

方刚情爱 方刚◎著
咨询系列

操练爱情

爱情不是天生就会的，需要不断操练来
提高技巧

哀婉缠绵的故事，回肠荡气的真情，满怀人性的咨
助，体贴入微的建议，无论你面对怎样的情感困惑，几
乎都可以在这里找到答案。

重庆出版集团  重庆出版社



方刚情爱 方刚◎著 咨助系列

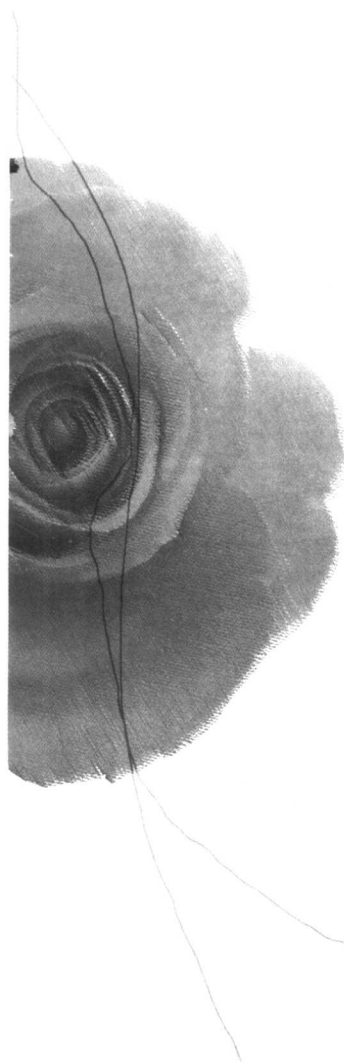
操练爱情

CAOLIAN AIQING

爱情不是天生就会的，需要我们不断操练来提高技巧

哀婉缠绵的故事，回肠荡气的真情，满怀人性的咨助，体贴入微的建议，无论你面对怎样的情感困惑，几乎都可以在这里找到答案。

重庆出版集团 重庆出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

操练爱情 / 方刚著. —重庆: 重庆出版社, 2006.6

(方刚情爱咨助系列)

ISBN 7-5366-7908-4

I. 操... II. 方... III. 爱情-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 067956 号

操练爱情

CAOLIAN AIQING

方 刚 著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 陶志宏 罗 乐

责任校对: 郑 燕

装帧设计: 向 洋 钟丹珂



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 邮购电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 880mm × 1 230mm 1/32 印张: 8.25 字数: 200 千

2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1~5 000 册

定价: 18.80 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换. 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

助你走出情爱困境

“方刚情爱咨助系列”总序

方刚

爱情不是天生就会的,它需要我们不断操练来提高“技巧”;
不要害怕失恋,失恋是学习情爱关系的最好的大学;
婚姻是最复杂的人际关系的一种,需要我们认真经营;
亲情远比爱情、激情更有价值,所以要审慎地对待离婚;
只有性是不行的,但相爱的两个人之间没有性是万万不行的,所以我们需要认真地去感悟性爱……

正是这样一些思路,组成了这套“方刚情爱咨助系列”中的五本书:《操练爱情》、《拥抱失恋》、《经营婚姻》、《告别离婚》、《感悟性爱》。

这是我多年间进行情爱咨助工作的手记。

《操练爱情》和《拥抱失恋》记录的主要是大学生以及他们的同龄人的烦恼;而《经营婚姻》、《告别离婚》、《感悟性爱》则更多为25岁至35岁已婚者的烦恼。

这些手记或是咨助个案的全程记录,或是咨询信件的简短回复。我做这些事情的时候,曾经帮助过当事人;后来在报刊发表这些文章的时候,也曾经收到过无数读者表示受益匪浅的感谢信,今天,我希望这套书可以帮助更多的人。毕竟,这是一个

操练爱情
——总序



情爱困惑空前走俏的时代。

值得一提的是，并非有意选择，但向我进行咨询的几乎全是女性，所以这套书讲述的也基本上都是女人视角的女人故事、女人感悟。

已经记不清多少次，我被读者误认为是一位女性了，虽然我有一个典型的男人名字。有朋友甚至听到，电台转播我的文章时也说“女学者方刚”云云。这种误解的出现很大程度上是因为我经常有意识地从女性的视角观察和体味她们的情感困境。因此，我视这种误解为读者对我的一种褒奖。

