



第七课堂



康尽欢 著

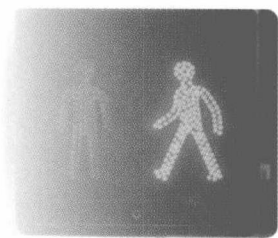
# 爱的 电影练习

电影是一面镜子  
你认清对方，认清自己，认清你们的战争  
电影是最时髦的爱情练习册  
你学习爱，学习宽容，学习爱的三十六计



西南师范大学出版社  
SOUTHWEST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

东方出版社



# 爱的 电影练习

康尽欢 著



西南师范大学出版社  
SOUTHWEST CHINA NORMAL UNIVERSITY PRESS

东方出版社

---

## 图书在版编目 (CIP) 数据

爱的电影练习 / 康尽欢著. -- 重庆 : 西南师范大学出版社, 2010. 4

(看电影学攻略)

ISBN 978-7-5621-4891-3

I. ①爱… II. ①康… III. ①电影评论—世界②恋爱—通俗读物 IV. ①J905.1②C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第050260号

---

## 爱的电影练习

---

康尽欢 著

责任编辑: 韩悦

出版发行: 西南师范大学出版社

地址: 重庆市北碚区天生路2号

邮编: 400715

<http://www.xscbs.com>

**东方出版社**

地址: 北京市朝阳区门内大街166号

邮编: 100706

<http://www.peoplepress.net>

经 销: 全国新华书店

印 刷: 香河华林印务有限公司

开 本: 710mm×1000mm 1/16

印 张: 11

字 数: 164千字

版 次: 2010年4月 第1版

印 次: 2010年4月 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5621-4891-3

定 价: 34.60元

# 目录

自序——爱情痒痒肉 1

## Part One 熟女修炼指南

- 《20、30、40》：先看手表后说爱——爱的限时优惠 4
- 《红磨坊》：左手玫瑰，右手钻石——熟女养成指南 13
- 《向左走·向右走》：为什么你找不到人来爱？ 21

## Part Two 爱情追逐大作战

- 《BJ单身日记》：冷与热——关于爱情的选择题 34
- 《不能说的秘密》：男人究竟想要怎样的恋人？ 45
- 《蓝莓之夜》：恋爱能让你感到比别人幸福 54
- 《他其实没那么喜欢你》：像挑唇膏那样选男人 61
- 自作多情警示指南

### Part Three 爱情抗灾守则

- 72 《独自等待》：你最心动的人，伤你却是最深
- 81 《暮光之城》：面对阻力的爱——爱得简单守则
- 92 《桃花运》：要知道伤心总是难免的  
——关于男人这种神鬼莫测的动物
- 101 《画皮》：小三的爱情扒皮必修课

### Part Four 天长地久守则

- 114 《我的野蛮女友》：爱着他，踩着他——男人的爱情斯德哥尔摩症
- 124 《初恋50次》：天长地久有没有——逃过七年之痒的绝招
- 134 《茉莉花开》：不是每段恋曲，都有美好回忆——嫁人必读
- 144 《妈妈咪呀》：独身的豪言壮语之后——嫁个经济适用男
- 157 《全民情敌》：爱情36计——关于爱的小花招

## 爱情痒痒肉

康尽欢

爱情是件疯狂的小事，结婚是场漫长的战争。

无论是男人还是女人，都要在这场战争中，努力努力再努力，千方百计去俘虏对方的心。让他（她）死心塌地爱着你、想着你，心里眼里只有你，就算天崩地裂、海枯石烂、沧海变桑田，这世界将改变，但是我的爱不变，我只在乎你，至少还有你。

