

升级版

听青音·学习爱

学习爱

贾晓明 青音



只有会爱，才能被爱。

爱是一种情感，

更是一种能力，

它需要我们用心体会、不断学习。

听青音 学习爱

学习爱

贾晓明 青音



只有会爱，才能被爱。

爱是一种情感。

更是一种能力。

它需要我们用心体会，不断学习。

中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学习爱 / 贾晓明, 青音著. — 北京: 中国人民大学出版社, 2014.12

(听青音 学习爱)

ISBN 978-7-300-20374-4

I. ①学… II. ①贾… ②青… III. ①恋爱心理学通俗读物

IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281549 号

听青音 学习爱

学习爱

贾晓明 青音 著

Xuexi Ai

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 [http:// www. crup. com. cn](http://www.crup.com.cn)

[http:// www. ttrnet. com](http://www.ttrnet.com) (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中联印务有限公司

规 格 148 mm × 200 mm 32 开本

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 张 8.25 插页 11

印 次 2015 年 2 月第 2 次印刷

字 数 168 000

定 价 29.90 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

贾晓明

北京理工大学人文社会科学学院教授，博士生导师，应用心理学研究所所长。从20世纪80年代末开始从事心理咨询工作，对心理咨询督导与培训、大学生心理咨询、小组心理咨询、哀伤心理咨询、网络心理咨询等有着丰富的经验。

现担任中国心理学会临床与心理咨询专业委员会委员，中国心理学会临床与咨询心理专业机构与专业人员注册工作组成员，中国心理卫生协会精神分析专业委员会副主任委员，中国心理卫生协会心理咨询与心理治疗专业委员会委员，北京心理学会理事。





青音

中国唯一一位在心理治疗和节目主持两个专业领域跨界传播的知名媒体人，国内新浪微博(@青音)和公众微信(青音)粉丝最多的广播人，华人广播界自媒体第一品牌，“音符·爱计划”公益基金发起人。“2010 中国播音主持金话筒奖特别提名奖”和“2011 中国播音主持金话筒奖主持人奖”得主，中央人民广播电台情感心理类节目主播，中国心理卫生协会会员，北京市社工委“润心工程”专家组心理专家。中央电视台《购时尚》、《夜线》、《心理访谈》、《等着我》，辽宁卫视《复合天使》等电视节目特邀心理专家，旅游卫视《音乐心旅程》主持人，多家知名企业员工帮助计划(EAP)高端心理顾问，“中德家庭治疗师联合培训项目”第三期接受专业训练的心理咨询师。2000 年至今，青音和全国无数喜爱她的听众守候着不见不散的心灵之约，解决过上亿听众的心理案例，开广播心理访谈之先河。2014 年在视频网站“爱奇艺”开播了国内第一档心理脱口秀《听青音》，每集点击量过百万。微信公众号“青音”每晚推送“晚安心灵语音”，是国内第一个在临睡前用语音的形式抚慰大众心理的自媒体，获得由 WeMedia 自媒体联盟评选的“2014 年度最佳自媒体”大奖。其工作室精心打造的“轻心理”的理念，使其自媒体和相关产品成为中国最活跃的全渠道互联网心理交互平台。

微信公众号：青音（微信号 sweetfamily）

新浪微博：@青音

网站：www.qingyin.net

爱奇艺：《听青音》，每周四晚 19 点上线

序

贾晓明

《学习爱》又要以一种新的形式与读者们见面了。时光总是在不经意中度过，不曾想第一次和青音坐在中央人民广播电台的播音间谈学习爱，到多期节目整理出的《学习爱》书稿的出版，再到今天再谈学习爱，时间竟滑过了十四个春秋。然而这匆匆的时光里不变的却还是爱的主题。

爱是什么呢？

因为爱，你会有看别人不一样的眼神，有不一样的举动。爱充满了温暖，是使人向上成长的源泉。

记得儿子小学四年级时一次放学回家，特高兴地告诉我那天上计算机课脱外衣时，有的同学问他：“你买新校服了？”儿子说：“这是我妈妈洗的。”看着儿子一脸骄傲的样子，此后不管多么忙，多么累，儿子多么独立（上了初中就开始自己洗衣服），直到高中毕业儿子的校服都一直是我洗的，而且因骑车溅在白色校服上的泥点我多用手搓洗，保证每天他穿得干干净净上学，那样儿子感受到的是妈妈的爱！爱就是这样普通，存在于生活之中。

