



爱情,名人说

书项目组 © 编著



【路上系列图书】



爱情,名人说

图书项目组 © 编著

中国民主法制出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情, 名人说/《优米网》项目组编著. —北京: 中国民主法制出版社, 2011. 3

(优米网《在路上》系列)

ISBN 978-7-80219-778-7

I. ①爱... II. ①优... III. ①爱情—通俗读物
IV. ①C913. 1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 036678 号

图书出品人: 肖启明

文案统筹: 刘海涛

责任编辑: 逯卫光 翟琰萍

书名/ 爱情, 名人说

AIQING, MINGRENSHUO

作者/ 优米网图书项目组 编著

出版·发行/ 中国民主法制出版社

地址/ 北京市丰台区玉林里7号(100069)

电话/ (010) 63292534 63057714 (发行部) 63055903 (法律室)

传真/ (010) 63056975 63292520

E-mail: MZFZ@263.net

经销/ 新华书店

开本/ 32开 910毫米×1230毫米

印张/ 6.75 字数/ 157千字

版本/ 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

印刷/ 北京佳顺印务有限公司印刷

书号/ ISBN 978-7-80219-778-7

定价/ 22.00元

出版声明/ 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

序：《在路上》——年轻人的社会大学

“在路上”原本是《赢在中国》的主题歌的名字。当初我写歌词时，脑子中闪现的形象只是创业者，后来发现《赢在中国》并不只是在这个特定人群中得到了共鸣，所有那些心中有梦的人听到“在路上”这首歌的旋律后，内心总是有所动，面容也为之改变。在我看来“在路上”这三个字是一个能让人有所改变的字眼，为此，“优米网”把每个工作日直播的一个半小时节目取名为《在路上》。

“在路上”是一个特别好的意象。但凡旅行走在路上的人，首先要知道去哪里，然后选择走哪条路，决定带什么装备、与谁同行。其实面对人生的路，道理也是这样的。但是我们发现在人生这条道上，有许多人并不知道去哪里，当然也就不知道走哪条路、要带什么行李、与什么样的人同行。

一般来说，十几到二十几岁的年轻人大部分不太清楚上述几个问题，有些人三十多岁也仍然茫然，这其实是每一个国家年轻人的共性，但对于

中国这样一个社会急速变化、主流价值观不甚明了的发展中国家，年轻人的路走起来更难选择。有什么办法可以帮助他们呢？图书馆和大学中其实不乏人生的经验和智慧，但已过世的人物或伟人离年轻人的生活有着时间、空间的间隔，也存在着“不可学”的间隔。间隔越大就越难接近内心，当然也就起不到应有的作用。为此我想找到这样一些人来演播室：他们就在身边、他们已做成一两件有意义的事情、他们愿意把带着现实泥土和身体温度的人生经验和智慧传递给年轻人，让更多人能从他们的做人做事中找到抓手。

大家不要误会，《在路上》并不是要教导年轻人如何如何，而是让社会已做成事的人来演播室与年轻人面对面以及网上在线交流，交流的是人生的经验和处理问题的方法。大家会问，难道知道了上一代人或同代人的经验就会不犯错误吗？不是的。根据我的经验教训，我认为人生的弯路该走的都要走，不要以为学习了很多他人的经验和智慧后，会让你不走弯路，该犯的错误还得犯。那么大家一定会问，我们学习那些能成事的人的经验还有什么用？

第一，寻找能成事的人的共性。据我与那些成功人士打交道的经验，每一个人的成功都是无法复制的，因为每一个人所处的外在条件和内在的自己都是不同的，但是成事是有规律可寻的，这些规律就是我们需要学习的东西。掌握了这个规律性的东西后，要与我们人生中两个变量相结合，一个是我们的时代，一个是不断变化的自我。这些普遍性的东西还必须与你本人生长和发展的环境相结合，在结合之后才能找出属于你自己的路。这个“结合”二字看起来容易，实践中却是难之又难，结合时要对我们的时代和自己本人有个较清晰的认识，而在与这些人交流时，认识对方的过程也是了解自己 and 时代的过程。如果不与那些能成事的人交流，在寻找你的人生路时，你对自己和他人的了解就会少一些，那么，人生的变量就不止是两个，而是三个，多出来的一个是做成事的规律性的东西。这样，