我的朋友中，女性远远多于男性。有女学者说，这可能是因为你更了解女人。而我认为，实则是因为女性更为宽容。

但另一方面，看似矛盾之处是，我也时常被读者指责为“为男人说话”，时常有编辑将这样的来信转给我，希望我做出“辩解”。我的回复是，向我寻求帮助的主要为女性，而她们情感困境的出现，又总是与对男人的了解不够直接相关的。我一直认为，走出情感困境的关键，是两性的相互了解和宽容。因此，当我回复女性咨询的时候，自然试图让她们同时也从男人的视角看问题，这样，很多看似步入绝境的矛盾便会迎刃而解。显然，如果我是针对一位男性咨询者，我当然也会同样帮助他们从女性视角看问题，即“为女人说话”了。

这个世界上只有两种人：女人和男人。所以，我们必须相互了解，同时，又相互宽容。接纳对方的“特性”，而不仅是以自己的“特性”来理解和评判对方。如果以这种观点来看，作为男人的我，主要面对女性咨询者，帮助她们了解男人，走出情感困境，是正当其责的。

作为一个主要从事性学研究的学者，情爱咨询只是我的“副业”。但几年间我却欲罢不能，这完全是因为深刻感受着读者的迫切需求。最多时，我同时在七家报刊开设情爱咨询专栏，而我



总是公布自己的电子信箱。

几乎是从出版第一本书开始,我便不断收到读者的咨询信;几乎是从上网那天起,我便开始大量接收通过电子信件发来的咨询信。对于这些信件,我一直坚持做到每信必复。而且,当然是义务的,从未接受过一分报酬。只有极个别的信件,可能由于网络的障碍被退回,使我的读者无法见到我的回信,对此,我深感不安。

一位读者曾来信说:想象着你是一位天使,每天就是坐在电脑前,回复信件,帮助无数的人摆脱困境……

这描述让我感动,也让我意识到这工作的价值与意义。

面对一封封处于困境中的读者的来信,我无法不立即做出回应。我不知道自己的回信在多大程度上帮助他们,但我已经尽力了。

我曾收到无数封读者的再来信,讲他们在我的帮助下生活得以改变,这是我感到最幸福的时光,这样的信对我是一种极好的告慰。所以我决定将这件事一直做下去,尽可能帮助更多的人。

此时,我感到自己不只是一个学者,一个作家,而是一个社会工作者。

无法统计自己回复过几千封信件了,有时与同一位读者的通信会保持一年多,直到帮助她彻底走出困境。这些咨询,都是义务的。其中只有极少数的案例,在得到当事人授权的情况下,被我写成文章,拿出来与更多的读者分享情感成长的经验。

也许,从某种意义上讲,写作这样的文章和书籍是会有损一个学术研究者的“学术资格”的,因为它太“通俗”了。但我从未考虑过自己付出的精力与得到的回报是否相当。在我看来,学术的灵魂仍然是改造社会,造福于人。

我的工作,显然与那些畅销于世的,由记者写的“情感实录”之类的著作,有着本质的不同。这便是,我毕竟具有一个性社会

学的学术背景,接受了西方现代的两性关系理念,在我的咨助中,我力图传播学术研究的最新成果,用新的理念来“武装”我的咨询者。我能够以自己所具有的学术背景,做一些这样大众化的普及工作,帮助一些人减少痛楚,我以为,也是积德行善的事情。所以,无论今后多么忙碌,这种义务的咨询工作,我都会一直做下去。

我的工作,又不同于专业心理咨询师的工作。心理咨询强调咨询师的“中立”,而我则主张“介入”。这也是我将自己的工作定义为“咨助”而不是“咨询”的原因。

本书引用的所有个案,均得到了当事人的同意。在此,对她们的公益精神表示感谢,毕竟,她们的成长经历可以成为其他人的经验和榜样。同时要感谢多年来曾经发表过我的情感咨助文章的媒体,它们的帮助使我的工作和这套书的问世成为可能,它们是:《女士》、《南方日报》、《LADY》、《中国妇女》、《妇女》、《中国人口报》、《现代家庭》、《家庭生活报》、《新民晚报》,等等。其中天津的《女士》月刊,我的情爱咨助专栏持续五年多一直没有中断过。而在《南方日报》开设的专栏,曾获“广东省报纸副刊好专栏”奖。还要感谢多年来为我辛苦编辑这些情爱咨助栏目的编辑朋友们,他们是:李华、吴黛英、常爱华、罗宝雯、陈大鹏、莫文、张春燕、周俭、欧阳劲,等等。谢谢你们!

