



陈彤
著

爱你的人 和你爱的人

大龄剩女如何选择自己的爱情
幸福从来没有标准答案
选择爱我的还是我爱的
做小三真不是一件简单的事
幸福从来没有标准答案

《在路上》荣获
中国教育电视台
“最佳节目”奖。

《陈彤：爱你的人和你爱的人》来自优米网《在路上》
栏目中，主持人以及现场观众与陈彤的对话录。

陈彤：爱你的人和你爱的人

本文内容来自优米网《在路上》栏目中，主持人以及现场观众与陈彤的对话录，主题是“爱你的人和你爱的人”。文字内容经过编辑整理，未经主持人、观众与陈彤的确认。

目录

如何与公婆保持安全车距

选择爱我的还是我爱的

做小三真不是一件简单的事

幸福从来没有标准答案

大龄剩女如何选择自己的爱情

别人永远给不了你安全感

如何看待姐弟恋和异地恋？

合适的爱人不是挑选出来的

如何与公婆保持安全车距

主持人：有一个网友问，我们总说爱情，但有时候坐下来细想一想，每天说爱，爱来爱去的爱情到底是什么呢？我们应该爱上爱情的什么东西呢？您怎么看爱情？

陈彤：这是一个哲学问题，从古希腊就开始讨论什么是爱情，哲学家、文学家、诗人包括心理学家都在讨论，对于科学家来说爱情是荷尔蒙，是一种激素；对于诗人来说爱情是一种激情，不为别人只为你，爱情的诗歌太多了，比如《再别康桥》，比如“金风玉露一相逢，便胜却人间无数”……我们讨论爱情到底是什么，这个问题太大了。

有一次，我得了很严重的病，我老问医生为什么会得这个病？这个病怎么得的？它怎么回事？后来这个医生跟我说，陈彤如果所有问题我都能回答的话，我就能得诺贝尔医学奖了。你实际上只需要知道现在怎么样能恢复，需要做哪些治疗。

我觉得他把我的焦虑降低为一个现实生活中的问题，我问的是形而上的问题。对大部分人来说也是一样，总是探讨爱情是什么，那是哲学家的问题。实际上你只需要知道我爱不爱这个人，喜欢不喜欢他，跟他在一起的时候感觉怎么样，要跟他怎么相处。这样的话就不会把生命浪费在探讨你不擅长的事情上。

主持人：我们看一个比较具体的问题，有位朋友说爱情是两个人的事，有一句话叫爱情是两个人散打，婚姻是两家人群殴，我承认是有一定道理的，我更看重和我生活的人，难道他家人我不认可我就不跟他在一起了吗？但是矛盾就出现了，在中国不可能像国外一样自己独立生活，如果我爱一个人又无法接受他的家庭，是不是要放弃这段感情？

陈彤：爱这个人也接受他的家庭这种情况是最好的，如果说你做不好，爱这个人但接受不了他的家庭，这时候你要学会慢慢的跟他的家庭有一个适当的互动。比如你在一个公司上班，公

公婆婆就是公司里让你讨厌的员工，但这个公司又很不错你又要这份职位，你总不能让人家把公公婆婆给开除了吧，你可以跟他保持一个安全车距。这实际是做人应该学会的东西，有一些人他是不喜欢的，也没那么乐意跟他相处，如果这个人是你的同事，我们大部分人是想办法搞好这个同事关系，如果这个人是你的老板你要想办法调整自己。

如果这个人是你的公公婆婆，你要学会聪明的方法来解决，实在不能爱别人的时候要尊重别人，他不可能是你亲妈让你那么喜欢，而且你和亲妈也会有不喜欢的地方。人和人之间要有尊重。他是你的同事都不可能让老板把他开了，他现在是你爱人的父母，你怎么能建议你的爱人把父母赶出去，这是不可能的事情。

选择爱我的还是我爱的

主持人：面对爱你的人和你爱的人如何选择？如果不是同一个人，这是一个选择题。

陈彤：我知道我觉得是这样的，爱你的人和你爱的人，这实际上当你去选择这个问题的时候，你会认为这两个事情是永远不会变化的，但感情就是会变化的。就是说到我这个岁数，我回过头来去看以前，包括我身边的朋友。无论是选择了爱你的，还是你爱的。比如多少年以后都会有离婚、感情破裂这种情况发生。

