

N种 爱情 N种痛

让舒唱帮你解开感情的困惑

舒唱 著

新浪网在线
心理咨询主持人
告诉你
摆脱情爱伤痛
和困扰的方法
中国情感咨询第一书



新世界出版社
New World Press

八种 爱情 八种痛

让舒唱帮你解开感情的困惑

舒唱 著

图书在版编目(CIP)数据

N 种爱情 N 种痛/舒唱著;—北京:新世界出版社,2002.9

ISBN 7-80005-892-1

I. N... II. 舒... III. 恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 075224 号

N 种爱情 N 种痛

作 者/舒唱

责任编辑/邵东 郑利强

封面设计/张清工作室

出版发行/新世界出版社

社 址/北京市百万庄路 24 号 邮政编码 100037

电 话/(010)68996307(总编室)

(010)68995967(发行部)

传 真/(010)68326679

网 址/http://www.newworld-press.com http://www.nwp.com.cn

电子邮件/public@nwp.com.cn nwpcn@public.bta.net.cn

印 刷/北京龙华印刷厂

经 销/新华书店

开 本/32 880×1230 字 数/190 千字 印 张/10

版 次/2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7-80005-892-1/G·395

定 价/18.00 元

未经出版者许可,不得摘编、转载本书。

新世界版图书,版权所有,侵权必究。

新世界版图书,印装错误可随时退换。

舒 唱

北京今雨来心理健康研究中心负责人

(网址: www.yingyongxinli.com)

新浪网女性频道“心理对话”心理咨询专家

(舒唱专用信箱: shuchang@vip.sina.com)

并在新浪网聊天频道主持每半月一次的网上
在线心理咨询。

毕业于河北师范大学教育系心理学专业。目前随留学美国和加拿大的应用心理学家伏羲玉兰女士进一步学习。

曾出版心理学家的专访集《用新的眼睛看世界》。曾任中央电视台《开心辞典》场外心理指导、湖南卫视《真情对对碰》安慰天使。

曾任新华社《人物周报》记者、新华社《半月谈》专刊编辑部副主任。采访过政府官员、企业家、心理学家以及娱乐界人士。对于智慧的感悟、吸收、应用与推广充满了兴趣与热望!

心理咨询电话: 010-67276162

010-87257969

封面摄影: 名家经典摄影公司

本书中网友支着部分只代表网友自己的观点,
不代表作者本人的观点。特此声明!



有人说，今天的生活中人们最渴望得到的不是钱，而是情，因为情比钱更难获得。而深挚、热烈、纯真的爱情，就像转瞬即逝的流星一样难以企盼。但舒唱却认为，如果你知道如何爱、如何被爱，知道如何选择、如何修炼自己，你就能获得别人难以企及的真爱。

策划：博维图书
责任编辑：邵东 郑利强
装帧设计：张清工作室
E-MAIL: qingzhg@public3.bta.net.cn

代 序

我的督导伏羲玉兰的话

情感是人之大欲，而男女之爱更是绝大部分有情众生的生命导引和依赖。能够持之以诚、取之以义、随心所欲而不逾矩者凤毛麟角。

两个人的爱情质量决定于爱情双方的性格素质、人际成熟度与心灵层次等是否适配。从爱情到婚姻，是另一大里程，需要双方恩爱尊注，协调生活习惯、价值观念与自他态度操行。至于不能经营好夫妻、家庭、亲属、子女各方面的关系，融洽双方在人生和事业上的发展，又是另一个不可忽略的大课题。

太多的人在爱情上迷失于一时的刺激、虚荣、单方的意愿，或囿限于脾性上的偏执，或苟且于人格中的懦弱，或误信僵化了的伪传统，或委屈于不健康的人际惯例，结果把自己和对方的人性扭曲，制造悲剧惨案，浪费个人的生命，也害苦了子女亲人。

舒唱是个人大、心细、情豪的姑娘。我很喜欢她对生活的真诚，对生命的执着，以及对智慧的恒心追求。她很积极地学习心理咨询专业各个方面的知识、体验和应用方法，愿意永远进步。这是很值得欣赏和仿效的。

舒唱这本《N种爱情N种痛》面对的是有爱情烦恼的上网大众。她以鼓励个人成长、重视生活质量和追求心灵提升的大前提态度来启发和引导咨询者，也希望在义务帮助别人的同时帮助自己，