购书读者,获得免费咨询机会

凡购买“方刚情爱咨助系列”中任意一本书的读者,均将获得一次免费向方刚咨询的机会。

方刚已在空中网开设“方刚品男女”直播节目,每周四晚八时至九时,准时回复您的咨询。您只需要用手机登录空中网“方刚品男女”社区,留下您的困惑及本书书号,方刚便将在当周节目中优先回答您的提问。

现在,移动手机均已经自动开通了上网服务,联通部分手机也已经开通,即使您没有用手机上过网,也立即可以自己完成这件事。

手机登录方式如下:

方式一:在手机访问地址中输入kong.net(忽略大小写),点击“确定”后即可登录空中网。

方式二:编辑短信k或者kong(忽略大小写)发送到号码3355,稍后将会收到一条含有链接的短信,点击该短信中的链接地址,即可登录提供免费服务的kong.net。

以上述二方式中一种进入空中网的页面后,可点击“保存”书签选项,将kong.net保存在手机里,下次登录时在手机中的“书签”选项找到空中网点击进入即可。

每星期四,“方刚品男女”将出现在空中网首页,您可以选择进入;平时,您可以点击首页的“星吧”,进入“导航”,然后便可以发现“方刚品男女”。

“方刚品男女”每周四晚八时至九时播出,其他时间也可以上网查阅。空中网另专设“方刚博客”,及“方刚品男女”的互动区域,敬请关注。

目 录

助你走出情爱困境“方刚情爱咨助系列”总序

新情爱观	001
我们时代的爱情故事	005
网恋,想说不爱也不容易	017
我在寻找符合四个标准的女人	030
“非典”时期的爱情	036
当女孩儿爱上男孩儿	044
恋爱季节的丑女孩儿	050
教美女学“坏”	057
爱,从性吸引开始	065
曾经想当坏女孩儿	071
爱情最后一道考验	079
爱上一个比我大的女孩儿	090

15 个恋爱女人的个案评析与对策

个案 001:没想到男友竟如此卑鄙__107

个案 002:聪明的选择__100

个案 003:讨厌第三者__103

个案 004:性交换不来爱情__104

个案 005:丢掉的就别再想了__106

个案 006:理智与冷静的恋爱__108

个案 007:爱情不是游戏__110

个案 008:梦中的男孩儿爱运动__112

个案 009:爱上众人追的男孩儿__114

个案 010:开始时便有些晚的初恋__119

个案 011:太单纯是一种危险__123

个案 012:“老年间”的爱情__126

个案 013:着迷不是爱情__130

个案 014:从遥远的童年照过来的阳光__133

个案 015:渴望读书__137

新情爱观

——女人快乐的关键

对于一个女人来讲，情爱永远是生命中最重要话题。女人是通过情感来思考和理解世界的，而男人是通过种种现实利益的衡量来判断和处理自己与世界的关系的。

早在人类出现，男人外出狩猎、女人在家生育的社会分工，便为我们今天两性的差异奠定了基础。男人对于“战绩”比较关注，在情爱关系中似乎更关心自己是否获得了女人的肉体这一“结果”，而女人在哺乳的过程中培育了自己绵绵的温情，她们情感更为细腻，对爱情有着永恒的向往，对情爱的需求几乎贯穿了她们从青春期到人生终止的全部时空。即使女人对情爱投入再多的执着，也不为过。

情爱的存在，使女人变得美丽，使世界变得温情而灿烂。我们不能想象，如果这个世界上只有男人的“现实”，而无女人的“浪漫”，我们将陷入怎样的生存处境。

然而，女人在对温馨情爱的追求与感受中，是否一定能够获

得幸福呢？生活中太多的例子提供着否定的答案。我们可以对此做出多种解释，但在我看来最根本的症结是：这个世界一直是男权的世界，所有的伦理规范与道德标准都是男人为了自己的快乐制定的，而这往往伤害着女人的利益。

男人说，男人可以三妻四妾，女人却必须三从四德；

男人说，男人性欲强是真汉子的表现，女人却只能要情不要性，有性欲求是可耻和罪恶的；

男人说，男人生命中最重要的是事业成功，女人生命中最重要的是相夫教子；

.....