目标很明确，道路很曲折。要爱情甜蜜蜜，只需要制造几次堪称惊艳的浪漫攻势。要情侣长久地充满激情与爱意，究竟是该用拳头还是该用鞭子或者是糖衣炮弹粉红攻势？

战神说，攻心为上，不战而屈人之兵。

情歌唱，让那钢筋铁骨都成绕指柔。

柔情永远是情场上最好的必杀技，打得对方心服口服，还没脾气。

情侣生活中，两个人像贴在一起的两块磁铁，如果因为忽然发生问题，而采取硬碰硬的对策，同性的两个磁极相对，注定彼此排斥，各奔东西。

还不如一个人努力让自己理智一点，多控制自己的情绪一点，用微软的姿态去面对对方那转瞬的胡搅蛮缠、六亲不认。

等到对方的怒气消散，能够理智思考的时候，愧疚忽然发作，更觉得你秀外慧中、温良恭顺。

如果只知道争吵，你当初在他（她）心中留下的美好印象都只会减分减分再减分，就像《大话西游》里面铁扇公主抱怨至尊宝时一样，说起的也无非是那句哀怨：“一起看月亮的时候叫人家小甜甜，现在新人胜旧人了，就叫人家牛夫人。”

你跟我谈情说爱，要衣服要礼物要柔情蜜意的时候那么甜，现在怎么一点都没有女人的样子、爱情的甜蜜？

情人也好，爱人也罢，断然不能凡事太认真，人类一思考，上帝就发笑，你越是想你和我之间到底谁对谁错，往往会导致彼此貌合神离。

互相尊重到如同工作伙伴，就忽然间疏远了彼此的距离。

情侣本不该有太多的距离，因为心里互相饥渴。

但是，争吵就是容易打破美好的关系。

大家都是刺猬，靠得太近难免乱了距离感。结了婚，彼此的关系就担负了太多的责任，这距离感的微妙远不是出城入城的那般简单。

一段迷恋之情，经过无非是：近了，远了，冷了，醒了。感情本来就是脆弱得一击即破，即使不破也难免是自爆的肥皂泡。当浪漫的温度降低之后，两个人要抛开浪漫的面纱，一起面对生活的时候，难免会忘记当初那些发傻的情话，“为了你，我做什么都可以”，往往只记得对方对自己许下的诺言，而理直气壮要求对方能洞察自己的喜怒哀乐，顺着自己，要风得风，要雨得雨。

别太过于自信和不了解现实了，别相信山盟海誓，更别相信情比金坚。感情很脆弱没有那么坚强，争吵绝对可以一点点摧毁感情的粘合度。

更何况，现在是诱惑太多，谁也不愿意总是和与自己吵架的人谈情说爱，你这里得不到的就放弃，去别人那里找新的快乐。

要记得，有情的时候，说什么都是情话。吵架的时候，说话的人只有着一张无情的面孔，让人感到寒冷和遥远。不信，哪次吵架的时候，去照照镜子看看那模样，会不会让自己也心寒。