变量越多也就越难掌握，你也会犯更多的错误。所以，《在路上》实际上是在总结那些能做事情的人所具备的共同特征。

第二，《在路上》的交流是人与人的交流，当看一个人在说话时，所传达的信息量远大于文字的内容，他的表情、手势及其他部位的身体语言都在诉说着他的内心。所以这种获取是最真实的。所以今天看《在路上》一书的人，如果你对某人感兴趣一定要去优米网上把这个人的视频找出来看一下，你对他的某段话的理解也就更加立体了。

第三，《在路上》的嘉宾谈的问题都不是什么大话题，而是我们每一个人生活中遇到的困惑或纠结，我们所请的嘉宾也是对这个问题有所思考的人。有思考和没思考真的不一样，有思考的人会对某些事情进行规律性的探索，一旦掌握规律性的东西，我们会从容得多。即使嘉宾的认识没有上升到规律性的层面，他们处理问题的方法以及对时代和自我的判断方法也是可以借鉴的。

一个快速发展中的国家，但凡与发展有关的东西都会变得为社会所急需，而在我看来，快速变化中对年轻人成长关注的精神产品也是社会急需品，它在实际生活中不像物质的需求那样明显，所以也常常会被忽略。值得欣慰的是优米网自创办以来已邀请了一百多位和我同样关注这个问题并且能成事的人，他们开始是希望给我创业以支持，后来发现这是一个与年轻人交流的好平台，了解年轻人的好窗口时，他们就会多次前来。企业家冯仑就曾来过八次，他第一次来后，告诉我他在这里讲得很爽，这里的年轻人也都很上进。

其实，了解年轻人就等于了解社会趋势和这个国家的未来。这对于已经成事的人来说在作决策时极为重要，从某种意义上讲，对他们也是一种成长。在一个科技进步快如飞的年代，我越来越觉得需要成长的不只是年轻人，成长是一辈子的事情。所以，“优米网”的口号是“与年轻人一同成长”，成事的人不是高高在上，而是相互成长。

在《在路上》结集出版之际，我诚挚感谢走进“优米网”《在路上》直播间的每一位嘉宾和观众，是他们在成就这个节目和“优米网”。

王利芬
2011年3月

前 言

小的时候读安徒生的童话《海的女儿》，为小海公主将尾巴变成双腿而每一步都像走在尖刀上的疼痛感到内心生冷，会有些不理解小海公主只为了见王子一面而付出忍受痛苦甚至失去生命的代价。长大后再读这篇童话，才知她不只是想见王子一面，而重点是纠结于那一颗不灭的灵魂。世间所有没有灵魂的生命大抵都不会像人类这样拥有记忆和遗忘的功能、铭刻和伤痛的体验，而我们有时也因此羡慕独立于我们之外的平静、慵懒、与世无争的生物，它们的状态好比在无限高远的天空之外，透明、宁静、阳光祥和、微风和畅，无限接近于幸福。

“只有当一个人爱你、把你当做比他父母还要亲切的人的时候；只有当他把他全部思想和爱情都放在你身上的时候；只有当他让牧师把他的右手放在你的手里、答应现在和将来永远对你忠诚的时候，他的灵魂才会转移到你的身上去，而你就会得到一份人类的快乐。他就会分给你一个灵魂，而同时他自己的灵魂又能保持不灭。但是这类的事情是从来不会有

的！”这是海底的老太太对小海公主说的话，在最终警告她永远不要梦想有这样的事情发生。而忠告并没有阻止小海公主恳请巫婆让她生出双腿到海面上去，即使失去声音，忍受着刀尖上行走的疼痛。最富有嘲讽意味的是，王子深爱的是另外一位只有一面之缘的女子，不是小海公主，甚至不是他的妻子。

