



(第四辑)

燕赵讲坛文粹

中共石家庄市委宣传部
石家庄市社会科学界联合会

河北人民出版社

燕赵讲坛文粹

(第四辑)

中共石家庄市委宣传部
石家庄市社会科学界联合会

河北人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

燕赵讲坛文粹/中共石家庄市委宣传部, 石家庄市社会科学界联合会编. —石家庄: 河北人民出版社, 2007. 12

ISBN 978 - 7 - 202 - 04682 - 1

I. 石… II. ①中…②石… III. 社会科学-文集
IV. C53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168316 号

《燕赵讲坛文粹》编委会

主 任: 孙万勇

副主任: 王惠周 任新社

编 委: 李 遐 翟应函 刘志坚 张文舒

主 编: 任新社

副主编: 翟应函

书 名 燕赵讲坛文粹 (第四辑、第五辑)

作 者 中共石家庄市委宣传部
石家庄市社会科学界联合会

责任编辑 周建图 张艳茹

美术编辑 李 欣

责任校对 李 耘

出版发行 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 河北新华印刷一厂

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

印 张 44.75

字 数 574,000

版 次 2007 年 12 月第 1 版 2007 年 12 月第 1 次印刷

印 数 1—1500

书 号 ISBN 978 - 7 - 202 - 04682 - 1/G · 1524

定 价 65.00 元

版权所有 翻印必究

序 言

孙万勇

2007年8月

“燕赵讲坛”自开办以来，不断深化完善，受到了社会各界的广泛好评，被誉为“免费的文化大餐”、“没有围墙的大学”。2006年后“燕赵讲坛”由中共石家庄市委宣传部、石家庄市社会科学界联合会和中国移动石家庄分公司联合主办。由一个中心点发展到30多个加盟点，2007年又开辟了流动点，形成了“三点成一线”、全市连成片的格局，使“燕赵讲坛”走进基层，更广泛地传播先进文化知识，深受人民群众的欢迎。三年多的实践证明，讲座活动集中体现了“三个代表”重要思想立党为公、执政为民的本质要求，顺应了坚持科学发展观的时代潮流，推动了和谐社会建设。在人们物质生活水平不断提高、精神文化需求日益增长的形势下，“燕赵讲坛”坚持贴近实际、贴近生活、贴近群众，在先进文化与广大群众之间架起了一座桥梁，使人民群众享受到了优良的公共文化服务；在公民思想道德建设方面，起到了春风化雨、润物无声、潜移默化、开启心灵的积极作用。为了在更大范围内传播讲座带来的先进文化，我们特别编辑了这本书，希望能够获得良好的社会效果。

最近，胡锦涛同志在中央党校重要讲话中指出，加强社会主义文化建设是不断满足人民群众日益增长的精神文化需求的需要，是全面实施国家发展战略的需要。我们必须更加自觉、更加主动地推动文化大发展大繁荣，更好地保障人民群众的文化权

益。这本书中的内容，都蕴含着社会主义先进文化的内容，使当代中华文化更加多姿多彩，更具吸引力和感染力，对于满足广大人民群众的精神文化需求，建设社会主义核心价值体系必将起到积极的促进作用。

先进文化建设是一项长期任务。我们将在以往的基础上，发扬不断进取、勇于创新的精神，进一步推动“燕赵讲坛”向广度和深度发展：一是规模进一步扩大。已选择 30 多个具备条件的单位作为加盟点，共同承担向群众传播先进文化的重任，将先进文化的触角伸向全市各个角落，让更多的群众接受先进文化的熏陶。二是内容进一步丰富。在满足群众需求上不断创新，使之更能适应不同社会群众、不同层次市民的文化需求。三是模式进一步创新。实行“市民点菜，专家下厨，企业买单，社会受益”的运作模式，引导市民参加讨论、交流。四是师资队伍进一步强化。抓住毗邻京津、位居省会的优势，整合各方面专家队伍资源，建立比较稳定的专家库，形成国家、省、市三级专家网络。五是讲座链条进一步延伸。加强对后续产品的开发、制作，延长文化产品的链条，增加讲座的附加值，在更大的范围扩大影响，努力把“燕赵讲坛”打造成著名文化品牌。

