

大学生了没系列丛书

RUSHIAI  
LIANAI GONGKAIKE

# 如是**爱** ——恋爱公开课

夏增民 著

不敢爱？不会爱？还是爱泛滥？



麻辣教师**夏增民**犀利开课  
各校学生蜂拥抢座，蹭课蹭课！

爱要深，心不能狠！  
幸福要出击，无需三十六计，唯有真心。

爱情很温馨，不用步步惊心！

一本书，让**爱情**不走弯路！



华中科技大学出版社

<http://www.hustp.com>



RUSHIAI  
LIANAI GONGKAIKE

# 如是爱 ——恋爱公开课

夏增民 著



华中科技大学出版社  
<http://www.hustp.com>

中国·武汉

图书在版编目(CIP)数据

如是爱——恋爱公开课/夏增民 著. —武汉: 华中科技大学出版社, 2013. 5

ISBN 978-7-5609-8935-8

I. ①如… II. ①夏… III. ①大学生-性别差异-研究 IV. ①B844

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 102726 号



夏增民 著

策划编辑: 段勇 杨静

责任编辑: 吴丽程

封面设计: 无设计·元宝

责任校对: 吴丽程

责任监印: 张贵君

出版发行: 华中科技大学出版社(中国·武汉)

武昌喻家山 邮编: 430074 电话: (027)81321915

排版: 华中科技大学惠友文印中心

印刷: 湖北通山金地印务有限公司

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 8.125

字数: 196 千字

版次: 2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价: 28.00 元



华中师大

本书若有印装质量问题, 请向出版社营销中心调换  
全国免费服务热线: 400-6679-118 竭诚为您服务  
版权所有 侵权必究

## 写在前面的话

这是一些访谈的记录,还有一些对情感咨询的回答,以及事前事后的各种“突发奇想”。

感情是很私人化的,所谓“如人饮水,冷暖自知”,用民间的话说,就是“鞋子合适不合适,只有自己知道”。每个人因为自己的家庭出身、人生经历、所受教育等因素,对感情、对婚姻都有着不同的认知,也正因如此,同一个故事发生在不同的人身上,不仅当事人的感受不同,我们这些旁观者也会有不同的判断,开出不同的安慰“药方”来。这样的话,文中出现的大量互相抵牾、自相矛盾的词句,也就不足为奇了。因为每个结论,都是有着不同的对话情景,面对着不同的人,有着不同的时间背景。

本来,感情和婚姻之类的东西,是非曲直就没有个定论。本书中的系列言论,除了给那个时候、那个心理状态的当事人一些建议之外,现在看来,只是提供了一些解决问题的视角而已,以期引发大家更多、更深入的思考。如果非要争辩出来个我正确你错误,就大可不必了,徒费思量,甚至是浪费时间。

本书对一系列的现实场景做了相当大的虚拟处理,有的用第一人称,有的用了第三人称,都是为了叙述的方便。但实际上,感情什么

的,真的存在着相当大的“共性经历”。你有过,啊,我也有过!这也是我要把这些感想公布出来的原因。但是,既然做了技术处理,也就只好说“本故事纯属虚构,如有雷同,纯属巧合”了。

我个人并不是所谓的“情感专家”,更没有对爱情、对婚姻有什么精深的研究。这么多的材料展现在我面前,首先是与我所参与开设的一门面向全校的公共选修课有关,名字叫“性别问题专题”,以前也叫过“社会性别与大学生发展”。因为选课的同学对社会性别与大学生发展之间的关系感觉到很迷茫,所以,索性就改了名字。