仅仅是一则童话，却那么像我们现在耳濡目染的话，诸如真爱往往是失声的；与你结婚的人未必是深爱你的人也未必是你深爱的人，只是在合适的时间出现的那个人；宽容让人拥有更多的爱等等。看好多年前的电影《顽主》，有句台词是：“我看起来是在轻飘飘慢吞吞地下坠，可我总觉得我灵魂中有一种什么东西得到了升华。”与终生在追忆另一个人的爱而抱憾自己婚姻生活的王子相比，小海公主是幸福的，她对自己爱的坚守和付出的代价，对自己生命存在状态的谙知和把握，对灵魂的追寻和倾身投入，把生命的精彩和感动演绎到了极致。这让我想到秋微的一句话，所有的节点在于你内心的情感热度。从某种意义上而言，小海公主代表了一类在爱情中以身淬火的女人，她们永远是付出型的，兼具母爱的温暖柔情和男性的勇敢坚韧，从来不计后果，不问承诺。王潮歌说，一个女人一辈子至少要有一次惊天动地的爱情，不管是不是和那个人结婚，不管是不是能够携手到老。而秋微也引用王尔德的话告诉我们，爱自己是一场终生恋情的开始。综观关于爱情的所有定论，每个嘉宾都用自己的亲身经历以及多年的咨询经验向我们敞开心扉，娓娓道来。

不是每个女人都能成为小海公主，而且也没有必要。对于爱情，除了心诚则灵之外适当地运用理智和技巧得到理应属于我们的幸福恐怕是最当务之急的事情。我们宁可主动做单身贵族，也不要被剩下，被结婚，我们可以选择自己想要的生活方式，选择自己理想的恋人。百合网的创始人、副总裁慕岩会告诉你认识一个人的三个月原则，即使没有一见钟情也要坚持三个月，很给力很强悍的忠告，因为人人都知道最美最可能有陷阱，而

磨合往往终成眷属。

同居其实无论在什么时候都是一个敏感的话题，同居的时间越久男方结婚的欲望就会越少。而即便如此，金韵蓉也还是告诉我们，同居与否，爱情说了算。作为女孩子，如果深信自己的完整很重要，那就要去坚守。而一旦失去完整也不要认为再也遇不到真正的爱情。因为有的时候，往往是自身的心理弱势造成了你对于幸福的畏惧。我们什么时候都要对自己负责任，而不是要求除自己之外的任何人为你负责，安意如教女人明白要趁早自我增值以及找到被你驯化的“生物”。

新东方的徐小平老师说，幸福是一种动态的心理平衡。他的观点犹如他给人的印象，活力迸发、自由随性。他表示，人生最大的痛苦是没有选择，而自由自在地过自己自主选择的生活是人生最高的声誉。说到底，幸福是个人选择的问题。我们可以选择在一线城市生活，也可以选择去二三线城市，可以去找工作也可以自主创业，可以单身也可以结婚，全部的砝码都在我们自己的手中。

导演王潮歌的观点在敏感的男权主义者看来有点女权倾向，她说女人要先做人，再做女人，而回归家庭并不是女性成功的必然之路。与有励志倾向的成功人士不同的是，王潮歌告诉我们，她生命里刻意的时候不多，而更多是遵循自我的真实想法和状态去行动，做自己喜欢做的事情。这也正应验了电影《三傻大闹宝莱坞》里的一句台词，“追求卓越，成功便会在不经意间追上你”。

做精彩的女人，做幸福的女人，做优雅自信极具魅力的女人，什么时候都要懂得感情不能作为生命的支撑，但是通过智慧和努力我们可以得到我们想要的幸福。这是本书编者要告诉读者的话，感谢优米网。