举办“燕赵讲坛”是造福广大人民群众的一件好事，认真唱好这台传播先进文化的大戏，让广大群众享受更多更优秀的精神食粮，任重道远。我相信，所有从事这项工作的部门和同志们一定会再接再厉，再创辉煌！

目 录

从《灯火阑珊》看现代人的情感世界

…… 河北人民广播电台《灯火阑珊》节目主持人、
高级编辑 李 爽 (1)

人生需要经营

…… 河北青年管理干部学院教授 薛彦萍 (19)

让孩子轻松愉快地把学习搞好

…… 河北省九三学社教育研究中心主任、
河北师范大学副教授 武瑞涛 (33)

将自己的优势发挥到极致

…… 深圳斯巴达教育集团主席 刘一秒 (44)

常见疾病的营养防治

…… 河北医科大学公共卫生学院副教授 马玉霞 (61)

学习改变命运

…… 中国人民大学经济学院研究生
《学习改变命运》作者 李晓鹏 (82)

生活中的色彩美学

…… 中国艺术研究院研究员、中央电视台
《百家讲坛》主讲嘉宾 李荣启 (95)

如何开发中学生学习潜能

——掌握正确学习方法 科学提高学习成绩
…… 中国科学院研究生院教授 王华滨 (111)

曹雪芹与《红楼梦》

..... 河北省社会科学院研究员 王 畅 (124)

人生的旗帜 时代的话题

——社会主义荣辱观漫谈

... 原石家庄机械化步兵学院师职大校教官 王庚建 (145)

公民与政府

..... 河北省法制办公室主任、党组书记 张国钧 (156)

聚焦孩子的心灵世界

..... 大连市教育科学研究所中学高级教师 华 立 (176)

《诗经》与燕赵文化

..... 沧州市河间县文化局局长 田国福 (193)

好成绩源于好方法

... 北京李牧学习方法研究中心首席研究员 李 牧 (204)

帮你高考成功 石家庄市第二中学高级教师 常振亮 (216)

河北“三案”真相

——杨三姐告状案、东陵盗宝案及刘青山、张子善案

..... 河北省政协《文史精华》杂志主编 石玉新 (231)

饮食的相生、相克与禁忌

..... 河北医科大学中医院教授、主任医师 丁勤章 (251)

谈《三国志演义》

..... 中国社会科学院文学研究所研究员、

中国三国演义学会会长 刘世德 (262)

孔子《论语》与现代人生哲理

..... 河北师范大学教授 崔福建 (282)

科学选择专业 正确填报志愿

..... 北京师范大学心理系教授硕士生导师 张贵良 (303)

袁崇焕的故事

..... 北京市社会科学院研究员 阎崇年 (326)

后 记..... (338)

从《灯火阑珊》看现代人的情感世界

河北人民广播电台《灯火阑珊》节目主持人、高级编辑 李 爽

(2006 年 1 月 7 日)

谢谢朋友们听我两个小时的讲座，我是一个普普通通的广播电视台的主持人，确切地说我在一线工作主持《灯火阑珊》这个节目已经有 12 年了，在这当中很多人听过我的节目，因为我主持这个节目时间太长了。《灯火阑珊》这个节目是谈话类的情感类的节目，收听这个节目的听众的人群是相当广泛的。今天我们来的群众从十几岁的孩子到七八十岁的老人都有，但是大家都有感觉，它主要的参与人群是青年人，谈话的主要内容是以恋爱、婚姻、家庭为主。

我从主持这个节目开始到现在已经有 12 年了。这 12 年当中，我共接听过的听众电话，可能有上万条了，接待听众来访差不多有数千人，应该说我是一个主持人，不是什么专家学者，所以也正是因为这样，我要讲的内容更多的是跟大家分享的，而不是具有多大的指导意义的理论意义的东西；因为我不是什么专家学者，所以说我只是应该说是一个不算太虚荣但还算认真的人，而且想做离知识分子比较近的这样一种生活类节目的一个人。《灯火阑珊》节目已经有 12 年了，有很多中老年朋友对这个节目很熟悉，我在电台做这个节目，一个节目做 12 年，我想以大家的工作经验知道这是一个什么样的概念，尤其是在今天这样一个媒体发达的时代淘汰率是很高的，很难知道一个节目能存活几

