

# 中国式情感实录

十年  
生(2) 爱(3)

主  
编  
余  
慧

## 痴情篇

纠缠和痴心或许永远都只能作爱情的点缀，  
强求换来的只会是短暂的感动，  
要相信永恒，  
就要相信一定有完美的爱情在等着你做主角。



宁波出版社  
Ningbo Publishing House

# 中国式



主编 余慧

# 情感实录

痴情篇



宁波出版社

Ningbo Publishing House

## 图书在版编目(CIP)数据

中国式情感实录 / 余慧主编. — 宁波: 宁波出版社,  
2005.12

ISBN 7-80602-952-4

I. 中... II. 余... III. 恋爱—通俗读物  
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 000570 号

## 中国式情感实录

主 编 余 慧

责任编辑 吴 波

出版发行 宁波出版社(宁波市苍水街 79 号 315000)

电 话 0574-87286804(发行部) 0574-87341015(编辑部)

插 图 张 欣

印 刷 杭州钱江彩色印务有限公司(0571-86603835)

开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/32

印 张 19.75

字 数 360 千字

版 次 2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 7-80602-952-4/I·104

全套定价 45.00 元

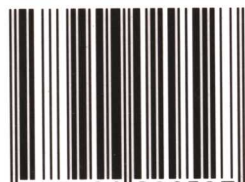
---

如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题,可直接向承印厂联系调换。

读者服务部:宁波市孝闻街 12 号 电话:0574-87347866



ISBN 7-80602-952-4



9 787806 029527 >

## 前言：谁在被伤害

我们经常会说恋爱中的人其实是把对方塑造成自己想要的人，此时的我们是不客观的，主观地想着对方是自己的白马王子（白雪公主）。也就是说，在恋爱的开始阶段我们是不理智的，更多的驱动力是来自于内心的情感需求。

现实尚且如此，更何况在网络上，于是对着屏幕谈情的两个人把自己渴望的一些东西也不自觉地加在了对方身上。可一旦他们把这段感情放到了现实生活中却会发现很多不足。如林枫、少凡、万顷故事里的女主人公最终都选择了现实中的爱情。爱情是可以虚幻的，它更强调的是激情；但婚姻是现实的，它更多的是考虑现实的条件。三位男主角的感情伤害不可能当做没发生过，只是他们要明白生活是现实，不能总让自己深陷在那段虚无缥缈的感情里。如林枫，他爱的是什么呢，只是清风文字里透出的温柔、迷糊、纯真等，因为他根本不知道她是谁，她是怎样的一个人。只要你用心，你会发现很多女孩的身上都有着温柔、迷糊、纯真等特点。所以，只有问自己到底爱的是什麼，只有发现了内心的需要，才能真正开始全新的生活。

简与一名 17 岁的少年相恋，我们不可否认这段感情的真实，只是 17 岁是个有着很多浪漫幻想的年龄，他的很多不确定注定了这段感情的不确定。故事最后





的发展让我觉得男孩已不是问题的症结所在，相反，简需要好好反思自己，想一想自己的问题所在。她执迷的是男孩的浪漫还是一个17岁的男孩呢？答案是很明显的。是男孩的那些浪漫的举动让她觉得受到了重视，证明了青春的存在。可她没有想过，如果她一直执迷下去，会让她失去更多重视她的人，她美好的青春会随之失去。和什么样的人谈恋爱并不是最重要的，最重要的是你想要的是什么。我们都要学会关注自己的内心，不要把一切的错误都归咎于我多么爱他。因为我们去爱别人也是为了满足我们自己内心的某种需要，所以无论如何我们最在乎的还是我们自己。更坦白地说，我们爱的不是那个人本身而是那个人带给你的感受，当你爱的人不爱你时，虽然你会受到伤害，但你没必要沉迷于此，因为会带给你这些感受的并不只有这一个人。

现实生活中，一些已婚的男男女女，因为婚姻平淡、渴望激情，也容易网恋。有些没有肉体关系，属于纯精神的；有些抵御不住内心的需求而发展到现实生活中。无论哪一种都是有悖于社会道德的，最终总会有人受伤。其实，我们可以更多地去关注自己的心理和精神需求，造就家庭归属感，多进行正常的人际交往，多与丈夫（妻子）沟通，找出问题达成共识，然后共同学习找到解决的方法。