如果当初选择我爱的，更容易无怨无悔一点。因为选了一个我爱的，我跟他过了一段很好的时间，然后他走了。我没有浪费我的生命，我爱我所爱了。但是如果当时选择那个爱我的，特别

可恶的是爱情这个东西会发生变化，比如你选择了一个当时追你的，你觉得他很爱你你跟他在一块了，你给他的的是一个荣誉，但感情是会变化。你没有付出然后他喜欢你，过了一段时间后，他慢慢感觉到了，你其实没有那么喜欢他。这个时候他遇到了一个爱他的或者说喜欢他的，他那个时候对你没有内疚感，因为你本来没有喜欢过，他没有内疚感。

这个时候再离婚，就是这个当时选择了爱我的这个人，他会特别特别的后悔，因为他浪费了时间，我本来就不喜欢你，跟你在一起就是因为你死追我，最后你把我甩了会特别痛苦。当问自己这个问题，选择爱我的还是我爱的，你要考虑到感情是会发生变化的。他今天爱你不一定会爱你一辈子，但如果他不爱你，你就爱我所爱就好了。好像说找了个爱我的人我就占便宜了，这个便宜占不了多久的，人家也不傻。

做小三真不是一件简单的事

主持人：有一个网友说，我面临一个两难的局面，有一个男的对我很好而且是适合婚姻那种，无论是物质还是其他的条件，但我没有那么爱他，我爱的那个人有家庭可我放弃不了，即使遭人骂说我破坏人家家庭也好，我就是放弃不了，我是小三我承认，但我觉得爱情没错，这辈子不白过了。您怎么看这个问题？

陈彤：其实当小三的成本是非常高的，很多人在当小三的时候说我就是爱我所爱，我就是选择了一个爱我的人。但是当到最后的时候，她需要比如说一个特别简单的事情，比如说当她发现

这是她单厢情愿的时候她就会受不了。

看上去是爱我所爱，他所有的节假日不能陪着你，他不能离婚，你跟着他一年可以两年可以，随着年龄的增长你会觉得说我为什么呀？那个时候你可能会提出一些情感的要求，你会提出这个那个的要求，如果说人家就是不离婚，然后你会觉得，天啊！曾经有一段真情摆在我面前我没有珍惜，那时你会后悔的。

观众：我想问两个问题，第一个问题是现在有一种就是比较流行的观点，说与其嫁给穷酸男，不如给富人当二奶。您如何看待这种社会现象？第二个问题是没有爱情的婚姻是不道德的，您是怎样看的？

陈彤：我从第二个回答起，你说没有爱情的婚姻是不道德的，这句话是马克思说的，伟大导师说的肯定是没有错的。实际上说这句话最多的是小三，因为小三认为她跟人家是有爱情的，所以她就认为人家的家庭应该解散，叫没有爱情的婚姻是不道德的。

但是婚姻和爱情不完全一样，婚姻制度并不是人类从来就有的，就是说在有爱情的时候不结婚也是有爱情的，结婚也是。为什么会有一个婚姻制度出现？恩格斯有本书叫《家庭、私有制和国家的起源》。他讲婚姻制度的产生实际上是因为私有制的出现，是因为男人需要一个老婆需要一个属于他的女人，然后这样他们生育的孩子，就能够继承这个男人的财产。他实际上是为了保护男人的权益，比如你作为男人你的老婆跟别人怎么怎么样最后继承了你的财产是别人的血统。在过去偷人跟偷钱一样，偷的就是财产，所以在古代对通奸的处罚是特别大的。

婚姻需要的是责任，也就是说一男一女缔结婚姻，婚姻就是

一个契约关系，相当于签了一份合同，就是说两个人规定要在一起一辈子，互相忠实对方，无论顺境逆境，无论健康疾病，无论有钱没钱我都要和你在一起，这就是婚约。

那么你签了这个婚约，就意味着你同意这个条款。现在说我跟你没有爱情了，我把婚约随便撕毁了，比没有爱情的婚姻是不道德的更不道德，我跟你有爱情我跟你结婚，我跟你没有爱情了这张纸一撕寻找爱情去了这更没有责任更没道德了。我不是说你不能离婚，你离婚的时候你要考虑到曾经承诺过这件事情，现在违约了，至少要知道你是过错方，而不是说那么理直气壮，因为我不爱你了所以你夹包走人，只看新人笑了，这肯定是不道德的，比没有爱情的婚姻不道德还不道德，属于没有责任感。