001

我的督导伏羲玉兰的话

通过答问的经历让个人的思维层次更清晰，把时间精力投入到这有助他人改善自我、提高生命价值的好事情中。因此《N种爱情N种痛》的积极的作用是多方面的：

一．提供受情感烦恼困惑的人们一个宣泄表达的平台，从而帮助他们整理思维理念；

二．提供公众在情感经验上互相交流信息和互相鼓励的机会；

三．以乐观上进和对生命负责的态度来启发和引导咨询者，期望使人心更平正，家庭更齐和，社会更美好。

我鼓励舒唱多写这类有意义的书籍，也希望读者有所体会，不吝反馈，大家一起增长情商，传播智慧。

伏羲玉兰

二〇〇二年九月于北京天通苑



我和我的导师

伏羲玉兰

把爱情当作我们修行的道场

和几位搞心理学的朋友一起去温州的一个美丽的小岛南麂岛游玩。海边的畅谈美妙无比。在我看来,“平常心”三个字已经是听起来有些麻木的词汇了。可是,一位生意朋友却令我意外地说道,今天对我来说最有收获的就是这三个字了。第二天他又告诉我,今天有一件事情很让人生气,都签了合同了还要再重新推翻。要是在平常是要生气一个小时的,可是想起“平常心”三个字就不生气了。听完这话我的第一感觉是“吃惊”。随之而来的想法是:这个词我都听了一千遍了,却从来没有落实到行动上,他为什么听了一遍就马上可以实施?究竟是什么让我“明白”而没有“行动”呢?

从此,我要求自己想好的事情,马上就去做。这,也许是我以前生命中的一个很大的缺憾!——自问与反省的力量就是这样推动着我们从幼稚走向成熟,从懒惰走向勤奋,从低自尊走向高自尊,从依赖外力转移到依靠自己!

人情练达即文章,事事洞明皆学问。

任何环境与人际都是自己的一面镜子——如果你愿意留意的话。

在情感咨询中,我的出发点依然在于透过情感谈心智的成长。

因为在这种令人高度敏感的关系里，双方可以更深切地感受到自身的状态。聪明的人懂得从中对自己进行调适——心灵的成长就这样点点滴滴地累积着。于是，我们就像爬天梯一样地攀登着人生智慧的高峰！

在情爱关系中，我们终究要接受的一个现实是：自己陪伴自己来到这个世界，自己陪伴自己离开这个世界！在这个没有选择的答案里，我们唯一需要告诉自己的是：学习自己接纳自己，学习自己陪伴自己，学习在孤独中享受自己的生命！

如果你能一步一步地向着这个方向走的话，你在爱情中受到的伤害就会减轻许许多多。一眼看去，有几个人不是为了逃避孤独而走向爱情的呢？所以，当我们接受孤独的时候，我们对另一半的依赖就没有那么强烈，我们就可以掌控自己，能伸能屈，于是我们的爱情就会变得有弹性，进而两个独立的生命都可以在那里跳着属于自己的舞姿——和平而又恩爱！

爱情的保持在于“守住寂寞，尊重独特”！

你喜欢这种爱情的境界吗？

——请把爱情当作一个道场来修炼吧！

男女关系的第四种状态

和朋友一起吃饭,闲聊。谈起有关“情人”这个话题。一位朋友说,现代人在婚姻之外有情人关系的人占70%以上。

这个数字准确与否不得而知。

如果我们把婚姻关系称之为男女关系的第一种状态,把友谊称之为男女关系的第二种状态,把情人关系称之为男女关系的第三状态。那么,我想把第四重状态再呈现给大家。

第四种状态的感受是:双方远距离保持着默契与欣赏、惦念与支持。有情而无性,有灵而无欲。

如果是纯粹的男女友谊,便不会出现默契与惦念的感觉,有的只是互相帮助与支持。

但如果往“情人”的方向发展,又是双方所不愿意进入的。因为“情人”关系很容易在得与失之间斤斤计较,很容易陷入不平衡,也就很难地久天长,从而导致始乱终弃!眼看着好端端的缘,一步步走向毁灭,乃至恨意难消,终成仇人!

做到第四种状态的条件是:1、学习君子坐怀不乱的境界。2、保持远距离的欣赏。3、相互支持、主动给予但不索求。

第四种状态的好处是:1、令性能量转移或升华,从而控制自己

的欲望。2、令内心充满暖意、温情、珍惜与清明。3、体验到“不占有”的异性关系是另外一种美妙。

你我的生活中都有一些冥冥之中说不清的缘，如果你想珍惜它，如果你不希望始乱终弃——请体验男女关系的第四种状态！



我在新浪网主持在线心理咨询。

目 录

我的督导伏羲玉兰的话(代序)	001
舒唱如是说(1):把爱情当作我们修行的道场	003
舒唱如是说(2):男女关系的第四种状态	005

第一章:性格决定了爱情的深度

舒唱的开篇语:不要让我们的爱情浮在水面	002
---------------------	-----

他和她的来信+舒唱的回信+网友支招

1. 我该如何面对“失去贞洁”的女友? 004
2. 这样的未婚夫,能做天长地久的伴侣吗? 010
3. 他把初吻给了我…… 013
4. 我对他的爱比他对我的爱深的多 015
5. 他居住在另一个城市,我要过去吗? 018
6. 男朋友不让着我怎么办? 021
7. 我们的姐弟恋能有结果吗? 023
8. 我是男人待捕的兔子吗? 025
9. 在忠诚的前提下,我想活出各自的空间来 034