现名也不是没有争议。有专家就指出“性别问题”的“问题”是什么意思?是 trouble(麻烦,困惑),还是 issue(问题,议题)?当然是指 issue 了。

我们当时的想法是,把关于两性的一些重要议题都提出来,拿到课堂与同学们交流。那么,与性别相关的内容就太多了,也是同学们比较关心的。我们主要提供的议题略偏学术性,比如性别与文学、性别与哲学、性别与空间、性别与社会公正等等。但是同学们更关心切身的问题,比如两性交往,比如感情,比如婚姻,比如性。性别嘛,很容易被人与“性”挂上钩,但我们在课程设计上并没有安排与“性”相关的内容,于是有的同学在课程结束时就很“气愤”地说,性呢?!我们说的“性别”,是指“社会性别”,即 gender(性别),而不是“sex(性)”,我们倾向于男女平等、社会公正问题,同学们由“性别”联系到“性”,当然可以理解,事实上性与社会性别的关系也极为密切,因此,在开课的过程中,我们也增添了性心理等内容,也增添了恋爱、婚姻等方面的内容,只是,可能与其他课程不同的是,我们是从社会性别的角度去分析这些问题的。

这门课受到了媒体的关注。《长江日报》和《楚天都市报》都给过很大篇幅来介绍,包括中央电视台“社会与法”频道也做了一期专题节目。同时,也得到了很多同学的支持,这也说明,当前年轻学子仍然对性、对感情问题存在很大的困惑,甚至苦恼。关于这些问题,有的我们在课堂上讨论,而有的,则是私下里通过 E-mail,或者到社交网站来提问、来咨询的,我们也做了或多或少的沟通。其实很感谢选课的以及旁听的各位同学,他们写的东西,很坦诚,很认真,让我非常感动。必须说明的是,我们的课堂非常乐于与各位同学交流,也努力提供机会、创造条件与同学们在课上、课下开展各种形式的心对心的对话。

渐渐也就积累了很多的资料,我把相关内容做了一些汇总、一些整理,于是,就有了这本书。取个名字,就叫“如是爱——恋爱公开课”。

**夏增民**

**2013 年 1 月 31 日**

# 目 录

## 第一章 情爱絮语

- 3 女孩，你要学会爱
- 15 男孩，你要有担当
- 18 单身也精彩
- 24 暗恋不如表白
- 29 给恋爱加点小智慧
- 46 如果爱，请深爱
- 57 至亲至疏夫妻
- 63 不要轻易说分手
- 66 当爱已成往事

## 第二章 把每一天当做末日来相爱

- 73 把每一天当做末日来相爱

|    |                |
|----|----------------|
| 74 | Sophie 的感情     |
| 75 | 爱那么远           |
| 77 | 老婆决定命运         |
| 78 | 爱要坚守，更要该出手时就出手 |
| 81 | 有爱，就有希望        |
| 82 | 关于“小三儿”        |
| 83 | 闪婚             |
| 84 | 不是每段爱情都有奇迹     |
| 86 | 关于“前任”         |
| 87 | 女人的答案很简单       |
| 88 | 我爱的还是爱我的       |

### 第三章 爱到尽头，是无奈

|     |               |
|-----|---------------|
| 93  | 爱到尽头，是无奈      |
| 94  | 说爱容易分手难       |
| 95  | 结婚是为了什么       |
| 96  | 老男人           |
| 98  | 爱，可以付出，但不可以卑微 |
| 101 | 每个男人心中都有个“三儿” |
| 103 | 婚姻属于自己        |
| 104 | 为谁盛开花满路       |
| 106 | 是婚姻，还是交易？     |
| 108 | 分，还是不分        |
| 109 | 结婚就像买奶茶       |

- 111 女孩要会经营爱情  
113 女人，找个男人要靠谱  
116 致感情失意者

#### **第四章 那些年·那些事·那些人**

- 121 念想转瞬成灰  
140 奔跑的 Jessica  
166 爱若有错，别惩罚自己  
168 放弃生命，并不是一了百了  
173 恋爱，不要独自沉迷  
177 西南望桂山

#### **第五章 校园爱情修养术**

- 187 校园要恋爱！  
190 “裸婚”不“裸婚”？  
192 站在社会性别角度看“选美”  
194 女生优秀，还是男生优秀？  
195 “催婚”的是与非  
196 情人节  
198 婚与恋：大学生怎么说