你刚才说的第一个问题是，宁可给做二奶也不嫁给穷酸男人，我个人觉得这个问题男人要付一大半责任，实际上女人真没有那么势利，有一句话叫做“宁可在宝马车里哭，也不在自行车后座笑”，你如果能让我在自行车后面笑的话，我干吗要在宝马车里哭呢？问题是我坐在自行车后面也是哭，坐在宝马车里也是哭。我干吗坐在自行车后面哭呢？很多男人不是因为他穷酸，而是因为他不知道怎么关爱，不知道怎么在他贫穷的时候陪伴他身边的女人。

主持人：我们有一个网友叫“要上路了”，他说：我那天真碰到一个女的和我的哥们说，没有拆不散的情侣，只有不努力的小三，我会努力的。说完之后给我弄傻了，说这中间还有爱情可言吗？

陈彤：精卫填海说明海可以填平，愚公移山说明山可以搬走。

如果你家门后守着一个精卫守着一个愚公日子是没法过的，精卫不是一般的鸟，愚公也不是一般的人。很多小三他立志于做精卫和愚公的，他们真的是有条崎岖的山路，他们只看山顶光辉的顶点，从来没有看到山底下尸骨成堆。

主持人：在某种程度上来讲，爬到顶端的也是“人才”吧？

陈彤：有些小三经常举邓文迪的例子，说你看邓文迪就是一个著名的小三，然后傍上默多克，把人家家庭给拆散了上位。还有人会给我举例子，说安吉丽娜·朱莉当时插足那对情侣也是特别有名的，皮特·布拉德和詹尼弗·埃尼斯顿，其实詹尼弗·埃尼斯顿我特别喜欢，就是演《六人行》里面的那个角色。

而且他当时插足皮特布拉德的婚姻的时候也是花了好几年时间，也不是一次就成的，而且人家皮特布拉德好几次表示已经破镜重圆了，但是最后还是离婚了。很多小三经常跟我说为什么我不是邓文迪呢？为什么我不是安吉丽娜·朱莉呢？你照一下镜子行吗？

安吉丽娜茱莉她如果是个单身女人，依然是有吸引力的女人，依然有她安身立命的东西，她确实是实力派的明星，有自己的本事。包括邓文迪也是，她不是一个职业二奶，没有这个男人她就失业了，她就没有生活来源了，她这辈子就嫁不到老公了，她们不是这样的。我觉得好多小三他就没有去想，她们之所以是邓文迪和安吉丽娜·茱莉并不是因为插足了别人的家庭，而是因为她们自己本身有价值。

主持人：这样的女性可能名垂千史让人家记住，但有的发妻

或者黄脸婆反而是一座贞节牌坊。

陈彤：名垂青史是一种能力，不是说因为你做了小三才会名垂千史，你可以把名垂千史的女人列一下，列张表有多少是发妻有多少是小三，她名垂青史是因为什么，比如她自己没有才华自己没有本事也不会名垂青史，如果你想通过当小三这条路名垂青史，其实还不如自己努力。

比如是希拉里名垂青史还是莱文斯基名垂青史？这个并不是因为你当了小三就一定名垂青史，我以前看过一个笑话，说希拉里和克林顿路过一个加油站，看一个加油工在那加油，希拉里说这就是她初恋，后来克林顿说你应该感激我，希拉里说为什么？你看你嫁给我现在成了总统妇人，你要嫁了他就是加油工夫人，希拉里说现在是你娶了我，我要是嫁给了他，他就是美国总统了。名垂青史不取决于你跟的那个男人是谁，而取决于你本身是谁。

幸福从来没有标准答案

主持人：有一位叫“奚落”的朋友说：某本书上有这么一句话，世界上如果有那个人出现，其他的人就会变成将就。我不愿意将就，如果我爱的人没有把握住，跟爱我的人结婚后怎样能将就下去呢？