我们几乎相信了所有这些谎言，而这正是旧的封建伦理观念对我们伤害最深的地方——对男人有利的观念已经内化为女人自己信奉的准则与思维的出发点了。

于是，女人会为自己最正常、最健康的欲求而羞愧，会为自己最愚蠢、最陈腐的行为准则而自豪。旧的伦理对女人的毒害，便这样一代代相传。

我一直坚信文化决定一切，所谓两性心理差异中基于生理的因素，在我看来仍然是被文化强迫的，完全是可以由另一种文化清除的，包括生育哺乳对女人心理的影响。再如，传统观念认为，女人在体力上弱于男人，现代科学已有充分证据表明这是一个谎言。我们所受的最大的毒害是：从我们懂事那天起，整个社会便向我们重复着这种谎言，我们还有不将其视为真理的可能吗？

社会的进步有了女性主义，有了两性平权的理想，有了女人的自我解放，更有了种种真正人本的、现代的、科学观念的产生与普及。比较于我们的母亲、祖母、曾祖母，今天的女人们幸福地开始面对多种选择的可能了。

人是思考的动物，我们却一度被剥夺了思考的权利。从我

们一出生起，我们便被告知，我们应该是什么样子的，我们应该过着怎样的生活。却从来没有人问过我们，你希望自己是什么样子的，你希望过怎样的生活。

今天，女人们可以进行自我独立的思考，而不一定再接受男权社会文化的强权灌输。

获得自由思考与选择的权利，女人的解放、人类的解放，便走出了第一步。

当我们思考的时候，我们会发现，更多的苦恼与尴尬接踵而至。即使我们已经知道什么是我们不需要的，什么是伤害我们的，但要彻底抛弃这些，又谈何容易！我们的身心早已被弄得麻木了！

在我看来，女人所有关于情爱的困窘、伤痛，都源于这种自我生命意识与男权文化下的道德冲突、社会现实与虚幻理想之间的冲突。而她们的情爱迷惘，正是自我意识觉醒后在现实中寻找出路时所必然体验的。只有当我们到达现代的、人本的、两性平权的情爱观的境界，女人才会获得真正的快乐与幸福。

仔细品味女人情爱的自述，无论快乐与伤痛，无论成功与失败，其实都是我们这个时代大背景下女性的心语，体现着女性对生命质疑的不同回答。其中许多声音，我能够清楚地看到主宰这声音的仍是旧的文化。女人们自认的一些“我们女人自己的视角”，其本身便是男权文化加给女人的。我没有权利说哪种声音是正确的，哪种是错误的，凡是自由的思考与发言，都是值得珍视的。但我仍存有一份理想——无论女人还是男人，有朝一日都能彻底抛弃文化加诸我们的一切，将内化了的观念毒害清除干净。但这需要一个漫长的过程，而且应该是一种自发行为，我们不可以用理想去伤害个人。

女人关于自身的观念面临着一次彻底颠覆的机会，传统社会关于女人的所有认识都出自男人的眼睛。新女性要明确的是：

女人的美丽是一生的，而不是男权眼中的青春花季；女人最宝贵的是她们对生命、真理的热爱，而不是男人眼中的身材与相貌；女人可以用自己的方式思维与行动，而不必遵从男权社会强加给女人的规范；女人对性感可以有着自己的理解，对于美丽可以有着自己的价值尺度；女人可以拥有自己的贞操观，面对性的欲求，可以说“要”也可以说不要……

以一种平等的心态看待男人，以一种无束缚的姿态对待自己，接受所有让我们快乐的，拒绝所有伤害我们的，我们是自己的主人，只听从自己的召唤——这便是我对理想女性的理解和向往。

痛苦的挣扎在很多时候会是好事情，它可以使我们开始新的人生。拥有新的情爱观的女人，将是真正自尊、自强、自信、自立的女人。

我爱世界。我爱女人。

我们时代的爱情故事

这是一个通过某时尚刊物进行的调查,发布问卷,读者自由决定是否回复。所以,这调查虽然没有代表性和学术性,但通过对其结果的分析,也可以提供给我们一些关于爱情的思考。

65.2%的女性和 64.3%的男性参与者年龄均在 21 岁至 30 岁之间,20 岁以下的女性为 24.7%,男性为 28.6%。具有大专以上学历的女性为 63.9%,男性答卷者中大专以下学历者则占多数。

