

88 慢生活

雨馨 对话城市男女

.....

22

22 个话题 改变你 的生活

雨馨
编著



山西广播电视台
88 慢生活

22 个话题 改变你的生活

雨馨对话城市男女

编著/雨馨

山西出版传媒集团
山西经济出版社

图书在版编目(CIP)数据

22个话题改变你的生活 / 雨馨编著. —太原:山西
经济出版社, 2012.1

ISBN 978-7-80767-491-7

I. ①2… II. ①雨… III. ①访问记—作品集—中国
—当代②社会生活—中国—文集 IV. ①I 253 ②D669-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 001550 号

22 个话题改变你的生活

编 著: 雨 馨

责任编辑: 董利斌

特约编辑: 陈彦玲

助理责编: 李春梅

封面设计: 申 飞

漫 画: 牛 力

摄 影: 太原淑媛专属摄影公馆

文字集成: 太原市新发展速录科技有限公司

出 版 者: 山西出版传媒集团·山西经济出版社

地 址: 太原市建设南路 21 号

邮 编: 030012

电 话: 0351-4922133 (发行中心)

0351-4922085 (综合办)

E-mail: sxjfx@163.com

jingshb@sxskcb.com

网 址: www.sxjcb.com

经 销 者: 山西出版传媒集团·山西经济出版社

承 印 者: 山西嘉祥印刷包装有限公司

开 本: 960mm×1092mm 1/16

印 张: 19.5

字 数: 166 千字

版 次: 2012 年 3 月 第 1 版

印 次: 2012 年 3 月 第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-80767-491-7

定 价: 29.00 元

序

理念·品质·影响

李海渊

20年前，一匹传媒界的黑马横空出世，这就是让同行侧目甚至惊诧的交通广播。甫一降生，交通广播便以其鲜活的直播形态、便捷的出行服务、即时的听友互动和时尚的话题伴随，吸引了以移动人群为主的收听人群，交广在行业内也备受美誉，很长一段时间被称作“最值得倾听的声音”，竟为同行首肯。可以说，交广的贴近性、服务性、时效性等现代传媒的特质，决定了其长期的行业龙头地位，并继续演绎着新的精彩。

从调任山西广播电视台起，我从全球和全国的广播发展趋势分析，对山西广电7套广播、8套频率（7套广播，其中综合广播是双频覆盖）提出了频率专业化、节目品牌化和提升影响力的要求。在重构山西广电格局时，我又特别留意到“交广现象”，对FM88山西交通广播寄予厚望，希望把山西交广打造成第一专业频率。2009年年底，山西交通广播按照“去栏目化、纵向编排”的总体思路，进行了改版，将一块块“土豆”变成了虎虎生威的“集装箱”，迅速提升了收听率。从央视索福瑞的数据看，短短的一两个月，山西交通广播就进入太原16套落地频率（中央、山西省台、太原市台）的第一梯队（前三名），并成为省台各频率之首（省台各频率的收听率总和稳定地占到太原市场的50%以上）。与此同时，山西交通广播在注重满足听众的实用性服务需求的同时，还保留和新办了几个满足听友提升生活品质需求的节目，包括今天集结成书《22个话题改变你的生活》的晚间谈话节目《88慢生活》。

《88慢生活》听上去与交通广播的快节奏格格不入，但深入调查和分析就会发现，它完全契合了交通广播移动人群为主的收听人群的内心需求。它以滋养听友心灵、补给生活动

力、提升生活品位为宗旨，为忙碌奔波的移动人群提供了一个休憩调整的港湾、一道袅袅飘香的晚茶。主持人雨馨是一名有着 16 年从业经历的资深主播，曾获得国家广播影视大奖在内的全国省部级以上一等奖三十余次，非常敬业，从综合广播《政风行风热线》的机敏干练，到《88 慢生活》的温婉柔情，成功地进行了刚柔并济的角色转换，将一档晚间生活话题节目，做到理念新颖，选题精到，娓娓道来，慢慢升温。通过持续的节目品质提升，逐渐在听友中扎根，有了较为稳固和不断扩大的收听群。加上 QQ 群、微博等手段的应用，贴近生活，互动热烈。一批心理学家、文化学者、生活家的加盟，更丰富了节目内容，延伸了节目内涵，扩大了节目的影响力。本书正是这档节目的部分内容集萃。

