



# 18岁爱别人, 28岁爱自己

爱TA之前请先爱上自己, 想开往地老天荒需要多勇敢, 转角能否遇到爱

中国  广播电视出版社  
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

美好的爱情来自于健康的恋爱关系——

《青年心理》2009年佳作·爱情卷

助你修炼爱情魅力, 为你量身打造“高爱商”

《青年心理》编辑部 编 | 赢得幸福的实用心理指南

钱卫○主编 张鸣○副主编 | YingdeXingfudeShiyongXinliZhinan





18岁爱别人，

18 SUI AI BIE REN

28岁爱自己

28 SUI AI ZI JI

《青年心理》2009年佳作·爱情卷

《青年心理》编辑部 编

主 编

副主编

中国  广播电视出版社  
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目 (CIP) 数据

18 岁爱别人, 28 岁爱自己 / 钱卫主编; 《青年心理》编辑部编. —北京: 中国广播电视出版社, 2010. 2

(《青年心理》2009 年佳作·爱情卷)

ISBN 978 - 7 - 5043 - 6094 - 6

I. ①1… II. ①钱… ②青 III. ①杂文—作品集—中国—当代 IV. ①I267. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 010111 号

## 18 岁爱别人, 28 岁爱自己

《青年心理》编辑部 编

钱卫 主编 张鸣 副主编

---

责任编辑 张瑞婷

封面设计 亚里斯

责任校对 张 哲

---

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010 - 86093580 010 - 86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条 9 号

邮政编码 100045

网 址 www. crtp. com. cn

电子信箱 crtp8@sina.com

---

经 销 全国各地新华书店

印 刷 涿州市京南印刷厂

---

开 本 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数 223 (千) 字

印 张 16

印 数 6000 册

版 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 2 月第 1 次印刷

---

书 号 ISBN 978 - 7 - 5043 - 6094 - 6

定 价 29. 80 元

---

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)



# CONTENTS

## 目 录

### 爱 TA 之前请先爱上自己

- 剩男剩女如何修炼爱情魅力 … 专家/张怡筠 采访/李玲 ( 2 )
- 那些电影教我们的情事 …………… 文/李敏 ( 6 )
- 不要陷入无我的爱情 …………… 文/青衿 ( 9 )
- 丫头，我们都要幸福 …………… 口述/林然 文/七月 ( 11 )
- 是否要退回“朋友”的位置 …………… 口述/莹 文/天花板 ( 15 )
- 爱是最好的美容术 …………… 文/孙君飞 ( 19 )
- 给初恋画个句号 …………… 文/安璐 ( 21 )
- 如果想爱，就请“变坏” …………… 文/四四 ( 26 )
- 和爱自己的人站在一起 …………… 文/邱玢玢 ( 30 )
- 从依恋理论看恋爱方式 …………… 文/刘华清 ( 32 )
- 做个幽默的恋人 …………… 文/岳晓东 ( 38 )
- 女人，都喜欢诚实的男人吗 …………… 文/水瓶鲸鱼 ( 43 )
- 男孩物语：爱的初体验 …………… 文/图拉 ( 45 )

### 试看谁先发来爱的短信

- 爱通过交流才壮大 …………… 文/洛施 ( 50 )
- 带上开放的心态去相亲 …………… 专家/张怡筠 采访/李玲 ( 52 )
- 想开往地老天荒需要多勇敢  
——《窗外依然有蓝天》书评 …………… 文/无痕 ( 56 )





- 爱的空气 ..... 文/石子 (60)
- 三眼看出是青蛙还是王子 ..... 文/龙镜 (62)
- 真爱不流通 ..... 文/安宁 (65)
- 和“罗曼司美化症”说 Good-bye  
..... 文/卢来新 点评/熊应煌 (69)
- 她为何微笑着抑郁 ..... 文/蕊红 (72)
- 阿Q求爱为何失败 ..... 文/卢仁江 (75)
- 用沉默打动爱人 ..... 文/艾明明 (77)
- 接吻请闭眼 ..... 文/吴志翔 (80)
- 恋爱长啥样 ..... 文/贾海燕 (82)
- 爱情进化史，男女大不同 ..... 文/李敏 (86)
- 吻下去，爱上你 ..... 文/未来 (89)