#### **第六章 性别观察**

- 207 松子的精神归宿：家，回家  
212 男生到底该不该给女生让雨伞？

|     |                   |
|-----|-------------------|
| 214 | 女博士群体的婚与恋         |
| 217 | 关于性别课堂，以及相关社会性别问题 |
| 222 | 脸那么小              |
| 224 | “老婆基本靠抢”          |
| 225 | 简单的幸福             |
| 226 | 褒姒的真相             |
| 234 | 末喜的真相             |
| 239 | 《左传》中最有个性的女人      |
| 241 | 孟母的四个传说           |
| 244 | 女性改变历史？           |
| 247 | 女人与家              |

# 第一章



情爱絮语



## 第一章 | 情爱絮语

### 女孩，你要学会爱

女孩子们从小受到的教育，就是要正经、要矜持，含蓄、胆怯、羞涩才是女性的美德，以至于从内心里就产生一种心理的定势，男人必然是高大和凶猛。因此，当遇到一个喜欢的男性时，第一感觉就是莫名的害怕，然后是逃避，全然没有欢乐感和幸福感。这是爱情教育的缺失甚至是失误，为什么不从孩子小的时候就告诉她们爱的美好，让她们养成健康的爱情观念呢？如果自小就对爱情有全面的认识的话，女孩子在对待两性问题时，肯定会更大方、更自信、更洒脱，也定然不会出现当下所谓剩男、剩女的社会问题。

对于女人来说，年龄、相貌，还有学历、工作，是婚恋的重要指标，甚至是被衡量的指标，如果在年龄和相貌上“不占优势”，学历又高，工作又忙，在世俗的眼光里，好像已经被排入剩女的行列了。我给出的建议是：要有良好的心态。阳光、健康、积极应对生活和工作，不要让人看到拖沓和失意，再者，加入某个社交圈子，多个朋友就多一段人生，也许，缘分就在这里头呢。最令人担心的，是“宅”，对于年龄略大

的女性,“宅”是一种自闭,是拒人于千里之外。走出自己的房子和空间,你会发现,天空很大,也很晴好。

“宅女”有时候会很心酸,哀叹自己是不是没人要。固然,一般的建议是走出去,阳光一点儿,接纳别人或让别人接纳。但是性格如此,不喜抛头露面,不喜与人交往,也强求不得。好在网络社会已较为成熟,网恋也不失为一种途径;只是需要更多的了解,不要为网络形象所欺骗就可以了。现实社会有风险,网络社区也是如此。有人即有江湖,“宅女”怕是不习惯江湖,要不,大约也不会成为“宅女”了。

一个女生自述:自己长相中上,性格安静,可是,从小只会读书,一直在努力提升自己的内在,从来没有谈过恋爱,到大三了也没有人来追求。我想,主要原因肯定是她太被动了,女孩子不要总等着别人找上门来,主动一些,是自信。另外,给自己多创造一些机会,接纳更多人,让别人了解你,你这么优秀,会有人爱你的。

一个女生如果长相很抱歉,往往陷入自卑,认为得不到爱情的垂青。容貌固然重要,但不是爱情唯一的条件,气质、知识、能力、涵养都是女性的魅力所在。一句话,自信的女人最美丽,大胆去爱。

很多工科女生,在大学里四年,直到毕业,还是一个人过。要我说,不是你自己不好,是你太忙了。找个机会,让自己放松,向别人展示你学习、学术之外的另一面,你就会收获很多。

在感情问题上,女性往往比男性更迷信,她们相信星座,甚至相信前世。没有什么前世,所谓前世,大约只是分手后的哀怨,或者是感情甜蜜的炫耀。相信自己、相信当下,自己的爱情路,和自己爱的人一起走,这才踏实、真切。

清代初年的著名文人袁枚说,近日闺秀能诗者,往往嫁无佳偶,有天壤王郎之叹。一般来说,女性越有文化,对感情的要求就越高,看来自古亦然。一双男女,若是举案齐眉、琴瑟和鸣,那该是多好。