舒唱的结语:性格改造命运 037

人是一条鱼,社会是一缸水/性格与身体健康的关系/我终于找到了“性格互补”的恋人/面对性格不协调的婚姻,我怎

样从自己入手去改变/她令我生命深处的能量蠢蠢欲动/寻找自己的“最适合”与“最爱”/我的心思全在观察对方的身体语言上

第二章:变化,增加了爱情的凄美感

舒唱的开篇语:变化,一个没有选择的存在 058

他和她的来信+舒唱的回信+网友支招

1. 爱我的人,突然在地球上消失了 060
2. 我为什么害怕谈恋爱? 065
3. 同居到第七个晚上,我把自己给了他 067
4. 漂亮的初中女同学欺骗了我的感情 071
5. 她给我的感觉像是在伪装 075
6. 我是他的第一个女人,但他不是我的第一次 077
7. 说分手的时候,他在电话另一边流泪 080
8. 我的乱猜疑真的伤害了他吗? 084
9. 我对他,从肉体的依恋转向保持距离的关注 088
10. 难道爱情真的这样脆弱吗? 093
11. 他为什么爱着爱着,不爱了? 104
12. 曲折的网恋爱情让我无法割舍 111

舒唱的结语:变化,可以扫除我们内心的盲点 120

第三章:我的心在山顶上,我的身体却在地面上

舒唱的开篇语:让我们的身心合二为一 124

他和她的来信+舒唱的回信+网友支招

1. 不想随随便便地把自己给嫁了 126
2. 是不是太优秀的女人没有人爱? 129
3. 想放弃又怕找不到更满意的另一半 133
4. 在“人言”中的单身女人 138
5. 前面是婚姻的悬崖,但我又不得不跳 142
6. 我们的爱是否过于勉强? 149
7. 男朋友的外表让我不想迈向婚姻 153

舒唱的结语:谁说优秀的女人没人爱? 161

第四章:我们的爱情已经濒临破碎的边缘

舒唱的开篇语:有了规矩才能成方圆 164

他和她的来信+舒唱的回信+网友支招

1. 男朋友喜欢接近不同的漂亮女孩子 166
2. 浪子,我真的离不开你吗? 171
3. 恋爱三年的女友重回她第二任男友身边 176
4. 交往五年的女友忽然提出分手 183
5. 相处四年的男友却爱上了另一个女孩 192
6. 如果我要离婚,他就抱着孩子一起自杀 198
7. 面对老公泡妞,我是在耍小孩子脾气吗? 208

8. 两地生活的结局是:丈夫生活中又多了一个女人 216

9. 与丈夫和婆婆的矛盾在日渐升级 221

舒唱的结语:爱情的永恒在于双方“守住寂寞,尊重独特” 227

第五章:爱情,怎样才能根深叶茂?

舒唱的开篇语:缘+分=美满的爱情 232

他和她的来信+舒唱的回信+网友支招

1. 男朋友提出了过分要求怎么办? 235

2. 选择爱我的人,还是我爱的人? 239

3. 面对优秀的他,我伪装了八个月的名校本科生 243

4. 面对恐惧婚姻的男友,我该怎么办? 248

5. 如何面对“无所附加”的爱情 254

6. 让自己的心“虚位以待” 256

7. 只有生活着,爱情才有所附丽 258

新浪网聊天实录1:学习在爱情中提升自己的责任感 265

新浪网聊天实录2:两性沟通的差异与学习 282

舒唱的结语:健康的心灵是爱情的基石 301

后记 303



第一章 CHAPTER 1

性格决定了爱情的深度

舒唱的开篇语

不要让我们的爱情浮在水面

对于爱情，一万个人有一万个人的理解、做法以及迎接和深化的方式。所以，爱情的风景才会从古至今都如此绚烂、多彩与凄美。于是因为有爱情的参与，制造出了众多人不同的命运。在这里面起作用的和最中心的东西就是“性格”两个字。

如果你属于热情洋溢的性格，你的爱情来得快、来的也多，但很难深入到海底看看最深处的风景是怎样的。你不是不想，是你没有这种意识，尤其在我们年轻的时候。

如果你属于内敛、含蓄而又深情的性格，你的爱情来得慢，但来得深邃而又执着。你对漫无边际不感兴趣，但对无限的探索感兴趣。因为我们是“有情众生”，情的力量就像大海的潮水一样，一浪掀一浪。她可以把你带向辽阔，也可以把你带向深邃。或两者兼而有之。

当你的性格中明显的带有疑惑和恐惧心理的时候，你对于爱情当然只能是隔岸观火或浅尝辄止。这时候，你如果能把爱的能量转移到其他有兴趣的事情上去是最好的选择。否则，你的心会枯萎，你也会渐渐丧失那种鲜活的能量。

美国前总统里根和南希的爱情让人羡慕和感慨不已。他们都