### 如果爱情让你受了点伤

- 你的暧昧盛不下我的爱 ..... 文/安宁 (94)
- 谁的爱情修不成正果 ..... 文/安宁 (98)
- 谁剥夺了她爱的能力 ..... 文/赵宏 (101)
- 那些电影教我们的情事 ..... 口述/Sammy 文/天花板 (104)
- 偏执的爱酿成悲剧 ..... 文/江南 (108)
- 分清男人的爱情与征服 ..... 文/李敏 (112)
- 爱的二元一次方程式 ..... 文/鹤凡 (114)
- 你有理由不原谅 ..... 文/安璐 (119)
- 分手了，为何朋友难做 ..... 口述/索索 文/天花板 (124)
- 泄露“不忠”的潜意识 ..... 文/司理 (128)
- 再见 初恋 ..... 文/七宝 (130)
- 你好，我的爱 ..... 文/陈安璐 (134)
- 总是追不上你的故事 ..... 文/荀彦 (139)
- 如何优雅地离开你 ..... 文/安宁 (143)



## 谁说婚姻糟蹋了爱情

### 别让婚姻走向落幕

——心理专家贾晓明谈婆媳关系、第三者、性

- ..... 专家/贾晓明 采访/张鸣 (146)
- 警惕父母过度侵入自己的婚姻 ..... 采访/李玲 (152)
- 让家庭充满幽默感 ..... 文/岳晓东 (157)
- 谁说世上没有好夫妻 ..... 文/晓燕 (161)
- 雕塑不温暖 ..... 文/范文勇 (163)
- 婚姻在左，爱情向右 ..... 专家/张怡筠 采访/李玲 (165)
- 刺伤情绪的“小李飞刀” ..... 文/岳子锋 (169)
- 性不性福都由你 ..... 专家/张怡筠 采访/李玲 (173)
- 当爱的感觉渐行渐远 ..... 专家/张怡筠 采访/李玲 (177)
- 搞定爱情的72变 ..... 专家/张怡筠 采访/李玲 (181)

## 爱情是件充满问号的事

- 剩女是否应继续固守“感觉” ..... (186)
- 我是个从来没人喜欢过的 ..... 文/路隐 (190)
- 男友“自甘堕落”，我该怎么办 ..... (194)
- 我的女友是“万人迷” ..... (198)
- 有人想娶我，可我不敢嫁 ..... (201)
- 何以我就成了“从未先生” ..... (205)
- 为什么我总是喜欢年长的男人 ..... (208)
- 恋情有点尴尬，怎么办 ..... (211)
- 面对花心的老公，我该怎么办 ..... (215)

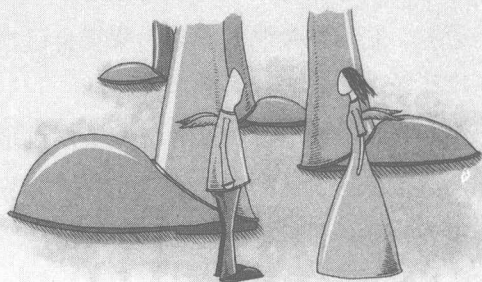
## 拜托给我一张爱的试纸

- 转角能否遇到爱 ..... 文/一丝雨 (220)

- 一生究竟会爱几个人 ..... 文/紫兰 (224)
- 你有“爱情怪癖”吗 ..... 文/旋旋 (228)
- 你是爱情的几年级生 ..... 文/阿蒂 立成 (232)
- 你对婚姻的渴望度有多高 ..... (236)
- 你会“一见钟情”吗 ..... 文/可心 (239)
- “灰姑娘”寻爱测试 ..... 文/旋旋 (243)
- 睁大判断真爱的“火眼金睛” ..... 文/羽岛 (246)

**爱 TA 之前**

**请先爱上自己**



我的相貌身材都算对得起观众，为何却沦为“爱情剩女”？

我长得又矮又胖，在女性眼里是不是完全没有魅力可言？

长相中等的我，如何才能变身魅力女郎，赢得自己的爱情？

## 剩男剩女如何修炼爱情魅力

专家/张怡筠 采访/李玲

### 女人的魅力不是漂亮的脸

《青年心理》：每个人都希望自己是魅力的，尤其是面对爱情的时候。但只有漂亮的脸蛋和好的身材还不够，怎样才算一个有魅力的人呢？

张怡筠：从情商的角度来讲，一个有魅力的人应该具备以下六个方面的基础能力：

第一，他应该具备情绪表达的能力。比如说，他参加朋友聚会，一进屋子就表现得很积极、很开心，而他的这种积极情绪表达也会带动屋子里的其他人，让大家也开心起来，这就会为他的魅力加分。