年，这个也不以主持人意志为转移，但是我想跟大家分享的就是我觉得我们还是应该认真和努力地做这件事情。

言归正传，今天我要讲的是——从《灯火阑珊》看现代人的情感世界。在我们教学体系当中，不论是毕业于哪个学校，修哪个专业，凡是关于家庭、关于幸福这样一个题目似乎都是一个空白，没有人告诉你。《灯火阑珊》从1993年开始，在某种程度上它始终存活着，包括最早的受欢迎，包括今天的一如既往，一个重要的原因就是它填补了这个空白，因为人都需要沟通，需要交流，而且都有困惑，都有对美好婚姻家庭生活的追求。

《灯火阑珊》没有办法告诉你怎样做才能幸福，但是你可以听到各种各样丰富的答案，各种各样的电话，在这个过程当中，有可能找到与自己类似对自己有启发的东西，所以我曾经讲《灯火阑珊》节目叫幸福大学，也叫家庭大学，它的系就叫幸福系，这是我对它从教学上的定义，我觉得是家庭大学幸福系。关于现代人的情感世界，我想跟大家讲的一个问题就是如何让爱情和婚姻得到幸福，这几乎是《灯火阑珊》这个节目12年来某种程度上唯一的一个主题，每天的热线电话都能听到有人跟你谈恋爱问题、婚姻问题、交朋友、朋友分手、父母反对等等的这些问题，经常会有人问我：“你告诉我什么是婚姻？”“你告诉我什么叫爱情？”“怎样才能得到幸福？”这些问题特别不好回答，包括在座的各位，无论是上了年纪的中年人还是青年人。年轻人恐怕就算没谈过也想过这些事，那爱情到底是什么？我们可以描述一下它的状态，牵肠挂肚、难分难舍，平常又是思念又是想，见了面就开始争吵，开始的时候甜甜甜蜜蜜的，然后越来越愁愁闷闷，这就是爱情。

那婚姻呢，婚姻是什么？

一个男的一个女的生活在一起这个状态就叫婚姻吗？有一个结婚证书这就叫夫妻了吗？很多夫妻是这样，他们也拥有这些。可是从我感受到的，从我站在主持人角度感受到的，他们经常是

很痛苦、很失望。我们周三有一个接待听众的时间，在这个时间里面对面的交谈常常是比节目里谈更真实、更生动、更丰富。我特别清晰地知道好多事不是一纸证书就能约束住的，不是两人同床就可以不异梦的，好多的时候，大家都理所当然地认为同床共寝自然就有幸福和快乐。很多人包括我们在座上了年纪的人都这么认为。结婚好像自动就保证了什么。事实证明什么都保证不了。如果不去努力经营的话同样会出问题。来之前我们谈了一个数字，说在现在中国的离婚个案每年以200万这个数字上升，这可不是一个小数目。这个数字告诉我们一件什么事情呢？包括我们在座的各位，随时可能面临感情的问题，谁也别再说谁会把这事处理得多好，这个事真难说。而且我所说的随时会面临当然有时是自己不会面临，但是你也非常关注你的亲戚朋友会面临。或者你自己孩子，你觉得把他教育那么好，他不应该出这样的事，但是他偏偏就出了，这种事情真的是很难说起，没人能回答爱情和婚姻到底是什么。但是这些年来我试着回答另外一个问题：怎么样使爱情和婚姻获得幸福。12年多的时间经过丰富的个案之后我试图回答这个问题，最后我们得到了这个结论，我不知道大家是否能接受，得到这样一个说起来不是很空泛，但非常有意义的结论：首先要双方都拥有健康的心理。因为我熟悉我的听众，我是1989年来河北师范大学，学教育学心理专业，我的确是非常强调这个健康的心理状态。因为一个人心理健康与否，事实上不一定决定他是否成功，但是他确实决定你是否拥有快乐的人生，是否能获得家庭婚姻的幸福，甚至决定着对于这个国家、这个社会能够做的贡献有多大，有多少持久力。大部分人说我们都是很健康的，心理没有问题。错！说实话我们每一个人都有属于各自的心理问题。这两年大家开始普遍接受这个说法，这就像大家都说自己是健康的人，我不认为大家基本上都健康。但是你说生病了或许我还信，比如在座各位当中有感冒发烧的。生理是这样的，心理也是一样的，不一定每一个人每一刻心理都是健康的。

