

陈非子系列作品

非子谈女人

发现女人

陈非子 著



中央民族大学出版社

责任编辑:晓 聪

封面设计:健东设计工作室

图书在版编目(CIP)数据

非子谈女人/陈非子著. —北京:中央民族大学出版社,2002.8

ISBN 7-81056-678-4

I. 非… II. 陈… III. 女性—恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 061893 号

非子谈女人·发现女人

出版者:中央民族大学出版社

北京市海淀区中关村南大街 27 号 邮编:100081

电话:68472815 68933837 传真:68472815

印刷者:北京华正印刷厂

发行者:新华书店

开 本:850×1168(毫米) 1/32 25 印张

字 数:627 千字

版 次:2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-81056-678-4/C·58

定 价:39.80 元(全二册)

版权所有 翻印必究

我是女人,做我自己

(代序)

曾经遇到很多喜欢给别人看手相的朋友掰着我的左手对我说:你这辈子什么都顺,惟有感情多波折。不管他们说的是否灵验,至少我所经历的感情都以失败收场,躲在黑暗里哭泣,已经是我在经历爱情挫折时的惯用手法,一直以来,我觉得自己是坚强的,把痛苦收在日记本里,把伪装的笑容 show 给别人看。

2001 年 10 月的一天,我深爱的那个人对我说:你是那样的强大,不像一个女人,我没有办法爱你了。我委屈,我在心里寻找他说的小女人,我把自己给丢了,同时,我开始深深地自责。

心里没有出路的感觉真的好难受,像一种无形的煎熬,它让我压抑,让我走投无路。于是,我想起非子,我的作者,我的朋友。

躲在会议室里给她打电话。不知为什么,听到她温柔而有力量的声音,我没有任何保留地向她敞开心扉。我讲我的故事和感觉,她默默地听,然后,很肯定地告诉我:你是一个好女人,做你自己吧。

我们聊了一个多小时,当我走出会议室时,我看到了阳光,原本快要窒息的心,有了呼吸。

回家的路上,我打开收音机,很久了,我怕听到任何音乐,那天,虽然一个幽怨的女歌手在唱一支伤感的情歌,我还是一直在心里大声说:我爱我自己,我爱陈非子。

女人在爱情里最容易把自己的样子模糊,因为爱,所以要做那个男人心目中最完美的表情。在相爱的时光里,我们被爱情的梦幻迷惑着,以为只要一辈子做那个虚华的自己,就能相濡以沫,就

能天长地久。于是，我们不断随着男人的要求把自己包装得或可爱或柔美或软弱，还不断地没有底气地问：你爱我吗？你喜欢怎样的女人？

其实，男人喜欢什么样的女人有时连他们自己都总结不出来，在你们热恋的时候，他能温和地说出口的，都是你所具备的优点，如果他冷漠地形容自己希望的标准女人，是在他想离开你的时候。没有多少男人可以为自己的背弃负责，他之所以挑剔女人的毛病，只有一个理由：他不再爱你了。

男人已经把借口包装得那么哲理，那么冠冕堂皇，女人为什么还要苦苦去穿那件华丽的外衣，努力迎合他说的标准呢？当女人苦心改变，收起自己的本质时，同样会发现他的眼神依然没有爱的光芒。

是我们女人做得不够好吗？不是。是“做”得太好了，你把一切都给了一个不懂得珍惜的人，即便你是天使，他还是会说：你的翅膀不够对称，你的羽毛不够丰满。

女人有没有缺点？有。

女人的柔弱和坚强是并存的，像天平上的两个砝码。当我们遭遇挫折的时候，会表现柔弱，但一味地柔弱，女人会变得依赖和逃避；当面对成就的时候，女人的自信又会咄咄逼人，如果总是坚强得缺少一份女人味，她就不可爱了。所以，我有时觉得做女人真的很难，无法在职场和生活的角色中，运筹帷幄，我也觉得现在的男人很难“养”，他们希望自己的女人能干、聪明，但又无法真的面对女人的出色和成就，他们也很难做。只能说：男人和女人都不了解对方，也不了解自己。

在我对非子讲述完我的故事后，非子告诉我：你根本不懂男人，你的迁就让你失去了你的自尊。女人没有了自尊，男人抛弃她就不用吹灰之力，他还能找个理由来决裂，只能说这个男人还算有良心。

我接受非子的说法。我和其他女人没有什么两样，我向往美好的爱情，我努力要求自己完美，为自己爱的男人小心翼翼，为讨他的欢心，我收起本我，在他的世界里表演着一场又一场他喜欢的剧目，带着面具，想赢得他的掌声。