第二，要有情绪的理解力，也就是能够觉察到对方的情绪，知道对方现在是开心还是难过。这一点，在爱情里尤为重要。一般来讲，男人的情绪需求有三个，即能力被肯定、才华被欣赏、努力被感激。女人的情绪需求同样有三个，即时常被关怀、再三被肯定、想法被尊重。及时地理解对方的情绪需求，会提升你在对方心目中的位置。

第三，是情绪控制的能力，就算自己情绪不好，也不能不分场合地发脾气、摆脸色，否则会让人敬而远之。

第四，是交流能力。这种交流不仅仅是通过说话来实现的，也要学会用肢体语言来传达自己的意思。在爱情的气场里，后者往往更重要。

第五，则是要具备良好的社交敏感度，依照不同的场合要有不同的礼节。没有礼貌的人绝对毫无魅力可言。

第六，要具备社交的控制力，能够随机应变，依照不同的情景转变互动的模式。比如说，恋人之间出现了意见不合，如果此时有外人在场，两个人

的表现一定不能像独处时那样无所顾忌，而是要学会顾及对方的面子。

《青年心理》：很多恋爱不顺的女孩子将失败原因归结为“没有魅力”，但是她们又不知道如何才能让自己更有魅力。

张怡筠：对女孩子来讲，除非你与一个男性已经交往很深了，属于从友谊发展为爱情那一种，否则，要想吸引他，最初还是需要靓丽的外表和好身材。从这个角度说，外表的确是女性魅力中很重要、很基础的一个因素。因此，作为女孩子，首先要学会打理自己的外表，使自己看上去令人感到愉悦舒服，这会为你的第一印象增分不少。这里需要强调一点：愉悦舒服不等于国色天香，长相一般的女孩也可以通过打扮以及内在的塑造，让自己很有魅力。

对于女性的魅力培养，第二个要强调的方面就是温柔的性格和娇柔的姿态。男性在社会化的过程中，希望在异性面前展现出自己的能力。如果一个女人很强势凶悍，那么，在她面前，男性就很难感觉到自己存在的价值，他也就不会愿意靠近这个女性。因此，女孩子要懂得呈现自己柔媚的一面，这不仅仅是长相的问题，而是一种整体的感觉，包括眼神、肢体语言、说话的声调语气等。

另外，要想做一个有魅力的女性，还要学会体贴，要理解你的伴侣。很多外在条件优秀的女孩往往只关注男人怎么能让她自己开心，而不会换位思考，去理解男性在现代生活中的压力。这种自我中心的做法，会让她们的魅力大打折扣。

### 幽默的男人最有魅力

《青年心理》：对于男性来说，修炼魅力的方法和角度应该与女性不同吧？

张怡筠：也不尽然。有相同的地方，比如外表的整洁、待人礼貌等方面，这些都是魅力的基础要求。当然，社会对男性魅力也有着不同于女性的要求。

对于男性来说，给女人安全的感觉是很重要的，这会增加他在女性眼中的魅力指数。女性从内心深处都是渴望被保护的，同时，女人也希望自己的下一代能够受到这个男人很好的照顾。如果一个男人很专情，同时学历、工作也不错，他的魅力指数就会很高。相比较男性看重女性的外表，女性则更

看重男性带给她的安全感。因此，对男性来讲，你如何开口说话，如何与人互动，这些展现内在风采的行为，是非常值得修炼的。

我经常建议男性朋友，要具备一定的绅士风度：比如跟女性朋友一起吃饭的时候，能帮女士夹菜倒水，下车的时候帮女士拉车门，进电梯的时候，按住电梯请女士先进……这些举动，都在向女人传达一个很好的信号——他是会照顾女人的，是做丈夫的好人选。同时，也会让女人觉得，在他面前自己像个淑女。这些心理感受，会让女性对这个男人的印象分大增。

