

心灵药方系列

恋爱不安

〔日〕香山理香 著 陈刚 屠一凡 译



科学出版社

www.sciencep.com

心灵药方系列

恋爱不安

〔日〕香山理香 著
陈 刚 屠一凡 译

科学出版社

北 京

图字:01-2005-2452 号

内 容 简 介

“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家,他们以自己的亲身体验为主线,将缓解心理压力的要诀娓娓道来,从而帮助读者重塑健康的生活理念,培养适当的处事技巧。

本书是该系列之一。它与我们每个人都息息相关的恋爱为话题,从另一个视角为我们剖析恋爱过程中双方的微妙的思想变化,尤其是不安的心理。本书内容包括:没有约会、恋爱是人生的万能药吗、见不得又离不开、恋爱和疾病只有一纸之隔、结婚就是胜利吗、恋爱不安的心理机制、走出不安阴影。

本书为大众读物,适合上班族,白领阶层,以及心理学、社会学专业的学生阅读。

图书在版编目(CIP)数据

恋爱不安/(日)香山理香著;陈刚,屠一凡译. —北京:科学出版社,2005.6
(心灵药方系列)

ISBN 7-03-015306-5

I. 恋… II. ①香… ②陈… ③屠… III. 恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 027367 号

责任编辑:张丽娜 赵丽艳 / 责任制作:魏 谨

责任印制:刘士平 / 封面设计:杨飞羊

北京东方科龙图文有限公司 制作

<http://www.okbook.com.cn>

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

源海印刷有限责任公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005 年 7 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2005 年 7 月第一次印刷 印张: 5 1/8

印数: 1—7 000 字数: 88 000

定 价: 18.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换(环伟))

PREFACE

前言

恋 爱 不 安

纯情小说《在世界的中心呼唤爱》(片山恭一著,小学馆出版 2001 年)在日本销量超过 300 万册,成为最热门的畅销书。不仅如此,由此改编的电影也备受关注,连平井坚演唱的主题歌和小说的漫画版也都热销得一发不可收。最终还被改编成了电视剧。

从参与漫画版制作的一位编辑朋友那里得知,以往这类作品的读者或者只读小说原著,或者只读根据原著改编的漫画版。而这本书却不同,看过小说的人还会去看电影,去买漫画版来读。这说明很多人都希望能够多次走进这个令人向往的世界,为其感动,为其陶醉。

我曾在自己执教的大学对女大学生做过有关的问卷调查,其结果是选择“看过电影和小说”、“看过小说和电

视剧”、“看过小说和漫画”等复数媒体来获取多重感受的人数远远高于选择“只看过电影”或“只看过小说”等单一媒体的人数。

通过这次调查我还发现,这些女大学生都非常直率、坦诚。在我年轻的时候也曾经有一部纯情电影非常轰动,电影的名字叫《爱之歌》,描写的是一位身患不治之症的女性的爱情故事,非常感人。我身边有很多人都去看了这部电影,并为其感动得泪流满面,但却都羞于启齿,很少有人敢于说出自己的真实感受。

“这种故事没什么稀奇的呀。”

“顺其自然不是很好吗?”

当时的年轻女性们一边揉着哭得通红的双眼,一边说着这些言不由衷的话。也许,在当时人们还普遍认为“把感情问题闹得满城风雨是一件很丢人的事”,至少我有这种印象。

但是,现在的年轻人接触到的信息量与我们那个时代无法同日而语。他们变得更加现实,能够非常坦诚地说出自己读爱情小说或看爱情电影后的真实感受。

我曾经直接向既看过《在世界的中心呼唤爱》这部小说,又看过这部电影的学生们了解过他们的感受。

“我哭得很厉害。如果这种事情发生在我身上,我一



定会痛苦得发疯。”

“我担心如果我生病了，我现在的男朋友能不能那样体贴地对待我？”

“我不能接受在自己心爱的人去世后又和别人订婚的男人，真希望他能终身不娶。”

没有一个人能够走出剧情，冷静地分析这部作品为什么如此受欢迎？也没有一个人将它与其他作品进行比较来发表自己的观点。当然也不会有人像我们当年那样明明被感动得痛哭流涕却还硬说自己没有任何感觉，一旦涉及自己的恋爱话题就直说“没什么大不了的”来想方设法加以回避。

所有的人都似乎忘记了这不过是一个虚构的故事，而对作品中的两个主人公寄予了深深的同情。然后再来审视自己的感情，内心难免会产生波动。而且，他们会把这一切感受都直言不讳地讲出来。