能说情话的时候，情话不妨多说一点，甜了别人也暖了自己。

该安静的时候，要学会安静。该微软的时候，还是微软更能得到长远的甜蜜。

要知道，人人都有软肋，就看你怎么挠！

情侣生活中，与其给对方软肋上来一拳，打到肝疼，还不如温柔地挠挠他的痒痒肉，勾起柔情蜜意。你好，他（她）也好。



## Part One 熟女修炼指南

相貌会衰老，感情有变化，所谓以工作事业为依托本身就是赚钱的生活。

如果说幸福是有质量的，那么充足的金钱，不是绝对的幸福前提，却是相对的保障。

只不过未必一定要男人提供给你，你也可以自己很努力。



# 《20、30、40》：先看手表后说爱 ——爱的限时优惠

《20、30、40》

导演：张艾嘉

编剧：张艾嘉/关皓月/芝See菇Bi

主演：张艾嘉/刘若英/李心洁/梁家辉/  
黄秋生/任贤齐/杨淇/张洪量/陈柏霖/  
陈升/齐豫

语言：普通话/粤语

制片国家/地区：中国香港/中国台湾

上映日期：2004年



## 剧情简介：

20多岁的小洁（李心洁 饰），想成为一个偶像歌手，渺茫的前途和欲望混杂在一起，她必须去面对……

30出头的空姐想想（刘若英 饰），两个男友令她无法抉择：一个是成熟稳重的有妇之夫，一个是年轻稚嫩的录音师，可是她还念念不忘前男友……

40出头的Lili（张艾嘉 饰），一次为客人送花时得知了一个秘密后与丈夫离婚，然后开始了自己的第二春之路……

三个女人，在生活中各自有各自的故事，不时偶然交错，对于20和30来说，她们都不敢想象自己将来会成为40岁……

## 先看手表后说爱——爱的限时优惠

一个女人若是半夜一个人看《20、30、40》，那她不是想恋爱了，就是失恋了。

因为，这部片子本来就只适合一个人看，一个独身时段的人看。

三个时段，三种爱情，哪一种都不美满。  
看别人的苦事，借着可怜别人先安慰了自己。  
所以说，这部片子其实很温暖。

### 女人二十太纯情——青春是扭曲的记忆

30岁的女人都是相似的，20岁的女孩却是绝对各不相同的，至少她们都有自己想忘记或者不肯忘记的“蠢事”。

因为，那时我们年纪小。

唯一会勾起我们怀念那个时代的引子，就是忽然听到那些更年轻的孩子办了更傻的事儿。

那些市井流言就像是博士手里摇动的铃铛。每当此刻，我们都条件反射地想起自己当年的那些事，它们在那里像一个时间胶囊一样，凝固着我们的青春往事。

这样的引子，对于多年后的小洁来说，也许只需要一张旧唱片，或者一张电话卡，就能想起，20多岁的自己曾经不知道实际喜欢的是他还是她。

20岁无疑是一个人一生中最灿烂的时光里最轻狂的一段岁月。心智成熟发展飞速，社会经验却不足，是理想和现实的初次碰撞，是青春期叛逆的首次张扬。

20岁的爱情有许多匪夷所思之事，却最不需要攻略和劝告。因为再傻的爱，如果你的出发点是真的，至少足够你留到多年后咀嚼怀念。

不怕愚蠢，只怕空白。

生活有许多足以让人流泪的段落，但是不推荐准备纸巾擦泪，泪水流在脸上才是青春本色。

注定，那个年龄的恋情越是浪漫离奇，最终越是以痛苦收场。

因为爱了才会痛。

所以，不用只感慨《20、30、40》中的小洁，这个时代的年轻女孩，都是素白的表面、内里的传奇，就像我们在街头擦肩而过的一个个小女子。我们无法想象，她们纤细的身躯，曾经在痛苦上翻烤到几近成熟。

感情那点事儿也不过是痛苦上面贴着的马赛克，细碎斑斓，却不是最本质的问题。



青春派李心洁诱惑黄秋生，  
明星梦，追寻

时代给我们的玩笑不只方向这一点，爱情的标志也在改变。如果人的寿命能超过50年，谁肯用10年守着一个人一成不变？

我们寻找爱情，寻找爱情的延长，却一次次撞南墙找不到方向。

原本说世界是一个孤岛，我们恰巧相逢。

其实，是这个世界太美好，我们注定无处可逃。

20岁的爱情，最终只需要两个字，忘记。

面对爱情装作相爱，就可以过普通的生活，吃普通的饭。

若是忧伤又敏感，那就注定只能经常看着文艺片，泪流满面万劫不复。

谁都有当年青春灿烂无敌的荒唐事，而最终要学会的，其实是嫁个肯下雨天出门打伞接你的男人。

往事只待成追忆。

### 女人三十输不起——时间是爱情的利息

当作为空姐的想想，一个人站在雨里打电话，跟曾经有约定的男朋友哭诉。

一定有许多女人同样会心里一紧。

最触动她们的也许不是那雨天，而是我们当初说好了……这么多年……

在一起谈恋爱3年以上，无论是男人或者女人谁先提出分手，女人都会在心底觉得自己在一个最终不能一直陪伴自己的男人身上浪费了时间。每当男女分手的时候，女人最常说的一句话就是，我跟你在一起N年，你竟然抛弃了我，你耽误了我的青春。