当他退场时，我痛苦地撕下面具，却在镜子里看不到自己的模样，于是，惧怕黑夜，也惧怕一丝亮光，等到泪水蛰疼面孔时，才发现自己早已千疮百孔，想找针和线来缝补时，没有了力量。

我曾把非子对我的心理治疗看成精神鸦片，它给我能量让我穿着高跟鞋一路跑回家，它给我勇气对那个背叛我的男人说：不！后来我发现那并不是鸦片，是一种方法，它让我找到了自己，找到了一种面对生活的技巧，它让我在阳光下对自己说：你是一个好女人。

其实，生活就是一种需要技巧的游戏，没有标准，没有条条框框，所有的结果就是看你如何经营自己，经营你的爱情、事业和关于它们的方方面面。

女人学会经营自己一定不能按照男人们的标准，他们理想化地把女人描绘得很完美，即便女人做到了，他们也没有能力把握，没有勇气面对自己的残缺。那么好，女人为什么还要苛责自己呢？如果是为了爱情，那么爱情真的是个骗子。

王菲在歌里唱道：不要我的我不要，不爱我的我不爱……这很公平呀。女人为什么常常会变成小说和电视里的弱者，被同情，被怜悯，我想是女人们的心太软，是女人太不在乎自己，太追求根本不属于自己的那种完美，而忽视了那个原本很不错的自己。

我经常在爱情里把自己丢了，以为爱就是付出就是不能有自己的个性，我无条件地透明着，包容他的所有缺点，默默地做一个他喜欢的女人。我从来没有问过自己：这种生活是你想要的吗？你快乐吗？如果他不快乐，我就开始检讨自己哪里做得不好，接着又是没有条件地改变。周而复始，当爱情不再的时候，我才发现自己

没有退路,进一步,是深渊,退一步,是末路,只好站在原地,让悲伤透支。

非子告诉我心灵的那扇窗户在哪里,但她没有帮我推开,她说:你必须自己推开它,你才能真正开始做你自己。做自己才是有价值的一件事情,躲在幻化的虚壳里,你永远不能变成蝴蝶。飞出来,你就是美丽的,你有了自己的世界和大自然。

我飞出来了,我看到自己的美丽,我对那个挑剔的男人说:你不懂得怎样爱我是你的失败,所以,你没有资格拥有我的未来。

所以,我想告诉所有的女人:一定要坚持做自己!如果你爱自己,就爱到底吧,爱你的优点,它让你获得自信,正视你的缺点,它让你成熟。爱情里的好女人是一个好男人创造出来的,而不是用理想的斧雕琢出来的,雕琢出来的女人,当挫折来临的时候,它就碎了。

今天,我能写下这样的文字,是我看到了北京六月灿烂的阳光,尽管我曾这样的阳光下站在繁华的都市中,哭着给非子打电话,痛苦地问她:我把自己丢了,我该怎么办?我感谢精灵一样的非子让我重新看到生活的森林是那样美好,是她给我力量对自己说:我爱自己!

做自己生活里的主角吧,找到最舒服最流畅的自己或许是一切完美的开始,那么,事业、爱情、婚姻、家庭,不过是人生路上的一道美丽的风景,自然地映入你的眼帘,刻在你的心里,那就是一辈子的幸福。

泓 默

2002年6月

注:本文作者为《职业女性》执行主编。

发现简单,发现快乐

(自序)

从事婚恋心理学五年来,最大的体会是,婚恋问题表面看来是感情问题,其背后包含了人的问题;随开放发生的婚姻出轨表面看来是人们对感情的轻薄,实际反映了自我意识觉醒后的人对自己的矛盾和冲突。

而人在人性意义上的进步和退步,喜剧和悲剧也全在于此,进步和喜剧在于,当人们进入到自觉关注“我是谁”的深邃时,由自我关注引发的品质同时也激发了对方的品质;退步和悲剧在于,当人们自觉追求“我是谁”的完整时,由自我完整引发的变革又难免不导致对方的缺憾和破碎。

而我们作为人的全部欢乐和悲哀也在于此,我们在自我品质的完整和追求中欢乐,又在一个个“对方”的缺憾和破碎中无奈,而最惨烈的无奈还在于,表面看来那是对方的缺憾和破碎,实际是我们自己的缺憾和破碎。是说,作为人的我们注定坐落在一生一世的缺憾和破碎中,惟其如此人的生存本能才能对美好和光明发出如此顽强的追求和呐喊。

过去的日子,不止一位朋友和读者问我,非子,你何以能写出一本本美好的书?