爱意味着信任，而真正的信任是信你所不能相信的。

有个女孩的男朋友身上一直带着前女友的照片。她问男友，你是不是还想着前女友，还爱着她。男友回答不是，和她早已结束，只是习惯了一直放在那里。那么这个女孩应该相信她男友的话吗？虽然不能保证她男友说的是真的，但她愿意相信，这才是信任。真正的信任就是信你所不能相信的。

真正的爱是可以放手，为让你爱的人幸福。

生活中有太多有情人，即使他们已成眷属，但不知哪一天，有一方说要离开，说不爱了，那么，还爱着对方的人会经受痛苦和打击。也许有人说爱情是独占的，人没有那么崇高愿意放弃自己的所爱。但是真正的爱是可以放手的，是让爱的人去找到自己的幸福。

曾看过一篇报道，有一对夫妻在海上旅行，不幸船翻了，但他们都抓到了可以漂浮的东西等待救援。然而不幸的事接踵而来，他们遇到了鲨鱼。鲨鱼碰到了丈夫，他的血流了出来。妻子看到丈夫奋力向与她相反的方向游去，鲨鱼循着血腥味冲向了她的丈夫，而她得以生还。爱是我们活着的勇气。

不知为什么现在谈爱似乎很奢侈。如今爱跟金钱、跟世俗、跟人情、跟权势太多地连在了一起，使人不禁要问：还有真爱存在吗？当对爱心存怀疑时，也是爱变得弥足珍贵时。

人不可能无视世俗，无视显然不那么容易。但是80岁、70岁、60岁、50岁、40岁的人的爱情与30岁、20岁、10多岁的人的爱情一样，爱不会因为种族、金钱、地位就比别人更崇高、更美丽、更动

人心弦。

特别赞同心理学家弗兰克尔关于人的价值的观点，当人们经历了爱与被爱的体验，其副产品就是所体会到的人生价值感。人是孤独的，极端地讲，世界上不可能有一个人真正地理解你，但是我们都有被理解的需要。人是趋向亲密关系的动物，人要透过与他人建立关系获得一种依恋，在关系中被理解、被关心、被接纳，才会使我们的内心减少孤独。然而关系是通过爱来建立的，否则即使在关系中也不会被理解，会有更深的孤独感。

毋庸置疑，每个人内心都是有爱的，每个人都有爱的能力。

当我们愿意对自己负责，愿意敞开心扉去与他人相处，愿意跟随自己的内心，爱的点点滴滴就在自己身上，就在我们的生活中。

序

青 音

“爱需要学习吗？爱不需要学习吗？”——这是2001年《星星夜谈——学习爱》系列节目开播前，我为它写下的广告片花词，一转眼，十四年过去了。

十四年，有些孩子，已经结婚了；

十四年，有些结婚的，可能离婚了；

十四年，有些离婚的，或许又重新有了家庭、有了孩子；

而爱的苦恼，却天天上演；爱的话题，却始终未变。

《学习爱》是我在主持心理节目的十多年时间里，最受听众欢迎，保存也最完整的一套节目。《学习爱》陪伴了几代人的成长，也同样陪伴了我，它仿佛是一双最温暖的眼睛，提醒着年轻的我们爱情世界里的残酷和柔软，也接纳着年轻的我们在爱情世界里所有的狼狈与伤痕。

有爱，就会有伤，而爱情里，最重要的不是被教育如何避免受伤，而是在绵延的泪水中看见心灵的成长！“不是得到，就是学到”——而“在爱中学习爱”，便是这套节目和这本书的初衷。

现如今，教人如何恋爱的读本很多，但大都重“术”，而不重“理”；重“技”，而不重“情”。《学习爱》坚持十多年不变的学术性

和人文性，从一个个常见的情感案例入手，以恋爱中男男女女的心理差异和心理特点为蓝本，在我和心理专家贾晓明的对话剖析中，梳理爱的苦恼，拨开爱的迷雾。也正是由于它的科学性和实用性，这本书在第一次问世的时候，便得到了心理学专业人士和广大读者的一致青睐，甚至有手抄本广为流传——它就像一朵质朴纯粹的小花，看懂它的美，便能收获它的真。

于是，在中国人民大学出版社编辑们的共同努力下，它再次以新的面貌出现在大家面前。

作为这个节目的主持人，面对新的它，我既有惊喜，更有忐忑，但更多的还是感谢——

感谢贾晓明教授对这套节目和这本书的贡献与付出；

感谢中国人民大学出版社人文分社潘宇社长，龚洪训、骆骁、张宏学编辑的精心策划与悉心关照；

感谢大学生武亮宇、陈雨坤以及谭丽丽对本书的文案改编和版式创作流下的辛勤汗水；

更要感谢一直以来深深喜爱着它的听众和读者。

“一切皆可视为游戏，唯有爱是值得认真的”——这是我常在节目里提倡的爱情价值观。幸福没那么容易，实现爱情也是，但所有为了爱而遭受的创痛与辛苦，都是值得的，因为，我们的生命是因爱而生、是为爱而来的！