男人们很少会有能跟女人追讨时间成本的话语权。

为什么只有女人才会决定自己被浪费了青春，而男人就是在浪费女人的青春，明明这青春和光阴是两个人一起度过的，最后没有了共同的结果，为什么只能有女人喊冤？

因为女人的时间是消耗品，男人的时间是生产资料。

女人的时间是消耗品，女人的年龄每添加一岁身价就跌了一分。20岁的女孩和30岁的女人，这两个选择摆在那里，先不看长相身家等附加值，人们肯定会优先选择年龄比较小的那个女人，因为她身上还附加着青春这个美好的词语。

有青春的女人是美好的。所以一个女人只要跟一个男人在一起，就算她什么物质都没有花费，仅仅是她的青春随着他一起逝去，她就是在付出的。

而相反，一个男人的时间其实是生产资料，大多数男人的价值和他的年龄是没有关系的。一个20岁的白领精英和一个30岁的企业家摆在一起，女人未必会在两个人的年龄大小上面做出比较，而是会从这个男人的性格、成就、幽默感、体力等多个方面进行考虑。

当然，非要拿20岁男人和60岁男人这种不对称对象进行比较的话，只能在心理层面增加压力而已。

基本来说，一个男人和一个女人在一起三年五年甚至八年的时间，都不会对这个男人本身的魅力价值有什么特殊的影响，他和一个女人在一起的时间不会消耗掉他的特殊价值。

男人有没有青春本来就不是特别重要的事情。

不过男人有没有身体，就像女人有没有身材一样重要了……

所以，空姐想想很在意老男人的成熟，也舍不得小男人的青春。姐弟恋的基础，并非是女人的口味独特，只不过那是一种对自己的青春的怀念。

男女喜欢比自己小的人，只是因为觉得自己不再青春。

所以一个男人和一个女人在一起，这段感情的投入一开始就注定了是女人赌的多一点。时间越长她的青春成本投入越多，而男人和这个女人在一起的时间里，除了个人的有效利用时间减少了，成长速度有可能减慢，别的损失是没有的。

所以，女人大可以敲打一个男人的胸膛哭诉，你辜负了我的青春，你要赔偿我青春损失费。

如果有个估价系统，不妨是20岁的每年是5分，30岁的每年是4分，40岁的每年是3分，50岁的每年是2分，60岁开始每年是负1分。过早被辜负的青春，要用60岁之后每年的养老钱来赔偿。