我的回答很简单,因为我深知人性的缺憾和破碎,便惟有奋起反抗,在戏剧性的黑暗里创造出一道理想的光明。

而彻底的悲观和乐观其实只有一墙之隔,当你勇敢地睁开眼穿透悲观的惨烈时,无与伦比的乐观就不是你貌似强大的虚幻了,那才是你的真实,最美最好的真实就在你饱览惨烈后的乐观里,就

是你对生命最基本的满足和热爱。

便那样无可争辩地认为,人生有 1000 种活下去的理由。这句话,当我结束了对一个女孩的心理治疗在送给她无比动听的《真爱日记》时对她说的:

听着,你,就是为了这支曲,我们也要好好活下去。

是我们需要的简单,

蕴含着我们向往的快乐。

由此你会发现女人,一个纯朴而有力量的新女人。

就在《发现女人》的感悟中。

陈非子

2002 年 7 月 30 日

目 录

★让爱的饥渴变成自爱和爱人的完整..... 1

仔细想来,夫妻间所有的磕碰无不来自对自己的偏执和对对方的苛刻,若能站在对方的立场上感受他人,你不但会重新赢得对方的爱,也会感到心理上的释放和轻松。

□读者故事:女人想依赖爱人有什么不对吗 2

☆心理分析1:爱的饥渴会让男人逃之夭夭 3

☆心理分析2:过分依赖的潜台词 5

☆心理分析3:健康的爱首先来自于自爱和自信 9

☆心理分析4:为什么自爱如此重要 13

☆心理分析5:怎样走出爱的饥渴 18

★让一个人的平衡变成两个人的平衡 21

不管在恋爱阶段还是婚姻旅程,真正的自尊不在寻求攻击和撤退,而在寻求联合与和解;不为寻求一个人的平衡,而是为了两个人的尊严和平衡。

□读者故事:我不是刻意攻击他,那不过是为捍卫我的自尊 ... 22

☆心理分析1:女人对男人的攻击反映了女人本身的自卑 23

☆心理分析2:只有放弃敌意,才能找到平衡和快乐 24

☆心理分析3:真正的自尊不是攻击和撤退,而是和解与联合... 25

★让唠叨的琐碎变成说话的艺术 28

虽说沉默的矫枉对过分的唠叨很有必要,但也不要走过矫往的分寸,为此既要守住说话的分寸,也不要偏离沉默的度数,如此才能做一个说话得体的淑女,也是男人渴望的女人。

□读者倾诉:面对爱人都不能畅所欲言是不是太累了..... 29

☆心理分析1:太过唠叨会让男人逃之夭夭 30

☆心理分析2:说话需要艺术 32

☆心理分析3:如果他决定走,你不要阻拦 35

☆心理分析4:学习男人,沉默是金 36

★让无奈的被爱变成主动的爱情 43

只有主动的爱能让你从人性的高度去理解爱和寻找爱,并在你的爱发生问题时生出捍卫的勇气和智慧;反过来,也只有主动的爱能让你变得更人性、更快乐、更完整。

□读者来信:我想找一个爱我的人不知行不行..... 44

☆心理分析1:男女之间的相互了解为什么如此重要 45

☆心理分析2:男人为什么害怕女人的爱 46

☆心理分析3:作为女人,我们怎么才能发现自己的问题 47

☆心理分析4:被动的爱有哪些破坏性 49

☆心理分析5:主动的爱有哪些建设性 53

★为什么他追你时无比热烈,到手后又抛弃了你..... 62

如果你今天肆意伤害了别人,别人总有一天会以同样的无情伤害你,如此一来你不但伤害了别人心里的“受伤小孩”,连同你自己的受伤小孩也会遭到雪上加霜的报应。

□读者故事一：为什么追你的人先逃·····	63
☆心理分析1：追求你是为挽回他的自尊·····	65
☆心理分析2：求偶中的男女自尊·····	67
☆心理分析3：陆山平错在哪里·····	69
☆心理分析4：怡红错在哪里·····	71
□读者故事二：你曾是众多男人的追求对象·····	72
☆心理分析1：男人对女人的态度来自早年母亲对他的态度·····	74
☆心理分析2：恨不是能力，只有爱才是能力·····	76
☆心理分析3：严力错在哪里·····	76
☆心理分析4：齐薇错在哪里·····	79
□读者故事三：当初，你的恋人是他的对手·····	81
☆心理分析1：追求你是为击败他的对手·····	82
☆心理分析2：苏丽错在哪里·····	84
 ★为什么你总是爱上“大男人”·····	 88