加油，在爱的路上奔波的我们！

目录 contents

专题一

拿什么奉献给你，我的爱人！

爱从哪里来？ /002

有多少爱可以给你？ /007

我究竟要多少爱？ /012

专题二

什么是爱？

什么是“爱”？ /018

是“友谊”还是“爱”？ /023

都是“偶像”惹的祸——爱他？还是爱心里的他？ /028

“一见钟情”是爱吗？ /033

不是我不小心——同时爱上两个人 /038

独角戏——解读单恋 /043

“同情”是爱吗？ /048

爱的别名叫依赖吗？ /053

“奉献”就是“爱”吗？ /057

有“性”就有“爱”吗？ /061

专题三

如何去爱？

为什么要提出“爱自己”？ /066

你的“需要”、你的“想要” /071

接受“不完美的自己” /076

学会爱自己的身体 /081

活在自己的生活里，还是活在别人的目光里？ /086

赞赏自己、做回自己、爱自己 /091

不肯拒绝爱：因为虚荣、寂寞 /096

不肯拒绝爱：怕得罪人，不会说“不” /101

不肯拒绝爱：怕后悔，怕错过 /105

不肯拒绝爱：理智与情感的冲突 /109

“网恋”的约会该如何进行？ /114

“经人介绍”的恋爱，如何见好“第一面”？ /119

相爱容易相处难：性格相近的恋人相处 /124

相爱容易相处难：性格互补的恋人相处 /129

恋爱中的“双性化人格”——“野蛮女友”和“温柔男友”现象 /133

理想和现实的落差——恋爱中的光环效应 /138

曾经沧海，难寻真爱 /142

我怎么不“触电”？ /147

为什么被拒绝的总是我？ /152

爱情与前途，哪个更重要？ /157

爱我的人与我爱的人——多角恋爱 /162

“红玫瑰”与“白玫瑰” /166

爱的难题：要爱情还是要金钱？ /170

爱的难题：男小女大的爱情你敢要吗？ /175

爱的难题：爱情与自尊哪个更重要？ /180

爱的难题：为什么我总是喜新厌旧？ /185

爱的难题：“牛郎织女”的爱情要不要？ /191

爱的难题：好马吃不吃回头草？ /196

爱的难题：“门第”悬殊的恋爱能不能谈？ /201

爱的难题：面对前女友的纠缠不休 /207

爱的难题：爱上了朋友的爱人 /212

爱的难题：迷恋同性是同性恋吗？ /218

爱的伤痛：爱上已婚的他（她） /223

面对家长：不同意怎么办？ /228

面对家长：见对方父母如何留下好印象 /233

怎样求婚？ /238

婚前恐惧症？ /242

后记 /247

专题一

**拿什么奉献给你，
我的爱人！**

爱从哪里来？

爱，是学习的过程，
也是传递的过程。

一个人只有从父辈得到足够的幸福，
才可以和别人建立融洽的关系，
才能不断地付出和恰当地索取。

真实案例

父亲的苦衷

小时候，父亲经常打我，哪怕我不小心打碎了一个杯子，他都要教训我一顿，指责我毛手毛脚，做事马虎大意。而且每次都打屁股，有时打得我无法坐凳子，也走不了路。

当时，我就想：“天底下的父亲都这么狠心吗？难道就不能心平气和地讲道理吗？一定要诉诸暴力才算教育人吗？”那时，我特别恨他，总希望自己快点长大，逃离这个家庭，逃离他的“魔爪”。

如今，我在县城读高中，住在学校，一个学期有时只能回一次家。父亲渐渐老了，脾气也温和了不少，再也不像从前那样打我了。有时回到家里，我还会平心静气地跟他聊聊天，谈谈最近的学习情况和今后的打算。

在一次聊天中，我知道了一些父亲童年的事情。

因为是继母带大的，父亲小时候的生活非常悲惨：冬天没有鞋穿，脚上全是冻裂的口子，可继母还逼着他下地干活。有时天黑了，继母还没回来，父亲回到家却进不去，只能光着小脚，一个人在门外冻着。

虽然只是一些片段，但足以改变我之前对父亲的偏激态度。爱，对于父亲而言是很奢侈的，又谈何给予呢？他有他的苦衷，现在我长大了，应该更多地理解和包容父亲。

阿骐 17岁 高中生