当今传媒江湖，强调“某某为王”甚嚣尘上。事实上，当强调“内容为王”、“渠道为王”、“创意为王”、“品牌为王”、“整合为王”……的时候，我们只是突出其在传媒中的重要性，而不是唯我独尊，唯此为大。2011 年，FM88 山西交通广播沿着大运线（大同到运城）的同频覆盖已经完成，全省的同频覆盖工作还在推进。希望山西交通广播的《88 慢生活》

也能与时俱进，在形态、内容、手法等多个方面，不断地充实和提高，满足日新月异的受众需求，为山西广电“频率专业化、节目品牌化、提升影响力”的目标带个好头。愿山西广电的各档节目，都正视社会存在的多元价值观，以社会主义核心价值观体系为根本，把握导向，彰显特色，在题材创新、语言创新和服务创新上走出新路子，产生越来越多的能够深入受众心中的品牌栏目，在推动社会主义文化大发展大繁荣中作出新的贡献。

是为序。

(作者系山西广播电视台党委书记、台长、总编辑)



序

理念·品质·影响 李海渊

- ／ 无性婚姻 003
- ／ 遇见初恋 019
- ／ 网络情缘 035
- ／ 鼓起勇气，面对异地恋情 043

- 5 爸爸和妈妈之间的事 053
- 6 七年之痒 063
- 7 慢生活，是一种能力 073
- 8 寻找慢的情调 085
- 9 男人说事 093
- 10 完美的创作 107
- 11 寻找幸福，很难吗 125
- 12 爱，一直很安静 133
- 13 高考，幸遇还是遭遇 153
- 14 惬意生活，从停下开始 165

- 15 我爱你，浪漫情人节 179
- 16 民歌王子：石占明 193
- 17 人生是一场奇妙的旅行 209
- 18 婆婆，请不要把媳妇当女儿 223
- 19 人际交往：适合最好 233
- 20 同时爱上两个人 251
- 21 闪婚，正在进行 261
- 22 阅读王开岭和《古典之殇》 273

跋

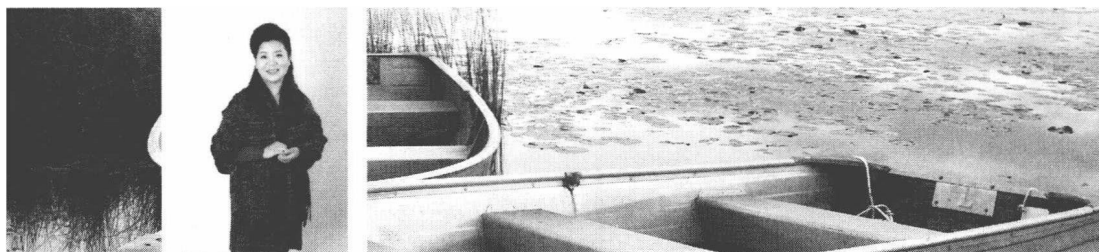
从“娴文化”到“慢生活”