陈彤：如果你觉得这个东西是将就，你就不太容易将就了。感情最重要的是相互尊重。就是说那个人爱你，至少要感激他对你的这份付出。

主持人：您怎么看下一个是最好的这一句话？

陈彤：其实下一个不见得是最好的，这都是没有谈过恋爱的人或者拿格言谈恋爱的人犯的毛病。

主持人：有一位叫“良友”的朋友说，感情可以转帐，婚姻可以随时冻结，激情可以透支，爱情可以待价而沽，在这个快速的城市里我们的生活就是这样，您怎样看待这样的现象？

陈彤：不同的人爱情观、婚姻观，包括人生观、价值观都是不一样的。比如说有的人会把爱情当做这样一个东西，有的人认为爱情是无价的不能估价的。有的人喜欢这样看，这没什么可说的。

主持人：没有绝对正确还是不正确？

陈彤：我特别不愿意用正确和不正确去衡量爱情，我更想说合适还是不合适，或者喜欢还是不喜欢。我喜欢这个人就代表正确吗？我喜欢那个人就代表错误吗？我觉得不能这么说。

还有比如说我跟这个人过一辈子没有离婚，就一定是幸福的吗？然后我这辈子结了三回婚我就一定是不幸的吗？伊丽莎白·泰勒结了多少回婚？8次了吧。她就一定是不幸或者幸福的吗？

像埃米里蒂根森他一辈子一次婚都没有结过，他的人生一定是失败的吗？不能这么说。我觉得爱情跟别的东西是不一样的，有的东西是有标准答案的，有的东西则没有。比如有的人喜欢相敬如宾，有的人是欢喜冤家；有的人觉得吵架的时候有激情，每天举案齐眉他就觉得没意思。每个人喜欢的情感模式爱情类型是不一样的，没有办法有一个标准答案，说这两个人这辈子没红过

脸说明他们幸福，还是说他们这辈子打打闹闹说他们不幸，不能这么说，没有一个标准答案。

大龄剩女如何选择自己的爱情

观众：我的同学或者同事，陆陆续续都结婚了。我现在的题目是这样子，我爱的人已经嫁给了别人，爱我的人也是被别人娶走了，所以我的位置很尴尬，我该怎么办？

陈彤：问题在于世界上不只有两个人，一个是爱你的人一个是你爱的人，然后被娶走了嫁了人你就不能再选择了？这世界上的人很多，为什么不能再选择一个？尤其现在剩女那么多对吧？你其实应该是很抢手的呀。

有一句话特别俗我再重新说一遍，上帝把门给你关上的时候，一定在别的地方给你开了一扇窗。你喜欢的人也好或喜欢你的人也好，不管过去因为什么原因错过他们了，那扇门关上了，你应该去找那扇窗户。你为失去月亮而哭泣你就会失去星星。你老纠结这个我错过了，那个我错过了，你就忘了周围的群星了。

观众：现在大龄剩女很多，大龄女青年该如何选择，是为了父母之命而去选择一段婚姻，还是继续等待真爱？她们是否应该降低标准和要求？

陈彤：理想和现实本身就是有距离的。一个人的成熟是要清楚什么是理想什么是爱情，然后还要去做一个选择，找出现实和理想中的平衡点。

我有一个好朋友，她算一个大龄剩女。她不把理想和现实对立起来，就是说因为我生命中的真命天子没有出现，所以我身边所有人我看不上，她不这样做，她也不把父母的压力当做压力她把那个东西当做动力。该相亲相亲，该见人见人，她依然在心中不停的去调整这个理想，直到她碰到一个合适的。

我记得以前看过一个小故事，道理是相通的。有一个人落水了，第一个人过来救他，他说不用上帝会救我的我信上帝。然后第二个人给他扔了一个救生圈，他说我不要救生圈，说上帝会来救我的，第三个他也拒绝了他最后就淹死了。淹死了见了上帝，他质问说上帝你为什么还不救我，上帝说我已经派了三个人救你，你都拒绝了。理想和现实也是这样，理想并不是说你在家里头呆着，我拒绝跟所有人接触，然后拒绝所有的建议。你要去认识周围的人，去见他们。然后在这当中去寻找那个真爱，他可能是在这里边的。

主持人：一位叫做“偶然的注定”的朋友说：现在我爱的人已经属于了别人，已经嫁人了，但她和她现在老公的关系不好，她最信任的人还是我，经常主动找我聊天，我不想破坏她的感情，希望她感情幸福，我现在应该怎么办？