有些人的爱是不停地付出，并在付出的同时想得到同等的回报和伴侣对他（她）的肯定。可是他们内心的缺陷感却不容易消除，无论对方爱得有多深，他总



是不满意,还会不停地索要。他们的理由是:“若我更爱他,做得更好一些,付出更多一些,那我肯定可以得到他(她)对我的爱与赞许。”他们总认为问题出在自己身上,尽力取悦对方。当他们很努力而又无结果时,就会认为肯定是自己不对。慢慢地,被他爱着的人会觉得很累,甚至想要逃脱。而他(她)则还是觉得不满足,不明白“为什么我为你做了那么多,如此深爱你,你却还选择别人”。其实恰恰是他不停的付出,像蜘蛛网一样缠着对方透不过气来,对方才最终选择了逃脱。有些人总与一些有问题的人谈恋爱,而且不止一次爱上这类人,反复受着伤害。有心理学家称他们有互赖情结,他们对他人洞若观火却无法看清自己,不清楚自己的感受,对自己的想法总是无法确定;责任感极强,对他人关注至深,以至忘记关爱自己。这样与他人建立的恋爱关系是不平等的,会导致感情不稳固,很容易破裂。于是他们会觉得很受伤害。

晓昔,两次受到伤害的恋情都有另外一个女人存在。第一次她选择逃避来扼杀自己的感情,结果是心里一直留有伤疤。第二次她选择了战斗,结果是不停地付出、不停地让步,却将自己忽视,最后换得的结果竟然是对方无理的要求。香雪也是一味地讨好,做他的影子,结果是连自己的形也找不到了。斐尔和弦月不停地拯救、照顾他们的恋人,越来越忽视自己真正想要的东西,结果慢慢地被对方所控制,接受对方的无理行为,最终发展到极端,出现暴力。作为受害者的她们,只得选择离开。



这部分故事的女主人公都有以上两种类型的人的性格特点,而造成这种局面通常是因为她们内心的缺陷感,这些人过于关心他人的感觉,而忽视了自己的真正需要。爱的第一步就是要接受一个真正的自己,然后你才可能接受一个真正的他(她)。每个人都不完美、都有缺陷,但是你的缺陷正是你的个性特点,没必要从别人身上获得填补。每个人都有爱与被爱的欲望,没必要为了保护自己而压抑欲望,因为无论我们承认它还是压抑它,它都会存在。认清自己,了解自己的需求。恋爱像写文章,该结束的段落要结束,要学会另起一行。

这部分故事让我想起了一本书《爱情是一种病》,讲一些人疯狂地爱着他人,他们总认为自己是如此爱着你,如此在乎你,为什么你不爱我、你不理我?他们会做一些在我们看来很疯狂的举动来表达自己的爱。被他们爱着的一方的生活会变得一团糟,他们会到路口堵你,到单位求你,狂送礼物等等。在旁人看来他们好痴情,对方好无情。他们口口声声说自己多爱对方,可实际上他们从不替对方着想,即使到后面自己把对方生活搞得一团糟了,他们还不觉得自己有何错误。我们把这种爱称为迷恋,会产生迷恋的人往往是幼年时遭受过亲情的“抛弃”,父母忙于工作把他(她)托于他人抚养或是父母某一方不能给他(她)充足的爱,让他(她)有被抛弃感。于是他们的心里一直有着一个结,害怕被所爱的人抛弃。他们在恋爱时为了不让所爱的人离开,会表现得过于关心、关注对方。他们的爱会让



对方觉得像是被螃蟹钳着,很多恋人会选择离开。一旦所爱的人离开后,他们内心的被抛弃感会让他们痛苦万分,于是一次次做些疯狂的举动来引起对方的关注。他们爱着的有些人会因此表现一下同情和关心,他们会因此很欣喜,从而加剧这种疯狂。其实只要好好想一想,就会发现他们并不如他们所想的那样爱对方,这些爱的举动无非是为了拉住对方,不要离开,不要有被抛弃感。

如烟是典型的迷恋症,她的以自我为中心的个性,让她无法忍受有人不爱她的这个事实,于是开始变得疯狂。和晴无私的爱还是让男友离开,后面她疯狂地找寻也让我们看到了迷恋。过于执著会让人与人之间的纽带绷得太紧而易断。当你所爱的人决定离开你了,其中一定会有原因,只是你不敢去面对,因为你不愿接受被抛弃的事实。实际上他们的离去并不能证明你有多差,只是他们有离开的理由。你可以把你的感受和想法告诉他,但没必要苦苦挽留这段关系。我们通常会用“空椅疗法”来帮助迷恋症的人,对着一把椅子,想像那个想做疯狂举动的你坐着,而你是一个帮助他(她)的长辈。你们可以对话,把你的想法感受表达出来,而这个长辈会指责你非理性的想法,给你理性的分析。慢慢地你会有所认识。因为矛盾和痛苦是因为我们内心里有很多子人格在冲突,所以只要你找到那个理性的我,就会阻止你的疯狂举动。另外,在这个过程中,你要有支持系统(朋友、家人)。当你有疯狂念头时,你可以马上找他们倾诉,平息自己的情绪。