女人大多很纠结,不理性,容易上当受骗;而一理性,却又认死理儿,自以为是,对家长心持反叛,在感情问题上尤其如此。什么时候,才能放下内心的执念,回归一颗淡然、感恩、澄明的心。

对于一个女人来说,很多时候,说到底,工作要比男人更能让自己激动,而且工作也明显比男人更可靠。男人可以背叛,而工作只会让自己自信、独立、成长。不过,男人让人伤心,工作则令人倦怠。

很多女性不想独立,是因为怕“吃苦”,殊不知,事实恰恰相反,独立反而是女性个人幸福的源泉。

女人想独立,却不敢独立,害怕,害怕无法收场,害怕无法立足。是的,不是每个人都有良好的条件让自己得到理想的发展,但这不是依赖的理由。越依赖,就越懒惰,也就越虚弱。须知幸福,不是做别人屋檐下小鸟得来的怜惜,而是逆风搏击获得的成就。

女孩子无论什么时候,都记住要独立,要有平等的心,如果男性因此而生气,或者提出分手,那就随他去吧。因为他这样想这样做,说明他不是爱你,而是要束缚你、控制你。还自己一个自由身,不好么?

做女人,就是要独立,尤其是人格的独立。女人的独立,不仅是经济上的,更应该是人格上的。独立的女人最美丽。女人除了爱,还要有自尊。

一个女人,经济独立、人格独立,大气、洒脱,令男人从内心里佩服,就算是活得漂亮了。

我们生活在一个焦虑的时代,大约是社会的不稳定感,让每个人心生不安。婚恋也是如此,一个女人,如果年龄过了二十四岁,家里亲戚包括自己就都恐慌起来,甚至会被安排去见一些不愿意见的人。我们的社会太不自由了,尤其不能给予一个人选择自己生活方式的自由,这也许是社会的悲剧、时代的悲剧。但无论如何都要记住,跟随自己的内心,让自己快乐,让自己心安,让一切自然而然,不管是偶遇还是相亲,那个属于你的人总会来到你的面前。

很多女生可能都经历过,开始交往的时候,男朋友苦苦追求,一旦恋爱关系建立,他就马马虎虎了。怎么样才能让男友更在乎自己?有的人选择撒娇,有的人选择疏离。苦情牌也好,悲情牌也好,有一点,女生们必须把握,那就是让他感觉他离不开你,一离开,就感觉到内心空落落的,就想拼命地想念你。当然,有个前提,那就是你们之间有

真感情存在。

有的女生，身边是并不缺少男生的，但是对他们却都没有太多的感觉。于是有人就想，可不可以挑一个追求者，先谈着？反正闲着也是闲着。依我说，还是做普通朋友比较好，或者上升一点儿，来个“男闺蜜”也不错，但升堂入室就不必了。因为，恋爱本身就是一种承诺，感情是要负责的；抱着玩一玩的心态，很多时候，害人，也害自己。

女生走向社会，是不是会遇到更多更好的男生？这其实是个假问题，学校与社会是两个不同的人生场域。学校简单，而相比之下，社会则比较现实而且复杂。在社会上，对决定自己一生的事情，需要考虑的更多，所以，社会上的男人虽多，但很难是你可心的那一个，如果工作后圈子更窄的话，那机遇可就更少了。总之一句话，无论在学校还是在社会，不等、不靠、不拖，遇到有好感的，不妨微笑地打个招呼，也许，他就会伴你一生。

很多人说，女生要找那些疯狂追求自己的人，因为这表明了他对自己的热情。但是，有必要提醒一下，当初追求得越厉害，付出得也就越多，那些恋爱中的疲倦感也就可能来得越快。而且，仅仅因为他追求自己就答应的话，那你有没有想过自己的真实感受，难道自己真的需要这一点点儿的小虚荣？感情的事儿，就是要对自己负责。

女生往往觉得，不要倒追男人，因为那样的话，男人会觉得得到的太容易，于是不珍惜。我想，倒追应该支持，因为你决定倒追的时候，