之间的关系。深入了解自己的内心,再将这些想法告诉给这位男生,总比一个人闷头烦恼要好很多。

有人讲,恋人和朋友之间的区别是这样的:恋人之间经常彼此互诉爱慕,朋友则很少向对方提出彼此的友谊。恋人之间经常面对面,身心交融,彼此迷醉;而朋友则是肩并肩,沉浸在共同的兴趣、目标或人生哲学之中。恋人与朋友都是生命中不可或缺的部分,友情也是非常重要的,异性友谊更是有同性无法替代的优势。我们希望小秋千万不要因为这件事而拒绝异性的友情。只要能真正地处理好爱情和友情的关系,异性朋友一定是生活中能给予你重要帮助的人。

我们相信,只要小秋真诚地面对该男生,肯定他的品行和感谢他的帮助,对于拒绝他的表白表示歉意,并说清自己的理由,把希望继续这段友情的想法告诉他,那么他们之间一定不会是无解的。当然,站在友情和爱情的分歧路口,做选择的压力会比做出任何决定都要沉重。只要明白自己内心的想法,不做让自己后悔的事,承担自己所做之事的任何后果,那么,苦恼就会迎刃而解。



爱情实验室:多看效应——如何擦出爱的火花?

对越熟悉的东西越喜欢的现象,心理学上称为“多看效应”。20世纪60年代,心理学家查荣茨做过这样一个实验:他向参加实验的人出示一些人的照片,让他们观看。有些照片出现了二十几次,有的出现十几次,而有的则只出现了一两次。之后,请看照片的人评价他们对照片的喜爱程度。结果发现,参加实验的人看到某张照片的次数越多,就越喜欢这张照片。他们更喜欢那些看过二十几次的熟悉照片,而不是只看过几次的新鲜照片。也就是说,看的次数增加了喜欢的程度。

第二节 爱情与好感

“一见钟情”是爱吗？

丽丽(化名),某校大一女生,曾经是位优秀而能干的女生。进入大学后,由于家里经济条件较好,父母对她也没有特殊要求,因此,没有长远目标的丽丽完全丧失了高中时期斗志昂扬的状态,过着得过且过的生活。学习没了目标,丽丽便对自己的爱情与婚姻产生了强烈的憧憬,她希望自己早日遇见心仪对象,早早结婚。

抱有这样想法的丽丽在一次朋友聚会上认识了一位年轻商人,该男子长相帅气,经济条件也不错,丽丽颇为喜欢。两人一见钟情,沉溺于各种浪漫的约会之中。恋爱后,丽丽对学习更无兴趣,经常迟到、旷课,将恋爱视为大学期间的重要目标,将全部的重心都放在了和男友的恋爱上。但同时,丽丽也深深感觉到,除了恋爱外,她常常无事可做。在与男友约会、玩乐后,回到宿舍的丽丽常会陷入莫名的空虚之中,反而没有感受到生活的幸福与意义。她开始思考自己为什么会出现这样的情况,难道是因为自己不爱男友吗?一见钟情不是真爱吗?

【分析与建议】

许多大学生在进入大学之后,都幻想着能够找到一份甜美而纯真的爱情,我们理解大家对于爱的渴求。在青春历程中,爱情的经历是一笔财富,更是成长的必经之路。但是,大学只有爱情吗?一见钟情后的爱情需要怎样维系下去?这是很多如丽丽一样急于恋爱的少男少女们经常忽视的问题。

其实,“一见钟情”在多数情况下并不真实,通常都是因为自己遇到的这个人与你内心曾经想象过的对象在某一时刻

刻或某些方面出现了吻合,从而产生了瞬间的好感。这种感情大多建立在自己主观的浪漫幻想之上,是自己对理想伴侣的期望在现实中的某种投射。因此,在长时间的交往与进一步了解后,对方身上的细节会被发现,想象与现实并不相符,于是,好感降低。产生“一见钟情”并不是爱的感觉。因此,我们建议“一见钟情”的少男少女们不要着急地全部肯定或否定你的伴侣,多一点理性的思考,少一些冲动的恋爱。

而对于丽丽恋爱后的情况,我们想说,在大学里找一个让你衣食无忧的男友,从此过上爱情与面包双丰收的感情,这既浪漫又美好。然而除爱情外,人生之中还有别的东西值得追求。我们想请丽丽仔细思考一下:你的其他生活、你的事业与学习必须要让位于爱情吗?你的爱情让你感觉到完全满足了吗?如果没有爱情你就真的一无所有了吗?其实,你或许已经感受到了这其中的不妥之处吧。

在交往了一位能满足自己所有要求的男友后,为什么丽丽的生活并没有充满了幸福,反而有一些空虚?这是因为虽然丽丽在物质上得到了很好的满足,也享受到了玩乐的兴奋感,但却失去了对生活的其他追求,让生活的



动力变得单一又脆弱。满足了爱与生活的短期需要,又没有对将来的生活再提出更多的追求目标,丽丽已经感到无聊与盲目,体会不到幸福与满足。而我们要告诉丽丽,因为你在爱情的过程里,除了享受玩乐之外,没有了别的追求,也放弃了其他想法,生活就失去了其他的部分,被空洞的爱所填满,势必就成了追求浪漫与玩乐的空架子。