《青年心理》：有些男性注意到一些“绅士”的行为准则，但却往往忽略一些很小的细节。

张怡筠：是的，在生活细节上的修养，无论对男人还是女人都是非常重要的。比如，一个着装得体的男人，走起路来却冒冒失失，一步还没踏稳，下一步已经飞起来了，你会觉得他可靠吗？相反，如果一个男人，每走一步都很稳健，这种沉稳的肢体语言，在很远的地方就能锁住女人的目光。还有很多男人吃饭时很大声地说话，生怕别人抢先似的夹菜，这样的人会让你觉得有魅力吗？

在这里，我还想特别强调一点增加个人魅力的素质，那就是幽默。在我们国家，幽默常常是被忽视的，但实际上，这是很重要的素质。在国外，一个没有幽默感的人，人们会因为觉得他无趣而不愿意和他交往。所以，我建议每个人，尤其是男性，要有意识地去培养自己的幽默感，让人感到和你在一起是开心的，有意思的。

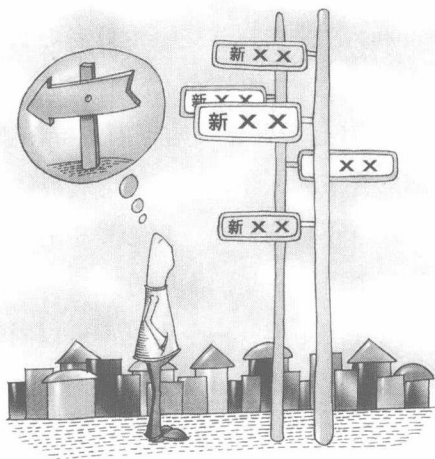
《青年心理》：既然幽默感如此重要，那么如何培养呢？

张怡筠：首先从扩大自己的视野入手。比如，你跟一个人聊天，每次张口闭口都是天气和工作，别人肯定觉得你特别没意思。相反，如果你的知识面很广，天文地理、国际形势，或者时尚潮流，随便拎出一样都能说上两句，那么，别人就会跟你找到共同话题，并且愿意跟你多聊天。不求样样精通，但求接触得广。事实上，这就是一种魅力，也是幽默的一种形式。所以，建议大家每个月都拿出一些时间，读读杂志，读读书，关心一些天下发生的大事。

再有就是要学会用有趣的眼光看待一切事物，包括困难挫折。我在做培训的时候，经常会遇到麦克风抵死不从的情况。此时，你会发现，主办方的

处理方式是有很大的不同的，而不同的处理方式所获得的效果也是完全不同的。

有的人会立刻铁青着脸，开始大声斥责下面的人事先准备不周；要不就追究下去：“这个设备是谁负责维修的？”结果，弄得会场的气氛雪上加霜。可有一次，我遇到一个非常幽默的负责人，在确定了与麦克风沟通无望后，这位先生随即走出了会场。不一会儿，他又回来了，脸上挂着顽皮的微笑，肩上则背了一个在户外广播才会用到的随身大喇叭。全场哄堂大笑，我开心地接过大喇叭，开始激昂地大声广播：“不管你是哪里来的兄弟，请别再破坏我们的通讯设备了！你们已被包围，快投降吧！”所有人都开心地大笑，我自己的情绪也非常好。我转身向那位“大喇叭”先生眨了眨眼睛，谢谢他精彩的开头，启动全场幽默回应的心理能量。我相信，幽默的男人是勇敢的，也是最有魅力的。





爱情故事就像电影一样，必须要有冲突才能塑造高潮。但凡两个人的爱情，必然是家长反对或病魔索命，否则无法跌宕起伏；若是三个人的爱情，那就是死缠烂打左右为难，否则也做不到生死纠缠。

电影里演得浪漫诱人，但是，现实中你真敢要这样的爱情吗？

## 那些电影教我们的情事

文/李敏

---

### 我们到底最爱谁——《Casablanca》（《北非谍影》）

现实生活中，爱情的大多数冲突来自三角关系。而深陷其中或者周围观战的人们总有一个谜题：被夹在中间的那一位究竟爱谁？

在大荧幕上最著名的一段三角关系就是《Casablanca》（《北非谍影》）里由英格丽·褒曼饰演的 Ilsa 跟她的革命英雄丈夫 Victor Laszlo 与夜店主人 Rick 之间的周旋。

自1942年《Casablanca》上映以来，其爱好者心目中就有一种挥之不去的疑惑，Ilsa 最爱的到底是哪位？作为女主演的英格丽·褒曼也曾经在一个访问中表示过，自己同样有这个疑惑。她也问过导演 Michael Curtiz 同样问题，但神奇的是，导演的答案天天不同——连电影导演都不知道女主角最爱谁，这是有点儿讽刺，但也正是人们在三角恋爱中的真实心态：有时候我们都很难确定自己究竟爱哪个更多一些，不是吗？