应该说我们每个人 100% 都有心理不健康的时候，都有需要各种各样的心理营养和治疗的时候，只是我们不习惯。《灯火阑珊》这个节目某种程度上做到了初步治疗和营养，那现在导致人们心理在很多方面失衡的原因实在是太多了。比如说我们年轻人，我觉得现在的年轻人压力实在是太大了，今天本来很多学生都要来，但是期末考试了，基本上各个高校上午都在考试，孩子们来的不是很多。但是我看到有些年龄大的同事，家里可能都有子女或者有孙子孙女，可能你真实地去感受你能感受到这批年轻人，比我小十来岁的十几岁的年轻人，他们所面临的这种压力实在很大。当然一辈人有一辈人的好，包括我赶上了某些苦日子，小时候吃不到细粮什么的，但是我们基本上赶上的是好日子。

最苦的日子恐怕是高考，我们高考的时候是 1989 年，那一年基本上是中国考试最难考的一年，考大学很困难。但是考上之后几乎不太存在竞争，如果你的心没有那么大，不会存在那么大的竞争，你可以大学毕业后有人给你分配工作，就算你不喜欢但还给你一份，甚至我上大学的时候都没有什么四、六级这些考试。然后今天的孩子们压力太大了，尤其是他们的父母那一代，刚好是文革期间被耽误的一代。然后等到他们的孩子出生以后，父母们对这一代孩子期望特别高。我跟高校里城市的孩子比较熟，据我了解几乎没有哪个孩子没有被逼着学过哪个乐器或者哪样专长，他们正好赶上这么一个时代。然后上大学，上大学拼命的考过级证。比如说我找工作这件事情，比如说电台不要我让我重新去谋求一个职业，我会觉得特别难，让我递一份什么自荐书，接受别人的考验，这在什么时候我都觉得是一件非常辛苦的事情。

当时进电台时候很轻松，其实是最早的一批招聘的人，我是最早的一批经过考试进入公职的人，是最早一批聘任制干部，但是当时给人一种感觉就是在这种情况下的考试，只不过是造了一种考试形式，你就算找到一份工作，没有人保证你十年后还会在

干这份工作，而且有一个稳步的发展。十个孩子中有一两个孩子凭借爸爸妈妈，甚至是爷爷奶奶的力量进入一家正式单位，开始按部就班地走。所以今天的孩子们面临这个压力而且在这个过程中，孩子们涉及到，特别清楚地知道这个年龄的二十二三岁一直到二十七八岁这个年龄，不管什么因素造成的心理失衡，常常会有很多一些中年人老年人跟我反映说不理解现在年轻人，现代青年人各方面不确定，工作不确定，因为恋爱有不确定感，经常会讲，尤其是家里的男孩，你得给他准备房子，还得准备车啊，经常在电话里谈的时候谈这个问题。如果站在我这个角度，如果家里有一个女孩子，你想想你会不会觉得女儿结婚，女儿应该有套房子，这些是父母的问题，是孩子能解决的问题吗？更不认为，这些重大的问题当中，人们生在这个夹缝当中，健康心理好保证吗？必要的这种形势，某种程度一个时代的特点，一批青年人必须承受的。就像我的上一代人，一些知青们，他们所承受的十年光阴被荒废一样，那是他们独特的人生经历，刚好是被耽误的一代。他们有了孩子，对他们的孩子期望特别高，他们10年光阴会白白浪费掉，经历一个10年间的无任何依托，很难拥有健康的心理，所以所谓的健康就是相对的，是在大浪淘沙之后建设起来的一种状态，一种心理。比较或怎么样，才能够达到一种容易的事情，大多数时候，不健康在于哪里？小孩子说实话，因为他们从小经历这些心理的机制，或者几个朋友聚在一起，或者给《灯火阑珊》打个电话，另一种不健康，就是今天的中年朋友老年朋友，他会怎样，这一批人特别习惯说：“我应该怎么样？”“我这个月应该把什么做完？”“他会怎么样？”“我应该是怎么样？”“你想怎么样？”“告诉你们想干什么？”大多时候说到最后你都忘了自己真正想的是什么。好多中年人、老年人都有这样问题，不会表达自己内心真实的感受，你抱怨孩子、抱怨社会、抱怨机关单位，你所说的可能不是这些，是另外一个东西，包括对自己的不满意，包括青春路不可能往回走，出现过失误，没有办