只要一个人心理上有欠缺，他在选择对象时就很难看对人。对这种人，只有在满足了自己的心理饥饿症以后，他才能走出填补失落的低级需要，去体验“高级”的爱情。

□读者故事一：童年父爱的失落·····	89
☆心理分析1：那不是爱，不过是某种失落的补偿·····	90
☆心理分析2：童年伤害的自我治愈·····	95
□读者故事二：来自于父亲的娇宠·····	97
☆心理分析1：那不是爱，不过是某种病态的依赖·····	99
☆心理分析2：走出父亲的消极影响·····	100
☆心理分析3：学习关注他人·····	101
□读者故事三：和年轻男孩失恋后，寻求大男人的保护·····	102
☆心理分析1：那不是爱，不过是你暂时的情感补偿·····	103

☆心理分析2:不要带着伤痕找依靠	104
☆心理分析3:爱的真谛不是索取是给予	104
□读者故事四:多思女孩的爱情梦	105
☆心理分析1:那不是爱,不过是你的爱情梦	106
☆心理分析2:走出青春期自恋	107
☆心理分析3:走出不实际的浪漫	108
 ★你可以做一个快乐女人,只要你想	 109

女性生涯的弊端在于:它教给女人希望,却没有教给女人实现希望的努力;它把男人交给女人,却没有教给女人对男人的信任。

□读者倾诉:中年女人的失望	110
☆心理分析1:失落感来自于迷失方向	111
☆心理分析2:期望过高的失望	113
☆心理分析3:坐享其成的失望	114
☆心理分析4:悲观导致的失望	115
☆心理分析5:盲目比较的失望	117
☆心理分析6:同床异梦的失望	118
☆心理分析7:你的悲观会传染给孩子	119
☆心理分析8:你可以做一个快乐女人,只要你想	121
☆心理分析9:你自救的出路	124
 ★在伤痛中自救,在伤痛中自律	 127

若能坚守内心的纯洁,不用你苦苦纠缠,男人自会在你纯正的爱情里束手就擒;若能挖掘出心底的美好,不用你跟踪追击,男人自能唤醒内心的忠诚本能。

□读者故事:翻版的《桃色交易》	128
☆心理分析1:世上从来就没有免费的事乐	130
☆心理分析2:女人,在给予和索取之间行走	132
☆心理分析3:在伤痛中自律,在伤痛中自救	134

★让个人隐私成为你的护卫..... 139

一方面我们需要保护个人隐私,另一方面又不能让自己孤立于社会群体。于是,在建立自我城堡的同时又找到外界的通道,如此才会有社会的认同,也才会有人的坚实和完整。

□读者倾诉:伤心的电影让我落泪	140
☆心理分析1:个人隐私为什么如此重要	141
☆心理分析2:为什么要保护个人隐私	142
☆心理分析3:女人怎样保护个人隐私	144
☆心理分析4:我们找谁去倾诉	154

★在共同经营里创造浪漫和吸引..... 165

无论对夫妻还是情侣,每一次摩擦都需要超越,每一次隔阂也需要超越。我们只有不断地超越自己,才能把人性的糟粕变成美好;我们只有不断地朝向神性,才能把人性的污浊变成洁净。

□读者倾诉:爱情和婚姻是一回事吗	166
☆心理分析1:爱情和婚姻不是一回事,但可以情同手足	167
☆心理分析2:爱,一个双重性格的孩子	167
☆心理分析3:让爱的任性走向爱的成熟	169
☆心理分析4:女人怎样才能做到爱的超越	173

☆心理分析 5:婚姻是契约,是合同	176
☆心理分析 6:加盟“婚姻公司”的条件	177
☆心理分析 7:爱的语言表达——说爱的艺术	180
☆心理分析 8:经营婚姻前,先走出忠诚和真诚的误区	186
☆心理分析 9:学会经营婚姻——创造浪漫	189
☆心理分析 10:学习经营婚姻——创造吸引	191

★让邂逅的激情帮你找到回家的感觉..... 193

只要知道彼此顶着同一个太阳同一个月亮,沐浴着同一丝风同一滴雨,就知道世界是美好的。而对人这种有想像力的动物,天边的知己也许比身边的爱人更完整,心里的家也许比现实的家更温暖。

□读者故事:致命的邂逅	194
☆心理分析 1:邂逅的诱惑	196
☆心理分析 2:邂逅的“致命”是感觉	196
☆心理分析 3:体验邂逅	197
☆心理分析 4:让邂逅的激情帮你找到回家的感觉	198
☆心理分析 5:当爱人在邂逅中沉入迷情时,你应该怎么办...	200
☆心理分析 6:让我们在邂逅中互相塑造	203