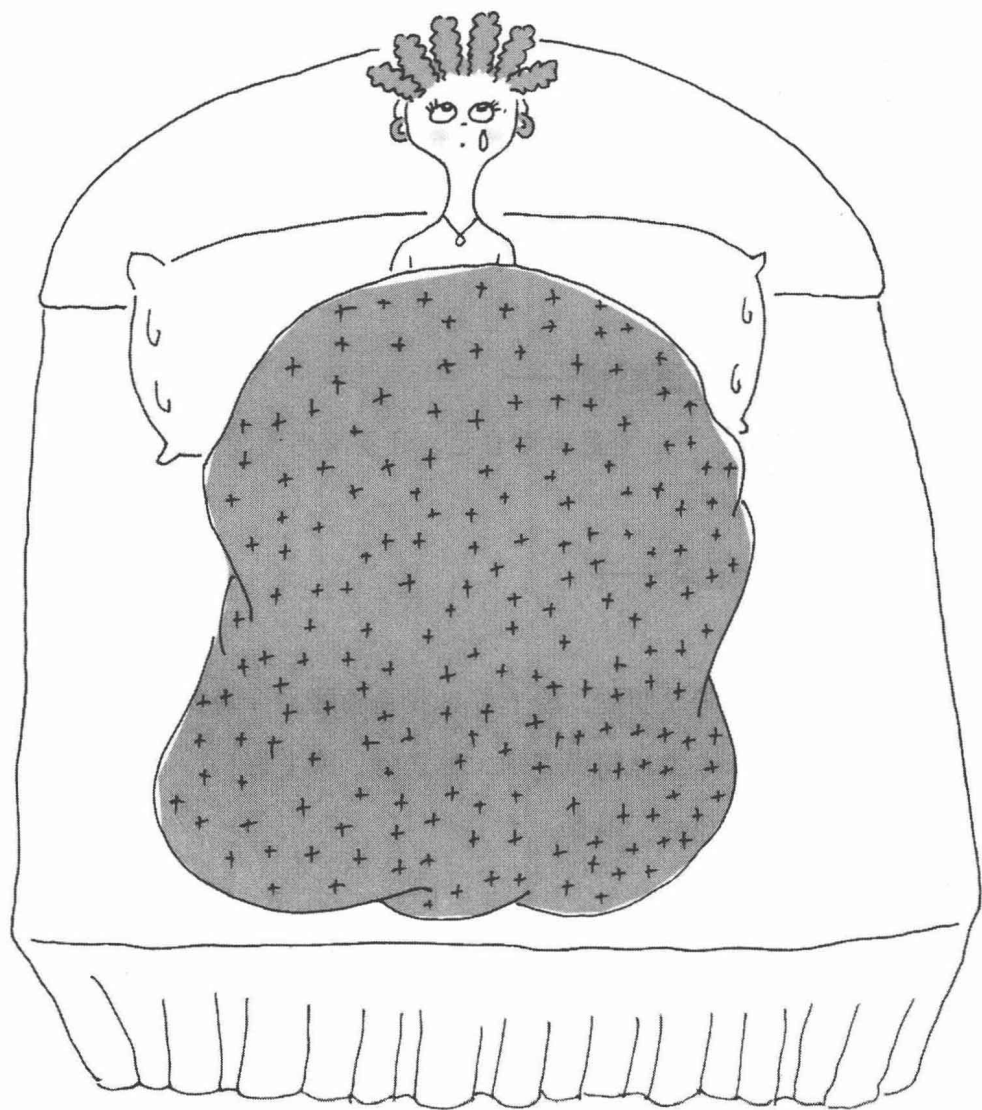
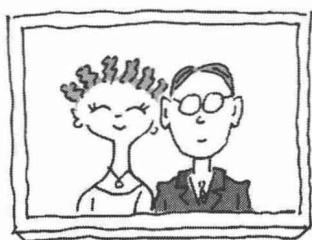
——理念的产生和践行 徐文胜

访谈嘉宾

林何凤

(心理咨询师，经络催眠师)





访谈主题漫画 · 无性婚姻 ·

对话主题

无性婚姻

对话感悟——



有能力爱自己，还要有感受爱的能力。

对话全记录——

雨馨：听众朋友，晚上好！我是雨馨。今晚我邀请到了著名的心理学专家林何凤老师，林老师，晚上好！

林何凤：你好，雨馨。

雨馨：听友“盈年”的问题，已经困扰她两年了，她和先生之间的无性婚姻，令她倍感苦恼。她说：先生非常注重事业，现在对于先生来说事业是第一重要的。他们两个之间的问

题，她也多次和先生沟通。

她第一次问先生的时候，先生说，因为和家人住在一起，不太好意思，搬了新家，换了环境就好了。搬家之后隔了一段时间，又就这个问题和先生沟通，她跟先生说，要不咱们离婚吧。先生却反问，她是不是遇到了自己喜欢的人？“盈年”很苦恼，她觉得现在的状态不太正常。已经连续两年了，他们之间连拥抱、接吻，这样一些亲密动作都没有，所以就引发她很多的猜测，而先生的答复是，对不起你，这段时间委屈你了，过一段时间会好。可是，一段一段这样的时间过去了，情况仍然没有改善，不知道林老师有些什么样的分析和建议？

林何凤：听完这一段故事，我感觉这个婚姻和这个家庭确实是生病了。他们需要看医生。但是，我们中国的传统观念，对“性”开放程度非常低，也就是说中国人是耻于谈“性”的，我非常同情这位女性，她不知道该去跟谁谈，她也没有人可以谈。因为在中国如果一个女人主动去谈“性”方面不满足的事，别人会认为这个女人有很大的问题，甚至会给她带来很多的麻烦和耻辱，所以我完全可以理解她现在的困境。