法说，长期以来内心失语，那些内心的东西不能用自己内心的语言表达出来，这种东西是另外一种不健康，危害性发生在和孩子的沟通上，和家里人的沟通上。你想告诉他的是你想对他多好，怎样更好，说出来的永远是孩子应该怎么怎么样，这个他怎么就不懂呢？并不是这个，所以沟通越来越差，很多中年人都有体会跟自己的孩子很难沟通这样的问题。因为这个节目的关系，跟我小十几岁的孩子有特别良好的互动，即便如此，客观上代沟是存在，以前代沟这个问题我认为特别好解释沟通，成年人你经历过，你知道那是怎么回事，你明白就完了，事实上这是不可能的事情，这个“不可能”在于，你没有办法让已经成熟的心灵再次回到年轻。

举一个例子，别说是 50 岁的女人，就算是 30 多岁的女人，非要梳一个孩子的发型能好看吗？是不是很别扭，根本是不属于你这个年纪的。昨天有一个经贸大学的小孩给我发短信说花了 65 块钱买了本精装的《哈利·波特》，说这个事情想起我上大学时的事儿。1991 年的时候我花了 12 块钱买了这么厚一本《乱世佳人》，暑假的时候拿回家，临开学的时候被我妈骂了一顿，因为这个事太简单了，12 块钱，那是 1991 年时候，买了一本跟考试无关的书，在那个时代是不能接受和理解的，都是很普通的工人、教师家庭，供两个孩子上大学，不是很轻松很容易的事情。当这个小女孩发短信说她花了 65 块钱时，代沟的确存在。换成我是今天的我要不要花这个钱，65 块钱不是一个小数目，代沟就是这个东西。所以很多时候，我常跟中年朋友老年朋友去讲，对于孩子们更多地不是你去理解他，而是你去宽容他，用你已有的知识告诉他只要走得不太远，还在这个圈子里面，你就可以宽容他。给你一个健康的心理，它保证你有一个基本的心理感觉，保证你拥有幸福的能力。但是只靠我两个小时的讲座没有多大意义，这恐怕真是要大家多听听《灯火阑珊》节目，更多地了解有些人思想态度出了问题，有些人人际沟通上太投机取巧，有些人

对自己的情绪太没有办法，或者说怎么这么没有意志力。在这个过程中可能会反省，自己也逐渐找到出路。所谓的健康心理包括思想、态度的健康，拥有学习提升的兴趣，拥有自我管理的能力，人格发展健全，另外就是良好的人际沟通。总体来讲心理是要不断成长的，它是我们的生命的一部分，如果没有充分的成长我肯定恋爱婚姻会出问题。现在我接触的人当中就可以看到很多20多岁的孩子出问题，特别是这样的家庭：爸爸妈妈忙着赚钱，给孩子铺设一个美好的未来，孩子跟着爷爷奶奶、姥姥姥爷长大。不是说爷爷奶奶姥姥姥爷不好，但是你没有让这个心灵在父母的呵护下，在第一监护人的呵护下，充分地感受他应该在这个年龄感受的无条件的关爱，他就很难建立安全感。这样就会在恋爱婚姻上出现各种各样的问题。人们常说，一个男孩子找一个女朋友常常是照他妈的样子，女孩常常找男朋友常常是照他父亲那样子，当然这个样子不一定是找到一个父亲那样的，但她最早的模本很可能就是他父亲的样子，是按父亲作比较而来的，所以在这个过程中他需要一个爱的信任。好多女孩子在恋爱过程中，甚至是结婚以后，没道理地任性，是因为她没有安全感，不能确认这个感情是真的。所以她想出各种各样的在我看来是无聊的办法去考验。这是特别常见的一种事情。