这种现象归根结底就是一句话，那就是现在的年轻人一旦涉及恋爱问题就会表现出惊人的认真与坦率。

但是，是否这些年轻人对其他问题也能做到如此认真和坦率，我就不敢轻易断言了。

有近 20 位学生和我热切地讨论过他们对《在世界的中心呼唤爱》这本书的感想。当时正值日本参议院大选临近，

我就问他们是否会去投票,可只有一个人说一定会去,当然他们都拥有投票权。他们中有人是对此毫不关心,有人是压根就不明白选举是怎么回事,也有人是不知道选谁所以只好放弃。他们对不去投票丝毫不会感到不安,好像一开始就已经认定选举这种事和自己毫不相干一样。

在这里,对于年轻人这种热衷于恋爱,而对政治漠不关心的态度,我丝毫没有批评的意思。我只是一直在想,他们对于两者的关注度怎么会有如此大的差异。

然而,对恋爱认真坦率这一倾向并不只限于年轻人。从2003年到2004年,日本掀起了一股“裴勇俊热”。裴勇俊自不必说,大家都知道他是那部颇有人气的韩国电视剧《冬季恋歌》的男主角。据说裴勇俊的影迷中四十岁以上的女性大有人在。在我周围就不乏一些50到70岁的女人,虽然在单位身居要职,但只要提到与裴勇俊相关的事,她们就会兴奋得忘乎所以。听说有时候她们竟会以要去看裴勇俊的写真展,或是要回去看电视里播的裴勇俊的专辑为由而提早下班。对此,她们是这样说的:“我工作的时候会忘记自己是女人,但看了《冬季恋歌》后,我时常会想起自己少女时那种为了爱情心里扑通乱跳的感觉。裴勇俊是让我重获那份纯真的救世主。”其中有位离过婚的女人一脸认真地喃喃自语到“如果有机会



的话,我真想再恋爱一次。”而这种话她平常是绝对不会说出口的。由此可见,并不仅是年轻人才会在认识到恋爱的重要性后才想认真地谈恋爱。

现在很多人都很珍惜自己的爱情,也不再装样子说自己 and 恋爱毫无关系,这其实是件好事。流行歌曲和摇滚乐的歌词大都是以情爱为主题的,由此看来,爱情不论在什么时代对大多数人来说都是最值得关心的事情。

那些感叹晚婚化和少子化的政客们好像也不由自主地对恋爱热潮感兴趣了,连他们都说年轻人热衷于恋爱是件好事。可能恋爱也是他们牵肠挂肚的事吧。

我在诊所给人看病,以及在和大学生们交谈时都发现,因恋爱而苦恼并患病的人,以及由于情敌的存在而身心崩溃的人非常非常多。而且他们的病往往很难治愈,严重的还可能逐步恶化。

不管怎么说,因恋爱而烦恼以及因恋爱而身体不适的人群中还是女性居多。当然,其中虽有已婚者,但又以单身居多,因此“单身女性往往是 20 岁左右的少女”这一观点,还是得到了普遍认同。对于她们来说,像“恋爱没什么大不了的。”“恋爱虽然重要,但还是学业、事业更重要。”这样哄骗的话是没有用的。对于坚信“恋爱是世界上最重要的事情”的她们来说,恋爱的烦恼是别的事情所

无法替代的。

大概有人会这么想“虽说年轻时的确因谈恋爱而产生过严重的烦恼,可如果再来一次的话,那种美妙的感觉就没有了。”然而,在那些年轻女孩看来,刚开始还只是单纯地面对和眼前的恋人之间的烦恼,由此考虑下去,与双方家人的问题、自己过去的问题等等其他更严重的烦恼会连锁式地一个个冒出来,其中莫名其妙的烦恼也有不少。因此,绝不能简单地认为只要开始另一场恋爱就可以忘却所有的烦恼。

恐怕那些年轻女孩从没有这么深刻地考虑过自己、家人和朋友的事情吧。这其中虽然有很多的问题,但只要不去细想,也就勉强过去了。可是一旦恋爱,就得开始认真地与对方交往,而问题也就像打开潘多拉的盒子一样一下子全都冒了出来。

与过去不同的是现在男女约会的机会多了,交往也更加轻松了。但从另一方面来看,为恋爱的烦恼而痛苦、受挫的人也在增多,这不能不说是现实的一种讽刺。为什么人们会因为恋爱而痛苦呢?为什么现在的年轻女孩虽然想真正地恋爱,但却迟迟不能满怀自信地去享受爱情呢?

那就让我们一起在如今这个倡导纯真爱情的年代试着去重新解读恋爱吧!