当然,一见钟情并不是不可取,我们也不认为丽丽与其男友就不是真心相爱。在丽丽对她的爱做出最后的结论之

前,真诚地建议她仔细思考下她的人生。在交往的过程中,不能因为一时的激情而忘记了爱情的亲密与承诺。两个人的长久相处也不能只建立在浪漫之上,更重要的是双方的相互扶持与共同成长。懂得这个道理,不论是这段爱情,还是以后的爱情,才会健康成长。

爱情需要学习,更需要理性思考。没有思考过爱的发展,没有学会如何保存恋爱,很容易陷入热恋后的空虚之中,造成情感的不稳定以及生活其他方面的缺失。大学校园为爱情提供了温暖的发育所,也为个人的学习、事业提供了最初的摇篮。因此,进入大学后,不应忘记自己学生的身份,忽视学习对自己的重要性而把全部精力都关注在恋爱上。

我们希望丽丽以及其他与丽丽有同样想法和困惑的同学们,把握恋爱的时间,让爱情与学业、事业共同发展,积极参加学校各类社团活动,主动结交朋友,把对于爱的渴望分摊一部分到人际交往中去,用一部分时间参与集体生活、投入新知识的学习中,使沉迷于享受的爱情有一个思考与喘息的空间,让一见钟情的爱能经得起考验与沉淀,让爱更持久。



爱情实验室:30秒决定是否有缘

英国赫特福德大学(University of Hertfordshire)的理查德·教授魏斯曼教授(Prof. Richard Wiseman)进行了这样一个实验,选取100名寻找终身伴侣的单身族作为试验被试,要求他们每人与10名异性快速约会,同时对约会对象进行魅力评分,并决定是否再与对方接触。结果发现,多数人在30秒内就作了决定,并且女性选择的时间更短。

第三节 爱情与征服

征服是爱的霸道表现吗？

小楠(化名)是个外向、健谈的男生,在社团里深得老师同学们的喜欢。然而有一个人却对小楠不冷不热,这就是小若(化名)。其实小若并不是只对小楠一人如此,因为小若是一个不善于表达的女孩,她不知道跟陌生人该谈些什么,所以通常只会保持沉默。显得冷冰冰的她被同学们称为“冷美人”。每次聚会,小若都会静静地坐在一边,偶尔淡淡微笑,小楠对她充满了好奇,慢慢地觉得自己喜欢上了她,于是发誓一定要敲开小若这扇冰冷的心门。在小楠的努力下,他们终于走在了一起。可是不久,小楠开始觉得小若并不是自己想象中的意中人,两个人慢慢出现了矛盾。

【分析与建议】

爱情开始得很绚烂,最终却黯然神伤。陷入恋爱困境的小楠说自己不知道该怎么办,一开始确实是真心付出,这份感情也来之不易,但为什么现在却突然觉得不爱了。我们能体会到小楠内心的痛苦,也深深地为这对情侣感到惋惜。

让我们回到爱的起点,看看感情是如何发生的。小楠一开始用了“好奇”,他对小若先是产生好奇,于是产生想要进一步交往的欲望,并有着发誓一定要拿下的势头,产生了最初充满征服欲望的爱情。这种情况非常常见,我们也会被电视剧里霸道十足的征服而感动并羡慕不已。但是,征服一定就是爱吗?霸道地追求一定是因为爱到了深处吗?

在问及当爱情真的降临时,小楠最大的满足是什么?小楠自信地说道,我觉得没有什么是自己做不到的。我们

看到了小楠的猛烈追求爱情下的真实动机：证明自己可以做到任何事情，追求这份爱情更是同样如此，这显然是为了证明自己的能力，而不是为了爱，或者说是以爱的名义，但不是为了爱。所以他们之间的“爱情”是小楠为了证明自己，通过征服小若的方式而进行的一场试验，这不是真正的爱情。

征服一个人，通常是为了满足自己的需要，为了证明自己或实现自己的价值。想要征服是因为对方的不可控，觉得对方若即若离，摸不透她的心思，你觉得你们虽然近在咫尺，却感觉相隔十万八千里，你对对方感到好奇，想要走入她的世界，这份好奇远超过你那原始的怦然心动。



在获得胜利后，你还期待有很多的观众，享受大家投来的羡慕目光。你陶醉的是他人给的羡慕，而不是身边握着的这双手。就好像一场游戏比赛，你千方百计、付出全部努力想要赢得比赛，当最终成功时，你根本不在意最后得到的奖品是什么，你享受的是比赛的过程，你沾沾自喜于自己在人群中的超凡表现，觉得自己特别有能力。当这份沾沾自喜慢慢冷却时，这份喜悦也慢慢消失，你甚至都已经不再关注因这场比赛得到的奖品，因为一开始，这就不是你真正在意的。小楠也正是如此，他享受的是这个过程。

真正内心有力量的人恰是不会通过征服来证明自己的，恰如真正的爱情是不能通过征服而得到的。爱首先要建立在尊重的基础上。

如果是爱情是征服的话，那么在爱情中，你爱的不过是自己。

当你在发动攻势追求爱情时，请静下来想一想，我这么努力到底是为了什么？是为了证明什么？当我真的成功