做了12年的《灯火阑珊》，我想从《灯火阑珊》当中来总结透视一下恋爱婚姻中可能会产生一些致命的伤害，最关键的伤害是什么？很难沟通的是什么？就是坚持我就是对的。这是特别恐怖的事情。曾经有一次接待听众的时候，和一个阿姨进行长时间而且非常艰难的对话，整个下午都和她进行对话，整个对话当中她流泪、愤怒、抱怨，他和丈夫的关系已经特别恶劣了，两个人没有办法交谈。她一开口，她丈夫就走进自己的房间，你问为什么？他就不理。为什么他们吵架，其实都是鸡毛蒜皮的事情，比如说进了家门的鞋，永远不能两只都放好了，毛巾永远不能放好了，都是这些琐琐碎碎的事情。杯子牙膏衣服乱放，都是这些小

问题。然后我就说阿姨你能不能不抱怨不批评，我们改变一下谈话的内容，改变一下方式。她当时回答我印象特别深刻，她说可是我说的都是对的啊，她让我很自省。大人对孩子也是这样说，都觉得自己说的都是对的。没有哪儿不对，都对。可问题就在于在家庭当中这样讲行吗？真是要讲对错的话，那谈恋爱干吗？什么地方可以值得真正包容？家庭！所以我那天的谈话进行得特别不顺利，根本没有办法进行下去，后来我让她做一个选择，在“我是对的”和“有效”之间作一个选择。当时她就很愣。我是对的和有效果这两种选择，不仅在夫妻之间、男女朋友之间，也包括在父母之间，在所有家庭问题当中，我自己也是这样。大部分人遇到矛盾冲突的时候都认为自己是对的，而且谁也觉得自己的是对的。这几乎是肯定的。可问题是对能解决问题吗？解决问题讲的是方式方法，所以要讲效果。那次谈话完了以后，我有一个深刻的反省，我又观察了一下周围，包括打电话的，凡是坚持我是对的这个观念的人，恋爱和婚姻关系不会好，他不适合恋爱和结婚，他适合独居，为什么这么说呢？因为婚姻是两个人在一起生活，这世界上没有任何两个人在任何观念上都能取得共识，一个人如果你始终不准备放弃自己的一些看法，始终不接纳别人的看法，那你肯定不可能和任何人共同生活，不论是夫妻还是上下代。所以在我看来，这在恋爱婚姻当中是最重要的致命伤。一些年轻人常常问到谈恋爱什么缺点是不能容忍的。如果一个人总是没完没了地讲道理，你得打个大大的问号，这个人我能不能娶，娶一个真理回家抱着，这是多滑稽的一件事情啊。

第二个恋爱婚姻的致命伤就是托付心理。更多的是发生在女性身上，我清楚地记得在我在要结婚的时候，我妈妈跟我先生说，我家女儿怎么怎么样，我们都很宠爱的，这回就交给你了，我爱人觉得两肩挑了重担一样，说没问题。说实话女儿出嫁的时候，谁家的丈母娘和女婿恐怕都谈过类似这样的话，普遍存在着一种反省，我认为这个东西会直接植入很多人身体当中，会变成