CONTENTS

目

录

恋 爱 不 安

第1章 没有约会

恋爱万岁	2
谈恋爱就一定很好吗?	6
不能和谁都约会的理由	9
你想要什么样的对象?	11

第2章 恋爱是人生的万能药吗?

事业与爱情没有区别	16
“不能没有男友的女孩”	19
“是选有地位的男士还是随便找谁都可以?”	23
别无选择	26
有男朋友仍不满足	29

第3章 见不得又离不开

一天 120 条短信	34
普通的女人	36
事业和朋友都不要	40
恋与爱不同	44
被对方拒绝怎么办	47
为什么和这样的男人交往?	49
一个人的执著	52

第4章 恋爱和疾病只有一纸之隔

理想与现实	58
婚外恋的期望	60
从“命中注定的恋爱”到“独角戏”	64
心情无法转换	68
和有暴力倾向的男人相爱的满足感	70
“他抛弃了我,我要报复他”	73
即使是恋人也形同陌路	76
常去“女人俱乐部”的毛病	78

第5章 结婚就是胜利吗

失败者为什么会输	84
----------------	----



即使努力也无果	85
恋人给的最好礼物	89
由母亲引起的矛盾	92
“自己决定”的价值	95

第6章 恋爱不安的心理机制

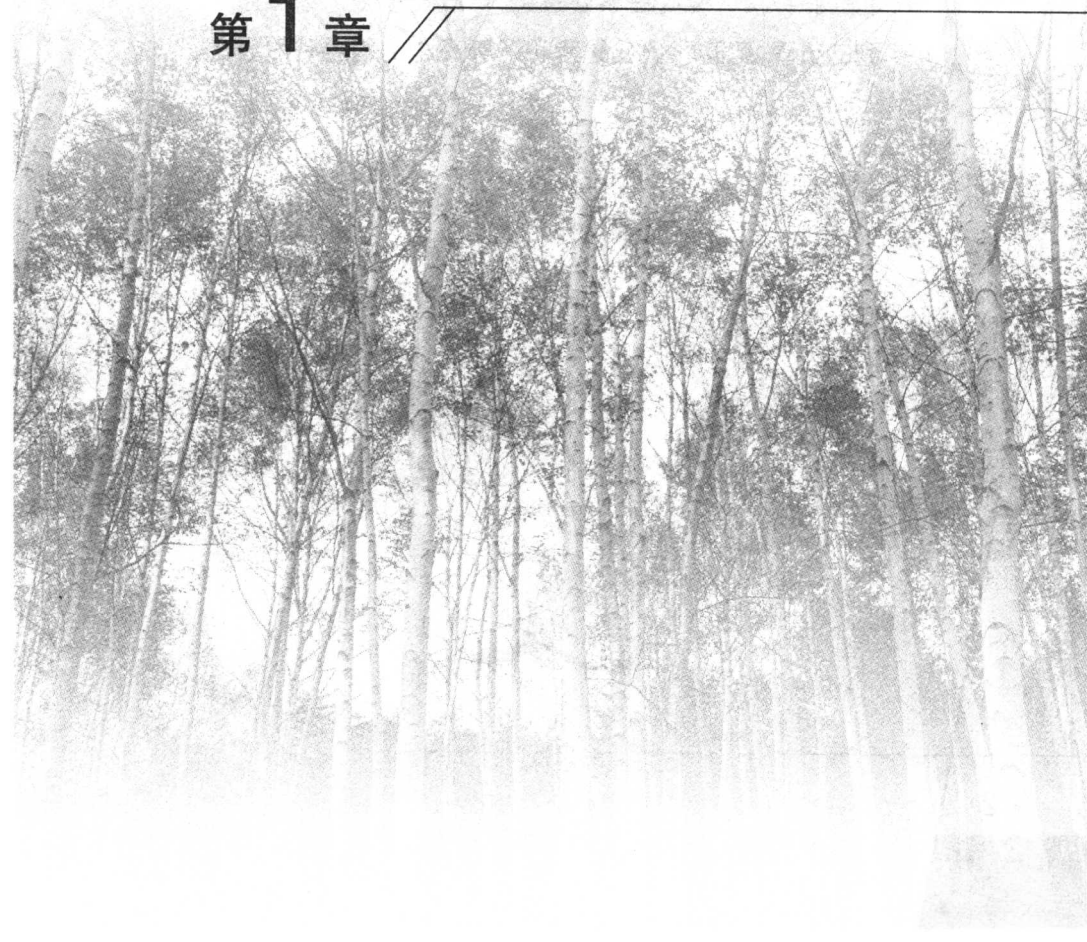
恋爱应该是快乐的	100
正常的爱还是病态的爱	102
爱是成长吗?	107
森田正马的“茶泡饭的爱情”	109
“就靠你”	113
自己的爱是倾斜的	116