我们在生活中有了一些小灾小难、或者说小的不舒服时，我们都知道去找药，去找医生，而不是自己给自己开刀，自己给自己做手术，所以现在有一个误区就是当我们遇到很多困惑的时候，我们宁愿自己憋着、忍着，也不去寻找这些方面的专

业人士来解决。因为首先过不了的就是那个耻感文化，觉得谈“性”是一个很大的耻辱。

“性”是什么？孔子是这么说的：“食色，性也。”它和吃东西一样，是人的本能。那么既然是本能，两年不给你吃饭，你肯定饿死了，对吧？

两年无性的婚姻，对于双方来说，都是一件很痛苦的事情。但是根据现在的调查，男人的性能力确确实实有一个下降的趋势，这个是网络调查发现的，为什么呀？一方面是和我们现在生活的社会环境有关系，严重的污染啊，社会的这种快节奏发展的压力啊，都给男性造成了非常巨大的心理上的压力。所以他们可能在性功能方面会有所下降，这是一个客观现实。如果一味地要求或者抱怨的话，会增大对方的压力，反而会使这个事情变得更糟糕。

我个人的建议是，可以适当地分开一段时间，不一定说现在就要离婚，而是分开，我们知道距离产生美，所以分开一段时间之后，去看看彼此之间是否真的没有感情了？这段婚姻是不是真的走到尽头了？

从心理医生的角度来看，婚姻是什么？婚姻的首要前提是两个快乐的人，两个快乐而又对生活有所追求、不太满足现状的人，在一起去做一些快乐的事。现在这个婚姻显然是在互相折磨。

雨 馨：我觉得可能不容忽视的还有一些他们生活当中的问题，“盈年”在留言里告诉我，她 31 岁了，没有工作，在家看孩子、做饭，每个月，先生给她 6000 元的生活费。她说，我现在感觉我们之间是有隔阂，每天他忙着上班、工作，我在家带孩子，只有晚上说几句话，还都是跟我说他工作上的事情，其实我也不是说非要有什么夫妻生活，但是起码要有一个拥抱、一些亲近的举动，让我能够感觉到他还有爱。

林何凤：如果这位女士长时间不工作，就待在家里的话，她会与社会脱节，你自己对这个社会所有的了解仅仅是来源于电视或者来源于其他一些渠道的话，那么举一个不是特别恰当的例子，你的老公天天在外面看到别的女人都是“精装版”，就像书一样，回了家看到你是一个“平装版”，而且，你现在会让自己变得越来越乏味，你和他没有什么话可以讲，没有什么共同的语言，因为你与这个社会已经慢慢脱节了。我们说情趣、情趣，对方对你没有情，就很难产生“性趣”。我说的这个“性”就是她所说的这个“无性婚姻”当中的“性”。

我在做一个相亲节目的时候，也曾经谈到过，怎么看情调？当时就有一位女嘉宾说，“情调”反过来就是“调情”。我说，咱们不要说成“tiao”，咱们说成“diao”，“情调”反过来就是“调（diao）情”。就是你采取了什么样的方式，来调动对方的情绪，从她的叙述当中，我觉得她一直在非常被动

地等待，就是在等爱，等着对方来爱，那你有没有把自己变得可爱一点。这个可爱不是说老夫老妻了，我还打扮成什么样子。起码你调动他的情绪，你把他的情绪调动起来，那么接下来该发生的事情就会发生。

一旦一段婚姻出了问题，肯定不能一棒子全部打在其中的一个人身上。你说所有的原因都是因为你没有工作，不是这样的。他之所以不跟你离婚，一定是还念在你为这个家庭付出了很多的份上。所以说，这个家庭如果还有救的话，那么你们就要双方付出足够的努力去挽救它，而不仅仅是在那里被动地等待。等待下去除了蹉跎了青春，让你的婚姻变得越来越糟糕，没有更好的结果。

雨 馨：对于这位 31 岁的女性，早早地因为家庭的原因离开职场，我个人觉得有一点点遗憾，我觉得职业女性蛮难的，又要兼顾自己的事业，还要照顾家庭，因为我们的传统观念是“男主外，女主内。”如果说你在事业上很风光，但是在家里边一团糟，家人会抱怨你，也有一些女性很勇敢，她们毅然为了一段爱情放弃自己的职业，回到家里去相夫教子，承担起家庭后方的所有工作，成全那个男人去拼搏，但事实上随着岁月流转，就会遇到这样那样的一些问题。在家里毕竟待久了，相对来说，思想有一点点封闭，和先生沟通的话题可能也