她确实是这样的。我嫁给你了，你要给我幸福，这是你的责任了，女性有托付心态可以理解。那么男性呢？男性也有托付心态，但他不直接体现在家庭当中，但是你想一想多少男人会抱怨自己的单位不好。你进入一个单位，如果你没干出什么，一定是单位不好，一定是老板不重视你，一定是你们的科长怎么着，你们处长多么多么龌龊。但是你认为对你心理上有任何建设意义吗？我认为没有任何意义，从某些程度上我们抛开实际的，所谓仕途前途之外，我们只讲心理健康。我觉得当你把自己的幸福和快乐全建立在科长、处长、单位的身上的时候，实际你已经把自己的幸福托付给他们了，所以这是另外一种托付心态。这是对婚姻最具有杀伤力的一种模式。因为这是一种推卸责任，尤其是在婚姻当中。

一个家庭成为什么样的风格常常取决于女性。因为她起着一个家庭的情绪主导者的位置，在家庭当中女性角色确实占着举足轻重的作用。因为大部分家庭当中女性处理家庭当中很多相对琐碎的事情，也就是因为这样我就特别提醒今天的年轻人，包括爸爸妈妈，一定要自己托付自己的幸福，不要希望把自己的幸福完全托付给自己的男朋友，自己的丈夫身上。现在的小男孩跟以往的大男人的确不一样，他越来越中性化，男孩子特别喜欢中性化那种女孩子，很像男孩子的那种。但是现在反过来讲什么样的男孩子讨人喜欢？具有女性气质的！善解人意、会说话、会哄、会打扮、会穿着，这在某种程度上具有阴柔气质，所以正是因为这样就更要求女孩子不要指望现在的男孩子把你照顾得很好，指望他理解你的情绪。我告诉你不会，你必须要学会自己照顾自己，不要托付，在这种前提下才可能继续。

第三个对婚姻有杀伤力的情况是不愿意讨论自己和对方的内心感受。这是我们的一个传统，中老年人感受会更深刻。很多人都这么认为，包括自己的爸爸妈妈。我的公公婆婆都是这个样子。他不会把自己的内心感受说出来。在座的很多老人可能在家

也做公公婆婆了，你可能对孩子不满意，但你就是不说出来，能忍的都忍了。他就认为这是自我牺牲，觉得我是在体谅你。或者是你有病了他不给你打招呼，等他给你打招呼的时候病已经很重了。事实上造成的结果让你更担心。夫妻之间也是这样，有什么事不跟自己的老婆说，然后觉得自己心理挺高尚的，我不说是为了不让对方更担心，这是一个特别傻的想法，为什么呢？你不说只会更担心。尤其是夫妻之间这样做还会透露给对方一个信息：你不能与我甘苦与共，我觉得我们不可能白头偕老。我的公公婆婆都是特别单纯的知识分子，我们不给他们打电话，他们很少给我们打电话，因为怕打扰了我们正常的生活。这发生在父母和孩子之间还可以理解，或者说还可以接受，如果发生在夫妻之间就是非常危险的事情。危险在于让对方产生不信任感。这里面有一个问题，就是与对方讨论自己的内心感受，把情绪说出来和把情绪发泄在对方身上这是两回事。为什么不说不呢，因为有时候一说就发火，一进屋就开始吵架，情绪是从单位带来的，进屋看哪都不顺眼，从一个莫名其妙的地方吵起来了，这就是把情绪发泄到对方身上，但即便如此，比不说也要好，总之是勇于面对了。所以我认为你真爱一个人，你要告诉他带他的情绪回家，好多夫妻协议不要带情绪回家，那不是混账话吗？他不带情绪回你的家，你让他回哪？那不出问题才怪呢。很多婚外恋不就这样产生的吗，回避再回避就出大问题了。

下面讲一个维持苹果皮式的和谐的问题。可能大家有一个感觉，就是苹果看上去是好好的，但是里面烂透了，里面到底怎样，只有自己才清楚。很像某一类家庭，常常就是为了维持苹果皮式的和谐，不惜任何代价息事宁人，通过这种息事宁人的谦让来维持一个苹果皮表面的和谐。有很多观点认为家和万事兴，忍一时风平浪静，最后会变成什么呢？我听到过我们的邻居吵架，说我已经忍了你二十几年了，我听这话我觉得特别耳熟，我记着我爸我妈也说过，我又检讨我自己的婚姻生活，我觉着我也有些