一个人到底一生中最爱的是谁？一个人可不可以同时深爱两个，甚至更多的人？其实当事人都未必能够回答，更何况我们这些旁观者。所以，宽恕爱情吧！如果非要用专一痴情来束缚爱情，那就等于自讨苦吃。

### 平凡的爱情让你哭——《Love Actually》（《真的恋爱了》）

生活毕竟不是电影，生离死别这种爱情调味剂未必能随时出现。即使要分离也会很快再见，用得着死去活来泪流满面？！

有人做过研究，眼泪就是水和盐分，但除此之外，还有荷尔蒙。快乐的，

伤感的，惊恐的，感动的……不同时候分泌不同的荷尔蒙。人们会在哭过之后感觉舒服，这既是身体的自我调节，也是心理的自我宣泄。

某天去机场接机，看见闸口处两人相拥，热泪盈眶全因经年之后的重聚，心里着实感动了，不期然想起电影《Love Actually》的开头——世界好像变得冷漠，但当你在机场闸口看到一个又一个的拥抱，你就会为爱的存在而流泪。

原来，爱不需要第三者插足来检验，不需要父母之命来阻隔，只要一个分别之后的拥抱，或者离别之前的不舍，就足以诠释它的全部：即使平凡到波澜不惊，也能让人感动得流泪。

### 爱情与金钱的相容度——《De-Lovely》（《谱出爱恋曲》）

电影《De-Lovely》是关于20世纪二三十年代爵士乐作曲大师 Cole Porter 的音乐与爱情故事。即使跟我同年的一辈也未必知道 Cole Porter，那就更不奢望年青一代会了解他的作品。只是，即使如此，了解一下他的爱情故事仍是可以的。

一个音乐家爱了一个美丽年轻的富婆，从此不用担心柴米油盐，只要做他的艺术去。事实上，Cole Porter 真的娶了不愁衣食的 Linda Lee Thomas，她还出钱带老公到法国散心找灵感，也许这是很多“挣扎艺术家”梦寐以求的婚姻，没有生活负担就可以不妥协，可以创作自己喜欢的作品。

是不是有点儿俗？是不是金钱一出就玷污了爱情？对于怀着浪漫憧憬的爱情至上者来说，或许如此。好在 Cole Porter 不是一个爱偷懒的人，即使衣食无忧，他也认真做自己的事情，尤其在坠马严重受伤之后，把心力都放在音乐上，结果成为美国爵士乐坛的宗师。

其实金钱不会玷污爱情，只要你这个人对得起这份爱！

### 想爱就请忘记床上的事——《一个陌生女人的来信》

男人善忘吗？如若不然，为什么他会彻底忘记跟自己上床的女人？影坛才女徐静蕾自编自导自演的《一个陌生女人的来信》或许可以给你答案。

男人跟少女第一次上床后，送她一束玫瑰，然后告诉她要公干，从此一去无音讯。数年后，少女变成欢场女子，男人故伎重演，只是这次连花都欠

奉了。事实上，他根本不知道眼前的女人就是曾经的女孩儿。

这种女人拍来令男人内疚的电影，只有女人才爱看。

女人以为性是爱的表现，是证明。当然，有的男人也会这样说来骗你。但是，亲爱的，如果你真爱这个人，起码不要马上实行床上的事。女人认为以此可以拴住男人，起码能让他感到内疚，不是吗？其实，等他跑远之后你才会明白，男人正是因为不想内疚才会逃离你！