这样似乎很苛刻，却可以有效减少人间悲剧。分手太容易，追女太容易，就会让整个感情系统太震荡。

不信的话，做个民主投票，赞成这个投票的男女比例肯定都很高，因为，这样可以限制讨女人喜欢的男人大量替换女人，对于广大普通男人也是福音。

所以，30岁的女人真正重要的感情选择，不是你看中的那个男人有没有车，会不会弹钢琴，爱不爱女儿，而是他肯不肯在半年内决定娶你。因为他拖得起，你拖不起。

30岁的女人就像穿着高跟鞋追正要起飞的飞机。

#### 女人四十或者十四——身体是爱情的本钱

其实，一个女人40岁还是14岁，许多时候像绕口令一样难以分清。

14岁的时候太天真，没什么欲望。

40岁的时候太劳累，有欲望但是经不住身体的疲惫。

40岁出头的Lili经营着花店，有着叛逆的孩子，丈夫最终有两个家庭的事实被她亲自送花撞破。

她选择离婚，然后开始了“第二春”，只是她有了自由却没有了享受自由的“身材和身体”。

当然，希望每个姑娘都不要到40岁再体会独身女人的生活，那对女人不人道，对生活在这个高龄单身女人身旁的男人也不厚道。

女人到了40岁就不得不考虑男女之间的年龄组合问题！

其实，无论身处20、30还是40，女人在选择长期共同生活的男朋友之时，是不是都该考虑一下年龄的问题？

比如，一个28岁的准高龄单身女人，她究竟该选择一个同样28岁的男朋友，还是选择一个36岁的男朋友，或者选择一个20岁的男朋友？

其实反过来说也是一样，因为终究不过三种组合：同龄、女小男大、女大男小。

男女同龄。同龄的男朋友，似乎是文化成长环境最接近的，其实不然，因为男人其实比女人晚熟，同龄男人总是像个小弟弟一样在精神上需要照料。而等他成熟的时候，比如他30岁了，他身边的女人也30岁了，他会觉得这个女人是不是比自己更老？

女小男大。选择比较大的男朋友，女人的优势是自己永远比自己的伴侣年轻，而且比自己更年轻的女人，肯定在共同话题上要比自己与那个男人的世代间隔更大。也就是现在所说的60年代的大叔们虽然爱抱着80年代的姑娘，却未必能和她们聊天聊到一起。至少在夫妻结构上，女小男大的组合相对稳定。不过，相对的另一个问题就是，女人的性旺盛期是在30岁之后，而这时大龄丈夫们已经进入性衰退期，男人40之后开始衰退。

男小女大这样的组合，在生理需求上是最合拍的。男人20到30是兴奋和体力最好的阶段，女人30到40则是刚刚好，姐弟恋绝对是有生理合拍的基础的。然而，这就绕到最初的问题上去了，一个30岁的女人和一个20岁的男人，5年之后，男人觉得这个女人太老了要分手，女人就会哭着跟他要n年的青春损失费……

所以最终就是这样，无论怎样精心选择，感情问题是永远没有完全答案的，无论是同龄还是大小时差，都是男人变心的优势大，女人守成的危机多。

张艾嘉扮演的老女，在离婚后开始寻找男朋友，竟然偶遇当年暗恋她的同校校友。



于是控制经济大权就成了许多女人维持家庭稳定和自我安全感的绝招，男人们只要还想表示忠心就只能听任，谁让女人的青春就是金钱。

春宵一刻值千金，一日夫妻百日恩，这可都是计算爱情的时间利息的算式。所以，一个女人在40岁选择离婚，真是情非得已。

然而，当Lili在地震后把原本准备割腕的剃刀，拿来悠闲地刮腋毛的时候，有的男人会露出笑容或者忽然冒出寒意。

一个想开了的40岁女人，不是个女巫，就是个神仙教母……

白马王子大盘点——你想爱什么样的男人？

看了《20、30、40》，大多数还在单身的姑娘，都会一身冷汗仰天高喊：“男人！你在哪里？”

可惜男人很多，你能得手的却不多。就算是以《20、30、40》里面出现的十几个男人作为标本，梁家辉、黄秋生、任贤齐、张洪量、陈柏霖、陈升这一众老少男人，你最终能看中的有几个？能拿下的又有几个？

有些好男人好像指甲一样，剪掉了可以再重新长出来。

有些极品男人好像牙齿一样，错过了就永远没有了。

所以当你遇到一个让你视作牙齿的男人的时候，当你每天一觉醒来第一个想起的人就是他的时候，你若不坑蒙拐骗软硬兼施把他留下，你定然后悔一辈子。

目标一号——钻石单身派

类型特征：未必还年少但是一定多金或者有副好相貌，身边的女人比一打袜子还多，而且丝袜、网眼袜、运动袜样样不缺。

诱捕难度：★★★★☆

诱捕策略：戏子终究是要从良的，浪子一定盼望回头是岸，再多的嫣红柳绿，不如一个温暖的长相厮守。要捕获钻石男人，温柔、持久和宽容是三个要素，不要忙着对他示爱，要做他的知己，听他吐苦水，听他吹牛，等他病了给他喂水，他忙了帮他擦汗。钻石男子早就看过千种美貌，美貌反而不是他的首选，贤惠才是他的需要。