最好是你能找出幼年的情结,把对他(她)当年的怨恨讲出来,以疏解内心淤积的抛弃感。

素妍认为他们的爱背叛了友情,可在我们看来,这份友谊并不值得做出牺牲。首先你们是在男友与前女朋友分手之后才开始谈恋爱的,至于你早就喜欢上男友,这也无可厚非。爱情不是交易也不是礼物,重要的是恋爱的双方都觉得幸福。从故事里感觉得出静是个外归因者,她把所有的错都往别人身上推,而不反思一下自己错了什么,这种人永远都理直气壮。而素妍和男友是内归因者,把什么错都往自己身上揽,这类人道德感太强。世上没有十全十美的事,选择也会有得有失,重要的是要遵循内心的需求,没必要为了一些表面的东西放弃内心的需求。

箴言值得同情,但选择是由他做出的。我们爱上一个人,总希望能得到同样的回报。当他是你心里 No.1 时,你也希望你是他的 No.1。可事实上爱情不是等价交易,你付出的不一定会得到同等的回报。这样的话,你要想清楚你的度。爱一个人是要对方幸福,但是没必要为了对方的幸福而牺牲你自己的幸福。在这段关系中重要的是衡量和比较,你可以打打分,看看哪种选择的痛苦少些,哪种选择会给你以后的生活带来幸福。

我一直认为婚姻危机的重要因素不是“第三者”,而是婚姻中两个人的生活态度和原则。如物质需要,两情初好时,总是坚持“我爱”,而不是“我要”,但处于婚姻状况之中,那个曾被漠视的“我要”就会逐渐上升为主导意念。有实力的一方开始在婚姻中起主导作





用，婚姻中的平衡关系被打破，两个人在处理问题时的心态会有所不同。有些丈夫在责任感和品德情操方面无可挑剔，可对生活、工作的态度是安于现状、知足常乐。而妻子总羡慕别人的拥有，其实也并不是对丈夫不满，只是想提示他生活应有更多的期待，但丈夫却由于男人的自尊，或许还有妻子隐隐之间流露出来的轻蔑所引起的怨愤，两人开始了针锋相对的战斗，打破了原有的平静。诸如此类都是我们婚姻关系里的定时炸弹。

当婚姻本身存在了问题，再加上生理和情感的需要，此时两人的关系里很容易进入第三者。当外遇来临，它触及的是人性底层最恐惧、最容易引发痛苦的“背叛”情结，会给当事人带来难以抚平的心理创伤。人格成熟的人较容易从这种巨大的心理打击中摆脱出来。而有些人干脆两眼一闭，什么都不管，结果痛失婚姻，而后一蹶不振。当得知一方有外遇，偶尔有些失常行为是正常的，这实际上是一种宣泄。但是要保持冷静，要不断提醒自己如何把伤害减到最小，以免损人又不利己。浅杉是无奈的，她在兢兢业业做好一名家庭主妇的同时忽略了丈夫的情感需求。如对方已执意要离去，她就没必要陷落在患得患失、爱恨交织的情绪里。我们还会有无数美好的明天——这段婚姻的失败不等于你的人生彻底失败。紫仪没好好审视自己的需要，纠缠于爱恨交织的情绪里，最后自己也有了外遇，她也不清楚这是为了情感需要呢？还是为了惩罚对方？当自己的生命出现危机的时候，她仍不重视，





还要继续憋气。

这部分故事里还提到一些年轻女孩爱上已婚中年男性。对女孩来说这是爱情,对男人来也许有爱,但我相信更多的是为了弥补他婚姻里缺失的东西:欲望和激情。外遇的男人在热恋时往往信誓旦旦地许诺与妻子分手,可结果往往是喜新不厌旧。因为多数男人更看重自己的社会角色和事业价值,婚外情只是他们的一个浪漫插曲,一旦与声名、事业冲突,他们不会去背负违反道德的罪名。男人在做决定选择时比女人更理智、更现实。另外,这些男人与妻子是有感情基础的,一旦东窗事发真的去选择,他可能会想起妻子的好以及原有生活的习惯化,再加良心和责任感,他选择回归是最有可能的。可怜的是那些作为“第三者”的女孩,她们得不到家人、社会的支持认可。年轻女孩在爱上已婚男人时,要明确对方是不是爱你,如果是,就给你们的爱一个开始的时间,就是他离婚时。如对方确定不爱你,你没必要纠缠不休,强求来的只是一时的感动,不可能是永恒,要相信另外有完美的爱情在等着你做主角。