陈彤：我不了解他具体的情况，但可以讲一个我朋友的故事，很不幸他也是一个男的。我当时感慨为什么男的这么不了解女人呢。这个男的比他惨，因为他被拖了大概五六年，那个女的一旦跟他老公吵架就会来找他，然后永远说她对他老公不满意，永远是这样但五六年不离婚，当然她不离婚的理由很多了。

这个男人一直很郁闷，我就告诉他说，如果她真的那么喜欢

你，她为什么当时会选择那个男的？他说她年轻不懂事，我说 OK。那么她年轻不懂事，她现在跟他老公发生这种事情了，一年、两年都不离婚都五年了她还不离婚，那她还是更喜欢你？他说她是不愿意伤害她老公，那她不觉得她这样做是伤害你吗？

因为我自己是女人不想把女人说的太坏，其实人有的时候比较贪，他总想多占一样东西。尤其缺乏安全感的人他就希望能有一个备份。感情跟其他东西有类似的地方，比如我想多吃多占，比如说工资我想要双份的，然后薪水我想要双份的，年底我要双薪。感情也是一样，有的人就是这样的我想要一个老公，但我还想要别人的感情。

不见得她和她老公的关系真像她说的这么坏，这是第一。第二，真的那么坏不能忍受她就离婚了，她这边不离婚那边还找你。当然这个我能理解，比如她处于情感胶着状态中怕鸡飞蛋打，所以她要骑驴找马，或者是骑驴然后再弄一匹驴然后再找一匹马这都是可能的。

别人永远给不了你安全感

主持人：还有一位网友叫“杨国容”说：现在的女人已经没有爱情、感情、家庭和责任了。就是图钱。他说当一个男人没钱的时候对方一定会离开你，媒体说现在女性因为没有安全感才这样，那谁又给男性安全感呢？职业女性事业成功后就可以要求对方离开，理由是她现在有钱了，是不是可以这样理解男人有钱了，也可以同样要求女人离开，理由是我现在有钱了，理由是你现在

老了不漂亮了。

陈彤：我们的爸爸妈妈，爷爷奶奶不都是过了一辈子吗？也不会说时间长了真的像左手握右手一样，两个人就成为一部分了。我有钱了我就不要你了，我问你一个问题，如果我已经成为你身体一部分，比如成为你一只手了，我能问你说我有钱了把这只手剁了？做不到的。

如果感情很深的话两个人会成为一体，那个时候就不是钱的事了，你说我有钱了买你一只手你给吗？这个男的会这样讲，肯定因为他们的感情没有到那个份上，就是没有到肝肠寸断撕心裂肺，掰开以后特别痛苦，没有到那个份上。就是说可能两个人在一起，本来也没有多少感情。或者感情坏了，本来有感情感情已经坏了。

一个电影叫《简爱》，他里边有一个特别著名的台词是，你以为我穷不美就没有感情吗？我也有的。现在大多数男人，经常这样去看待女人。如果一个女人穷不美，他就认为她没有感情，他觉得你追我还不够我讨厌的呢，这个事情是很残酷。大部分人他只有对你有感情之后，才会忽视掉你的那些东西。比如老头老太太有了感情之后他不会看到对方脸上的皱纹会看到感情，如果没有感情他会看到脸上的皱纹先看缺点。但如果你有了感情以后，你看到的就不是那个了，比如一双手再丑是自己的。

主持人：女人觉得有钱了才会有安全感，觉得是生活的保障，您怎么看这个观点？

陈彤：无论男女，安全感的建立实际上都跟钱多少有点关系，因为现在是商业社会，会把安全感直接用一般等价物来衡量，比

如说你有钱可以挑挑工作，压力没有那么大，所以就会把安全感和钱联系上。

主持人：还有人说贫贱夫妻百事哀，这样的婚姻建立起来不仅是女人没有安全感，这样的关系就不牢靠？

陈彤：安全感跟钱没关系，跟信任有关系。比如有些夫妻很有钱，但是也没有安全感。比如有些人嫁入豪门，老公很有钱这辈子就是离婚你也能分走一半财产，但她还是没有安全感，她会觉得不信任。她不知道哪一天这个男人就会离开她，然后把她扔在一个空房子里头，每天跟坐豪华监狱一样，周围没有东西。