因为篇幅的限制,涉及生育的调查结果将留待生育观念的专题调查中一并论述。



什么时候嫁给什么人

选择最理想婚龄为 25 岁之前的女性是全部答卷女性中的 16.5%,没有一个男人做出同样的选择。72.6%的女人希望自己在 25 岁至 29 岁之间组建家庭,50%的男人持同样愿望。女人的生理与心理影响着她们对婚龄的选择,女人被认为花季短暂,虽然晚婚观念已逐渐普及,但是对婚龄的希望普遍早于男人。我在想的是,女性妙龄的观念本身,是否也算是一种社会文化对女性

的侵犯？到底有多少女人在担心 30 岁之后自己在婚姻市场丧失优势？

有勇气在 30 岁之后结婚的女人为 7.8%，却有 42.9% 的男人对此存有向往。当现代科学证实最佳育龄可以延续到 38 岁，我们便不能不更多考虑影响女性这一选择的其他因素。而 30 岁之后的男人被认为各方面均成熟起来，自然比女性多几分自信。如果女人注定比男人更早进入家庭，便意味着女人比男人更早付出属于自己的时间、自由、发展自我的机会、选择的机遇，等等。男女平权理想的真正实现，确确实实有太多的障碍。

0.8% 的女性愿意将比自己小 3 岁以上的男人作为恋爱与结婚的选择，认为理想的恋人应该比自己小 3 岁以下的女人占参与调查者总数的 3.9%，64.7% 的女人选择比自己大 3 岁以上的男人，选择比自己大 3 岁以下的男人的女人为 24.7%，认为最好与自己年龄相等的女人为 15.7%。男人们心目中恋人的理想年龄为，28.5% 的男人选择小 3 岁以上的女人，同样比例的男人选择小 3 岁以下的女人，愿意娶比自己大 3 岁以上和大 3 岁以下的女人的男人均为 14.2%，42.8% 的男人认为男女年龄相仿最适宜。女人们普遍愿意找年长一些的男人，她们理想中的男友与丈夫应该有父兄的胸怀，可以作为依靠。愿意当靠山的男人却不如女人希望的那么多，他们自己也生活得很艰难，即使不希望娶一个年长自己的女人对自己多些宽容，也希望年龄相近，可以多些平行的交流，减轻双方的负荷，而不愿累上加累。所以，认为男女双方最好年龄相等的男人几乎达到持同样态度的女人的 3 倍，而能够接受女人长于自己的男人也远远高于能够接受男人小于自己的女人。我们越是感到扮演社会角色的艰难，便越是想获取一个自由、轻松的家庭角色，我们在外面承受得太多，便希望家中有人分担我们的负荷。传统的两性角色模式正在解体，男人不再愿意领一个小妹妹或小女儿儿过家家，那些渴望有个父兄呵

护的女人必须另找幸福的归途,而最安全的归途,只能在自己这里找。

如果男女双方上面的选择显示出女幼男长模式尚未在自身选择中被突破的话,那么这种模式显然已经在我们的观念里被突破了。面对女方比男方大3岁以上的情况,68.7%的女人和78.6%的男人都认为“只要双方感情好,年龄无所谓”,只有21.3%的女人认为不适合,没有一个男人持同样的主张。女人有太多的理由不像男人那样“新观念”,她们多年间在家庭、学校、单位、社区中被男性呵护的习惯也使其无法接受这种“倒置”。更无法意识到,对男人来讲,呵护家外的女人是展现绅士风度,而如果家里的女人也需要每天呵护,着实太累了!

我们还必须清楚,这种纸上谈兵的选择往往会被现实的利斧击破,很多年长的男人不一定有厚度,年幼的女人可能很坚强。

认为恋爱双方应该门当户对的女人为9.1%,男人为7.1%,少于认为“不应该”的比例,后者占女性的17.8%,男性的14.3%。但是,大多数人做出既现实又不媚俗的选择,认为“家庭背景最好接近”的女人为51.3%,男人为50%。

35.7%的男人认为只要恋爱双方感情好,什么性格都无所谓,女人们的考虑则更现实一些,不会被热恋的激情冲昏头脑,而将双方的永久和谐计划在内,她们中只有24.3%的人持与上述男人相同的立场。59%的女人和57.1%的男人都已经认识到,双方性格最好是互补的。认为双方性格应该一致的女人为11.7%,男人为7.1%,这一具有理想主义色彩的浪漫主义选择多来自未经情感挫折的少男少女。

想过终生独身的女性和男性比例几乎相等,前者为67.8%,后者为64.3%。独身不再使女性恐惧,她们有勇气甚至有能力比男人过更理想的独身生活。但是,如此多的男女设想过这一结局,又似乎暗示着这是个让人情感失落的时代。