作者

2011年3月

目 录

序 / 1

前言 / 1

第一章 秋微：爱自己是一场终生恋情的开始 / 1

第一节 完美的爱情是给予与得到的平衡 / 2

1. 爱比较是给出去 / 2

2. 我们只对当下负责 / 4

3. 经历跟忠贞无关 / 5

第二节 我把你放心上是秘笈 / 6

1. 女孩要学会下凡 / 6

2. 女人要有放弃的勇气 / 12

3. 相亲怎么了 / 14

4. 爱没有方法论 / 15

第三节 我是乐观的悲观主义者 / 16

1. 在这世上，没有无可奈何的事 / 17
2. 我们每个人都是很好的销售 / 18
3. 所有节点都在于你心里的情感热度 / 20
4. 灵魂伴侣不是唯一 / 21

第二章 茉莉：找伴侣比找工作重要 / 26

第一节 高度相容才能成就婚姻 / 27

1. 相爱是走进婚姻的必需条件 / 27
2. 恋爱的相知阶段最关键 / 28
3. 摆正心态，事在人为 / 29

第二节 相爱是一种感觉 / 32

1. 相爱是温暖的感觉 / 33
2. 一见钟情不是必要条件 / 38

第三节 收放自如，善待爱情 / 40

1. 理性分手是最好的选择 / 40
2. 笑让爱情保鲜 / 44

第三章 苏芩：婚姻是女人一生中最大的冒险 / 47

第一节 恋爱是在寻找相似的自己 / 48

1. 谈恋爱像种粮食 / 48
2. 一见钟情可能是美丽的陷阱 / 49
3. 理性看待感情的平淡期 / 51
4. 女人要克服天生的性别角色 / 52
5. 裸婚也分“穷裸”、“富裸” / 54