我觉得安全感来自很多方面，信任是很重要的。贫贱夫妻百事哀，他说的是贫贱夫妻的问题，但是豪门恩怨也有豪门的问题。人生活在社会上，就是有很多的问题，很多的痛苦。其实有钱人也有他的痛苦，要提高自己的解决问题的能力，这是很重要的。

主持人：有一个网友叫做“漫天雪纷飞”，她说遇到了一个爱我的男生，他想结婚但是我不想。他父母是离异，而我的父母希望我跟家庭完整的人结合，本来我就不是特别爱他，再加上父母的压力很想放弃，但又不想伤害他，我该怎么办？

陈彤：她现在这么做就是伤害他，如果说这个人我又不爱他，又不想和他结婚，最不伤害他的事情就是明明白白的告诉他，或者离开他。因为你离开以后他有机会找到一个爱他的人，但是如果拖着又享受别人对你的爱，然后又说我不爱你，等于耽误人家的时间，浪费别人的时间等于图财害命，这比伤害别人还坏。

主持人：有一位叫做“xn1ym0113”的朋友说，感觉自己不知道怎么去爱一个人，所以选择了被爱。我现在正处于这种感情中，不知道怎么理解，女孩子应该怎么追求自己的爱情，自己是一个没有安全感的女孩，怎么改变自卑的状态？

陈彤：很多人说安全感来自于男人对你的爱，或者有很多的钱……我个人觉得安全感最不可撼动的是来自于你自己的实力，实力就是竞争力，就是尊严，就是一切。包括国与国之间，人与人之间都是这样的，那是最根本的一件事情。安全感如果靠别人给你总会缺乏的，如果是你自己生长出来的，就没有什么可怕的了。好多女的说我去哪找个靠得住的男人，为什么不把自己当做靠得住的女人呢？靠别人有一句老话叫做靠山山倒，靠人人跑，永远有这样的隐忧。

有一句广告叫做“我喜欢我选择”，就是每个人特别想要过的生活是我喜欢我选择，前提是我有实力，否则你怎么能选择呢？否则你只能过我选择我喜欢的生活，就是你在你的支付的范围内，我用“支付”这个词，这个词很形象。你在你能够支付的范围内选择一样东西，然后你来喜欢他，这个安全感就大，对吧？因为他是你能支付的。

那些不属于你的你选择不了的你买不起的你看都甭看，这样就平平淡淡才是真了，很多人不愿意过平平淡淡的生活，他愿意过我喜欢我选择的生活，我喜欢 LV 的包，但他又不敢选择，因为 LV 的包要一个要一万块钱，而他兜儿里总共一万块钱，他买了 LV 的包就没钱吃饭了，又不敢过在那纠结。

如果你真的想过我喜欢我选择的生活，你要提高自己的支付能力提高的你的购买能力，你就不会纠结了，你在纠结患得患失

过程中，就是因为你的实力不够。

有两种过日子的方法，其实就是一种过日子的方法，有多少钱就办多少事；还有一种人不是过日子的，他是过梦想的。他就是我预设一个这个东西，就是要达到什么目标，然后我现在可能还没有这个能力，但是我会朝这个目标去努力我会去奋斗，那是另外一种类型的人。

主持人：刚才有一个网友提到底气，说丑女就没底气吗？可是有的丑女特别自信，搞定优秀的男人很有一套。

陈彤：这事很难说，情人眼里出西施。人们往往对成功的男人身边那个女人的容貌要求会特别高，觉得她其实不漂亮她凭什么，你哪知道人家凭什么，爱情没有标准答案。

主持人：一个网友叫做“PK 才会赢”说：如何选择最适合自己性格的老婆？

陈彤：要想学会游泳你就得下水，你老在岸上呆着，我跟你说怎么游你也不会。没有什么最适合，没有这样的说法。比如你想找一个相处愉快的，你想找一个能够给你激情的，还是贤妻良母的，这都是要你自己找的，不是我能告诉你的。

主持人：有一位叫做“王箬志”的朋友说：现在社会的女生大多看中外表家境，难道帅能当饭吃吗？我认为看人最重要的是人品。

陈彤：他说的是对的，但确实有些人是外貌品格兼具的。男