### 警醒在爱情幻灭前——《公主复仇记》

曾有朋友问我：如果有人问“你不爱我，我就去死”怎么办？

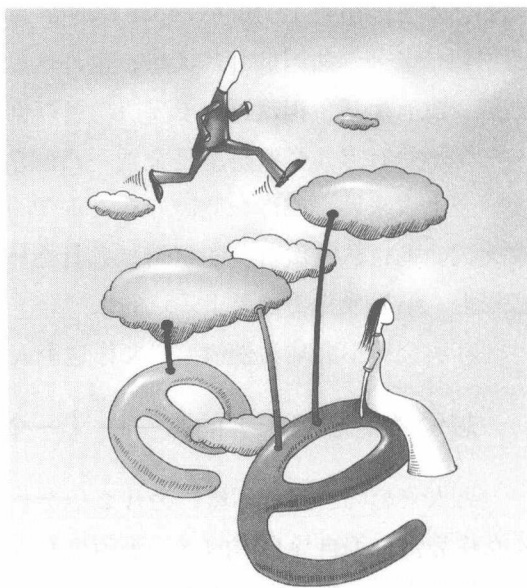
我说：离这个人越远越好。

这样的“爱”总被穿上痴情的华丽外衣，但其实，却是致命的毒药。如此爱你的人满足的只是他自己的占有欲而已。

不时会看到一些女友被分手男友毁容的新闻，男的蓄意伤人当场被抓住，两败俱伤。我时常警惕，将来一定教女儿看清楚对方人品才可以恋爱，你可以拿得起放得下，但对方未必。只怕放下了爱情拿起了菜刀，当初用多大力气来爱，现在就用多大力气来恨，岂不是害人害己？！

忽然想起彭浩翔的《公主复仇记》，现代的年轻人把爱情看得太重，所以一旦幻灭就自暴自弃，直至某天反问自己为什么要如此伤害自己伤害对方，得到的却是令人歔歔的叹气。

其实，恨比爱需要更多的心理能量，握紧显然比放飞需要更多的力气。如果爱情不在了，放那个人走，也等于放自己一条生路。换句话说，爱情开始之前，做好放手的准备恰为爱情上了更大的保险。



如果在这一场感情里投入太多的爱，以至于自己迷失在爱的旋涡里，那么，这爱对双方来说，不啻于是一场灾难。

## 不要陷入无我的爱情

文/青衿

香港影帝梁朝伟在接受台湾主持人张小燕的采访时，曾经透露过自己一段短暂的爱情。“清纯可爱”是梁朝伟对她的评价，而分手的原因，是因为那个女孩儿太爱他了。这个理由让人难以理解，太爱他还会成为罪过吗？

“她什么都是听我的。如果我有错，也会错到底，像小绵羊一样过分依顺人。”梁朝伟说，“我承受不了她太深的爱。”

原来如此。一个女孩子，对她心仪的男子是如何的百依百顺、言听计从，在这种爱的方式里，哪怕他的错也是对的，她不反对，更不反抗，可以完全让自我消失，她以为自己会获得同等的爱。然而，人就是这样奇怪，太容易得到的东西不会得到珍惜，而太多的爱也会成为负担。

爱情就这样如风而逝，女孩子伤心不已，然而爱是两个人之间的事，很难说谁错谁对。但重要的是，爱不是付出就能得到，也不是乞求就会来临。有时收起了眼泪，放开了，傲然自珍了，它反而又找上门来。

想起了晋武帝时的胡芳胡贵嫔。胡芳进宫后，不像其他嫔妃一样挖空心思逢迎皇帝，而是不看脸色，不猜皇帝心思，让皇帝觉得这个女人特立独行，对她一见倾心，再见钟情。

胡芳的专房之宠，固然是由于自己的美色，更重要的是，她呈现给武帝的，是一个真实的自己：率真，任性，勇敢，直接，不懂转弯，不留余地。在人人都戴着面具，不敢袒露自己的后宫，这是一个异类。这样的异类，激起了武帝的好奇心和征服欲。其他女人，招招手就会飞奔过来，低眉敛目，婉转承欢。这个胡芳，你送上门去，还得看她心情好不好，是不是愿意答理你。

胡芳的动人之处，归根结底，就在于她坚持自己，亦懂得拒绝。这样的个性，出自天然，率性而为。她不工于心计，不懂得欲擒故纵的谋略，她只

是遵循自己的本心，决定好恶取舍。她只是，做她自己。

有一种爱情宣言，诗人舒婷在《致橡树》里就做了掷地有声的表达：我如果爱你/绝不学攀援的凌霄花/借你的高枝炫耀自己/我如果爱你/绝不学痴情的鸟儿/为绿荫重复单调的歌曲/我必须是你近旁的一株木棉/作为树的形象和你站在一起/你有你的铜枝铁干/我有我红硕的花朵。

迷失于爱情的人，容易迷失自我，而迷失自我的人，也容易迷失于爱情。所以重要的是，不要陷入无我的爱情陷阱。