第7章 走出不安阴影

如今的恋爱是人类恋爱史上绝无仅有的	122
心智发育的周岁门槛	126
渴望成年	129
治疗恋爱不安的十一剂良方	132
后 记	141
译者跋	147

恋 爱 不 安

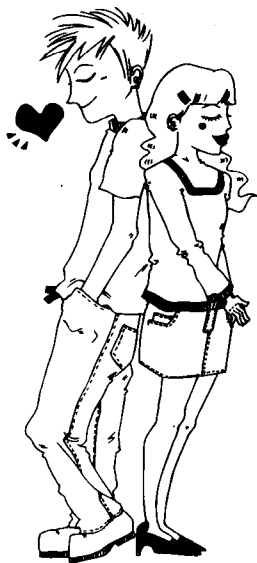
第1章 没有约会



恋爱万岁

——我还从来没有尝过恋爱的滋味,没有美丽的约会,也没人说要和我结婚,我看我也就只能这样了结一生了,真是让人又烦恼又不安啊。

——我所在的那家单位男性居多,朋友们都觉得我和他们很有可能会在某处邂逅,然后发生些什么意想不到的故事,但实际情况是我和同事交谈的内容只限于工

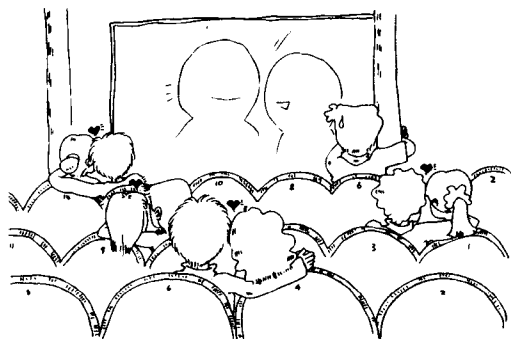


作,根本没有往那方面发展的机会。

——没有恋人的日子真寂寞,虽然有时也有机会参加朋友组织的聚会,但遇到中意的男性时却不知道该如何与之交谈,最后,就这样因为没有自信而不了了之。这种情况已反复发生多次。

以上这些都是女性杂志的恋爱特辑中登载的读者心声。赞同这些言论的大都是些 30 岁左右、有正经工作的女性。据编辑介绍,在策划这期特辑征集读者感想的时候,大家反映最多的是因没有约会而产生的烦恼。女性杂志的女性读者大都有男朋友,她们常常为了在兜风、共餐之类约会上的着装和妆容而费尽心思、绞尽脑汁。实际上据调查结果显示:这些有男朋友的女性人数还不及二三十岁左右单身女性人数的一半。

尽管如此,那些不谈恋爱,没有恋人的人在别人看来是孤独的。和朋友聊天时,朋友常常会抱怨“最近又和他吵架了。”随即好像意识到什么似的,带着些许讽刺意味说到“噢,对了,你还没有男朋友呢。”我想很多人可能都有过这种经历,走在大街上经常能看到那些为了换换心情而结伴出来闲逛的好朋友。“为什么总在这些不合时宜的时候碰到他们呢?”那些为此而烦恼不堪,情绪低落的人肯定不在少数。



没有约会。这句话说起来虽然简单,但却蕴涵着大量的问题。

首先,往大里说这是社会问题。在一声声“没有约会”的叹息背后,折射出的是一种渴望恋爱的价值观。在日本社会这种想法很久以前就已经根深蒂固了。20年前,当我还是个大学生的時候,像“对年轻人来说学业比爱情更重要”、“事业优先恋爱靠后”这样的观念在社会上还有少许残余。同学中有谈恋爱的,也有认为恋爱与己无关的。像认为恋爱是可耻的,爱情是工作和学习的绊脚石之类的观点,虽然看起来不太现实,但还不能说已经完全销声匿迹了。

在我的记忆里,全社会都倾向于“恋爱万岁”是从泡

沫经济结束后的20世纪80年代后半期到90年代初这段时间。社会上掀起了崇尚恋爱的热潮,上班族开始热衷于参加高尔夫派对和酒会,“恋爱”成了年轻人中流行的时尚用语。和恋人在一起便意味着要花钱。“想和您的爱人共享浪漫的烛光晚餐吗?”“圣诞节欢迎来情人旅馆共享美妙夜晚。”诸如此类的广告经常堂而皇之地出现在时尚杂志上,它们的目标就是“诱惑”年轻情侣们钱包里的钱。



第 1 章 没 有 约 会