第二节 女人都是演技派 / 55

1. 100分的男人遇不上100分的女人 / 55
2. 男人不喜欢过度聪明的女人 / 57

3. 可以让他得到，但不能让他得手 / 58
4. 神秘感是促进感情交往的重要因素 / 59

第三节 20岁跟对人，30岁做对事 / 60

1. 门当户对能带给女人幸福 / 61
2. 我不支持感情像投资 / 64
3. 30岁的女人是尘埃落定的美 / 66

第四章 金韵蓉：同居与否，爱情说了算 / 68

第一节 不要让是否发生关系成为感情交往的前提 / 69

1. 你是否能管理风险 / 69
2. 婚姻是基于共同利益的延续 / 72
3. 同居不等于发生关系 / 73

第二节 爱情的美好在于想念 / 74

1. 享受彼此想念的过程 / 75
2. 为自己的选择负责任 / 75
3. 女人更多是心理弱势 / 76
4. 在同居中女孩要保留一份神秘 / 82

第三节 婚姻是爱情的延续 / 83

1. 同居不是唯一的试金石 / 83
2. 钱是影响婚姻幸福的重要因素 / 85
3. 同居是战役吗 / 85
4. 同居与否都要将伤害降到最低 / 87

第五章 詹文明：女人嫁个好人还是好人家 / 88

第一节 幸福是自己开创的 / 88

1. 责任感是好男人的基础 / 89
2. 钱不是婚姻的问题 / 91

第二节 共同的价值观是婚姻的基础 / 96

1. 共同的价值观是婚姻的最前提 / 97

2. 谈恋爱的感觉让婚姻长久 / 98
 3. 门当户对是一个符号 / 99
- 第三节 幸福的决定权在自己手中 / 101
- 第六章 慕岩：没有爱情的婚姻让人痛苦一生 / 106
- 第一节 非诚勿扰的原则 / 106
1. 爱情也需精神文明和物质文明一起抓 / 107
 2. 认识一个人坚持三个月原则 / 109
- 第二节 不见不散 / 110
1. 你的善良会有好的回报 / 111
 2. 贫贱夫妻未必百事哀 / 112
 3. 拨开光环寻找真爱 / 115
 4. 不要因为失恋放弃追求幸福 / 117
 5. 我想让普通人上杂志封面 / 117
- 第三节 鱼与熊掌可以兼得 / 120
1. 一见钟情不一定修成正果 / 120
 2. 激情、亲密、承诺构成爱情三角形 / 122
 3. 婚姻使夫妻走向共同丰富和成熟 / 125
 4. 看到你内心的那滴泪 / 128
- 第七章 陶思璇：婚姻是一个需要用心经营的契约 / 130
- 第一节 婚姻是个高技术含量的词 / 131
1. 婚姻需要经营 / 131
 2. 爱是有条件的 / 133
- 第二节 男人感动女人每天只需五分钟 / 135
- 第三节 通过生活细节经营婚姻 / 137
1. 清楚表达自己的要求 / 137
 2. 婚姻中克服必胜心态 / 139

- 第四节 自由、尊重、平等构成健康的爱 / 141
- 第八章 徐小平：幸福实际上是一种平衡 / 145
 - 第一节 幸福是心灵的动态平衡 / 145
 - 1. 幸福是一个动态的心理平衡 / 146
 - 2. 幸福是物质与精神的平衡 / 146
 - 第二节 幸福掌握在自己手里 / 147
 - 1. 幸福需要智慧和能力 / 147
 - 2. 女性的幸福来自自主的选择 / 148
 - 3. 人生最大的痛苦是没有选择 / 148
 - 第四节 婚姻是一门需要经营的事业 / 149
 - 1. 爱情需要体验，人生需要成长 / 149
 - 2. 婚姻是一门艺术 / 151
 - 第五节 女人幸福最大的敌人是他人的干预 / 153
- 第九章 安意如：女人明白要趁早 / 157
 - 第一节 明白才能找对人 / 158
 - 1. 物质和情感不能分开来谈 / 158
 - 2. 女孩要认清自己 / 159
 - 3. 嫁一个你喜欢也喜欢你的人白头偕老 / 163
 - 4. 帅哥没有标准 / 165
 - 第二节 明白是对自己负责 / 167
 - 1. 守贞不只是一种单纯的行为 / 167
 - 2. “小三”是想走捷径 / 169
 - 3. 女人尤其要自我增值 / 171
 - 4. 女孩不能太主动 / 173
 - 第三节 爱情是驯养与被驯养 / 174
 - 1. “女大学生”是被异化的群体 / 174

2. 爱情需要信仰和尊重 / 175
3. 爱情是一只狡猾的狐狸 / 180
4. 母亲是家的灵魂 / 182

第十章 王潮歌：女人为精彩而生 / 184

第一节 女人先做人再做女人 / 185

1. 先完成人的任务，再完成女人的任务 / 185
2. 对自己满意，对他人善意 / 186
3. 回归家庭不是女人成功的必然之路 / 187

第二节 成功是不可复制的 / 187

1. 不以物喜，不以己悲 / 188
2. 贵族是一种心态 / 189
3. 我生命里刻意的时候不多 / 190
4. 我有两极 / 191

第三节 至少有一次惊天动地的爱情 / 192

1. 爱情是人生的极品 / 192
2. 女人要自己成就自己 / 195

第一章 秋微：爱自己是一场终生恋情的开始

她是一个被媒体誉为“中国第一才女”的作家；她是一个被朋友称为“最具幽默感、最懂生活”的女人；她是一个“谜一样的，会作曲、会填词、会写锦绣好文字、会做生意、会开快车、会喝二锅头，生活在21世纪的张爱玲式”的女子。她的作品脍炙人口，她的为人平易近人……让我们与秋微一同品味爱情的酸甜苦辣，体验爱情的淋漓尽致。爱情，就好比那一碗浓红翠绿的麻辣烫，品尝个中滋味，听“微”言呢喃……

本期嘉宾：秋微，资深唱片企划，作家，主持人。秋微被世界出版网誉为“中国第一才女作家”……更因友情客串黄磊执导的《似水年华》而被笑评为“中国影视制作史上最贵的龙套”。