我们中的有些人会对戏剧性或危机性的恋爱着迷。他们很快会习惯将情感投入到所出现的问题和危机之中,以至于会卷入到本不必关心的问题里,并且忘情于其中,使问题变得比实际更严重,尤其当他们忽视自己的生活与感受时。通过卷入某一问题之中,他们借此知道自己的存在。当问题解决了,则会感到无聊,仿佛情感被掏空,处在危机中反而会觉得舒适。



这种人应把精力集中到自己分内的事务中，把生活变得平静，只要我们渐渐充实自己确立起新的目标，找到自己的兴趣以后，我们会发现这种平静的生活所带来的舒适胜过充满混乱的生活。我们不必刻意弄出问题或卷入他人的问题，我们可以将自己的多余精力和需要通过别的方式宣泄，做一些自己喜欢的事。

迢迢就是个对戏剧性恋爱着迷的人，她的故事让人感动之余，也让人叹息她的不停付出换来了什么。无论对方是从何种角度考虑，只要他已选择离去，你就得接受这个结局。想想自己内心的需求，不要再一味陷在这戏剧化的故事里。

只要你深入发掘，就会发现爱情只不过是满足自己内心的需要。既然这爱已不能满足你的需要，你又何必留恋呢？纤尘看上去是很执著地爱着翔，但是她内心对深情的惧怕，担心会遭到伤害和拒绝，使她一直压抑着自己的感情。我们要问她：你与翔的交往中是否在避免与他走得太近？你为他做了那么多他是否知道？你的内心想握住他的手，以心论心么？我想你希望是，但你却都做了否定。所以当翔爱上他人时，你又能如何？爱一个人就要信赖他，敞开你的心，待人以诚，以真实面目出现，要接受时有发生伤害与拒绝。我们可以去爱，而不丧失自我或者是原则界限。爱的同时我们仍然可以有理智的思考。我们不必总是逃避。

# 目 录

## CONTENTS

|             |   |
|-------------|---|
| ■ 前 言 ..... | 1 |
|-------------|---|

---

### 情网:泡沫幻影

|                       |    |
|-----------------------|----|
| ■ 爱上十七岁的他 .....       | 1  |
| 错过了总是最吸引 .....        | 9  |
| 珍藏的画面里全是你的情节 .....    | 16 |
| 云烟深处 .....            | 25 |
| 又一个月落,你甜甜耳语仍然回荡四周 ... | 34 |
| ■ 那一场风花雪月的事 .....     | 40 |

---

### 情路:坎坷崎岖

|                    |    |
|--------------------|----|
| ■ 走不进预期的风景 .....   | 48 |
| 如影随形 .....         | 56 |
| 徘徊十三年 .....        | 62 |
| 昨天已经去得很远,我的悲伤却近在咫尺 | 70 |
| ■ 漫漫情路走得好辛苦 .....  | 80 |

---

### 情感:意乱情迷

|                   |    |
|-------------------|----|
| ■ 友情 VS 爱情 .....  | 88 |
| ■ 再难踏入彼此的故事 ..... | 94 |

|                |     |
|----------------|-----|
| 痴痴纠缠二十年 .....  | 100 |
| 等你的消息 .....    | 106 |
| 你是一朵飘忽的云 ..... | 112 |
| 一个人的战争 .....   | 118 |

### 情变:是非难辨

|                      |     |
|----------------------|-----|
| 放手也是一种温柔 .....       | 124 |
| 希望、绝望,仅在一念间 .....    | 131 |
| 孤独芭蕾 .....           | 137 |
| 爱情最易反复无常,是是非非自己想 ... | 143 |
| 我拿青春赌明天 .....        | 149 |
| 让我迈向万劫不复的一步步 .....   | 154 |

### 情殇:痴情绝对

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 玉人何处教吹箫 .....      | 160 |
| 在水一方 .....         | 167 |
| 昙花一现,只为韦驮 .....    | 172 |
| 天堂有你为我祝福 .....     | 178 |
| 天若有情天亦老 .....      | 183 |
| 孤独的夜晚祈求黎明快来临 ..... | 189 |



# 情网：泡沫幻影

去年他17岁。他要我耐心等待他长大，还说他要带上朵朵玫瑰来看我，要当着所有同事的面向我求婚……



爱上十七岁的他

- 讲述人：简（网名），女，24岁
- 讲述时间：1月8日晚
- 讲述地点：红房子咖啡
- 采访人：余慧