★幸福婚姻 10 要素 205 |

若能把同样的达观用于婚姻,在承认自己不足的同时接受别人的失误,我们才能大大地消减战争的起源;只有先保持了自己的清洁,我们才能从自己的清洁里看到对方的优点和长处。

□读者倾诉:夫妻之间怎样才能避免情感伤害	206
----------------------------	-----

☆心理分析1:那不是婚姻的错,那是人的错	207
☆心理分析2:不在没有良知和自觉,而在没有检讨自己	209
☆心理分析3:幸福婚姻10要素	211

★走出离婚的边缘,就是朝向了回家的旅程

227

我们在变化中生,在变化中长;在变化中苦,在变化中乐;我们因着变化一次次地失去,又因着变化一次次地拥有;我们是变化的破坏者也是变化的创造者,我们是变化的因素也是变化的结果。

□读者倾诉:我离婚是因为我无法容忍他的不忠

228

☆心理分析1:和速成婚姻一样,急于离婚也是草率行为

229

☆心理分析2:建立积极的思维,相信世界,接受变化

231

☆心理分析3:让心理上的离异化解你的愤怒

235

☆心理分析4:受伤妻子的自我批评

237

☆心理分析5:仔细想想,你俩的感情有哪些基础

245

★和孩子一起谈恋爱.....

252

我们要明白,爱护孩子就是爱护了自己;帮助孩子就是帮助了自己。因为,只有让孩子幸福,我们自己才能让孩子幸福的记忆中和孩子永远地共享天伦。

□读者来信:孩子的早恋,父母的磨难.....

253

☆心理分析1:我们为什么会爱上异性

254

☆心理分析2:为什么初恋容易受伤

255

☆心理分析3:为什么会发生早恋问题

257

☆心理分析4:哪些孩子容易发生早恋

259

☆心理分析5:对早恋强行压制的后果

261

☆心理分析6:尊重了孩子的感情,就是爱护了自己的完整…	265
☆心理分析7:本着对孩子的尊重,父母不应该做什么	267
☆心理分析8:本着对孩子的尊重,父母应该做什么	268
☆心理分析9:本着对孩子的尊重,父母应该说什么	271
☆心理分析10:怎样培养孩子青春期的自我调节能力	273

★独身女人也可以有快乐的人生..... 277

毕竟这个世界上只有两个性别,我们每人都需要在奋斗之余享受别人的关怀。这里是否结婚尚在其次,只要你和男人建立起一种和谐关系,即使你不结婚,也可以在做“人”的辛苦后尝到做“女人”的轻松。

□读者来信:我想做个独身女人不知是否可取	278
☆心理分析1:独身女人的总体状况	278
☆心理分析2:哪些女人容易选择独身	280
☆心理分析3:完美主义者的缺憾	284
☆心理分析4:离婚女人的清醒	285
☆心理分析5:人生的惨烈莫过于悔不当初	287
☆心理分析6:对女人,家庭和事业能否两全	291
☆心理分析7:独身女人的优点	297
☆心理分析8:独身女人的缺点	300
☆心理分析9:独身女人也可以有快乐的人生	301

★让我们在性欲的快乐里和男人共舞..... 303

做爱中,不是男人触摸了女人的某些部位使她们达到了性高潮,而是她们主动打开了通往快乐的开关以使自己达到了性高潮。

□读者来信:希望男人能从更细微的地方了解女人	304
☆心理分析1:我们的戏剧性冲突从哪里来	304
☆心理分析2:女性性欲的第一次冲突	306
☆心理分析3:女性性欲的敏感	310
☆心理分析4:让我们在性欲的快乐里和男人共舞	314

★让房事生活成为你的艺术..... 315

总之,如果俩人都有了享受过程意识,就能从头开始设下“勾引”,虽说“步步为营”的你确实有点“坏”,可要知道,对于人,完满的性爱要的就是集人和动物为一体的和谐。

□读者来信:很多次他想看我我都不愿意,难道这是我的不对吗.....	316
☆心理分析1 关注彼此,享受过程	316
☆心理分析2:性爱中的视觉审美——看爱的快乐	317
☆心理分析3:怎样制造看爱的环境	320
☆心理分析4:婚姻伴侣怎样点燃爱的激情	322
☆心理分析5:激情时刻的忌讳	329

★夫妻的深层吸引..... 332

如果你对他从一开始就有目的,你们的感情迟早会发生问题,而且那些问题还会随激情的褪色愈加烦心,正好应了那句话:好人吸引好人,坏人吸引坏人;成功者吸引成功者,失败者吸引失败者。

□读者倾诉:一对好夫妻的深层吸引到底是什么	333
☆心理分析1:夫妻之间的深层吸引为什么如此重要	334