解爱提醒：抢这类男子的竞争者最多，如果自己做不到温柔到底，不如早早转换目标，免得白白浪费时间。

### 目标二号——历经风霜派

类型特征：要吻上很多很多雕像，才有一个变成公主。中间好些吻花得冤枉。有这样经历的男人，会特别懂得珍惜美好，但是也特别难以靠近。因为他怀疑靠近他的都是妖怪。《20、30、40》里的陈升就是这个类型，那老歌一唱眼神一缥缈……

诱捕难度：★★★☆☆

诱捕策略：豆腐硬还是铁硬？当然是豆腐硬。越加热豆腐越硬，而铁却会被温情化作绕指柔。选择风霜派男人，优势就是因为他难以靠近，所以竞争对手少。而他的软肋也很明显，只是怕被骗财骗色罢了。只要凡事不瞒着他，主动告诉他你家里的三代出身，加上你的体检报告、单位证明，和他吃饭一定AA，稍加时日他一旦真的信任你，会变得比狗都乖。

解爱提醒：切勿半途而废，否则对你影响不大，对他却是再次踢下悬崖，从此更加不相信人类。

### 目标三号——性格开朗派

类型特征：村村都有干妹妹是他们的生活目标，额头上的包是他们在路上看姑娘导致撞树的记号，出去玩彻夜不归在他们看来是理所当然。《20、30、40》里的网球教练任贤齐绝对就是这个类型……

诱捕难度：★★★★★

诱捕策略：其实要拿下他们不难，但是要牢固地圈养他们要付出的成本太高。约好几个可靠姐妹和他结识，经常给他玩玩紧急呼救，让他疲于奔命，或者亲亲热热地打电话约他出来约会，最好是刮风下雨月黑风高再放他鸽子。让他明白，用一个男人有限的精力去面对无限的妞是件不可能完成的任务。而且，辛苦付出还可能被别人放鸽子。伤透他的心，你再再来把他拯救。

解爱提醒：为了预防复发，偶尔再让可靠的女友遛遛他。而且那些女友一定要可靠，别真被她们巧借荆州。

#### 目标四号——稳重成熟派

类型特征：行为规范，四平八稳，安全可靠。《20、30、40》里的梁家辉，就是这个类型。

诱捕难度：★★★

诱捕策略：万万不要在众人面前在他身边扮成熟。人前小鸟依人会撒娇，给他男人的面子，又不能过于顽皮让他感到为难。人后为他排忧解难，帮他衣服熨烫整齐，记得送他款成熟气息的香水。

解爱提醒：随着日渐老夫老妻，可以逐渐因为默契开始多多管他，自律派男人的骨子里喜欢母性女人。

#### 目标五号——内向羞涩派

类型特征：连让他说我爱你，都会让他脸红。甚至接吻都需要你主动。

诱捕难度：★★

诱捕策略：找个羞涩男人，就像准备嫁给唐僧，能玩玩就玩玩，不能玩玩就吃掉他。而要哄骗羞涩男人，适当的主动是必须的，但是万万不能太主动。他们的羞涩只能说明他们世界观的羞涩，太主动的女人会吓跑他。不妨祭出“电影里的话，男主角一定会鼓起勇气向女主角表白”之类榜样的力量，来教会他男人该有的色胆包天。

解爱提醒：羞涩得太久的男人，有可能一旦胆子大了起来，就想看看“其他的探险”，在羞涩男人学会调情之后，就该严防死守他们变成爽朗型花花公子了。

所谓兄弟，所谓姐妹，所谓良友，所谓军师，在情场上的二人世界中，都是闲杂人等。

再多高人指点，爱上一个人仍是走投无路的。

当你准备开始诱捕一个王子的时候，最关键的还是要自己有挑战一切的勇气和改变一切的毅力。