

心灵咖啡

与 Dong Zi 谈

城市午夜

东子 著 ●

当代青年的
47例
恋爱困惑

当代青年的
47例
恋爱困惑

中国青年出版社

1200414263



1200414263

当代青年的
47
例恋爱困惑

城市午夜

东子 著 ●

与 Dong Zi 谈心

C913.1-49

19

中国青年出版社



(京)新登字 083 号

图书在版编目 (CIP) 数据

城市午夜:与 Dong zi 谈心/东子著. —北京:中国青年出版社,
2004

ISBN 7-5006-5078-7

I. 城... II. 东... III. 恋爱心理学-青年读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 096197 号

*

中国青年出版社 出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

网址: [www. cyp. com. cn](http://www.cyp.com.cn)

编辑部电话: (010) 84015594 邮购部电话: (010) 64049424

北京市朝阳区小红门印刷厂印刷 新华书店经销

*

880×1230 1/32 9 印张 2 插页 210 千字

2004 年 1 月北京第 1 版 2004 年 1 月北京第 1 次印刷

印数: 1—8,000 册 定价: 18.50 元

本图书如有任何印装质量问题,请与出版处联系调换

联系电话: (010)64033570

雄狮书店: (010)84039659

>>目 录

- 19岁的爱情仍是一只青苹果 / 1
- 高考前爱她不是你的错 / 6
- 拿青春赌爱情的游戏太冒险 / 11
- 爱情需要慧眼和理智 / 16
- 爱情争夺战中无赢家 / 21
- 尽快跳出单恋的漩涡 / 27
- 情感的变化是悄无声息的 / 31
- 与异性朋友来往要顾及男友的感受 / 38
- 可以付出真心,但不能失去自我 / 45
- 与其瓜分爱情,不如独觅真情 / 50
- 过度的爱就是强加于人 / 54
- 警惕并非爱情的“日久生情” / 59
- 情感中不应夹杂某种目的 / 64
- 嫁人不疑,疑人不嫁 / 71
- 旧情新爱,不可兼得 / 75
- 做一个保守的现代女孩 / 82
- 了解男友与前妻分开的真正原因 / 87
- “只想恋爱,不想结婚”其实是感情不深的表现 / 98
- 接受恋人关爱,不等于示弱 / 98
- 从网络到现实,爱都需要成熟 / 102

对感情负责,对行为负责 / 109
跟着感觉去爱没错 / 116
终止爱情交易,用心培植真情 / 121
有权爱上已有男友的女孩 / 126
避免错觉,走出“钟情妄想”的死胡同 / 130
放下忧虑,投入地爱一次 / 136
相爱不只是为了被爱 / 140
错过的爱还会再来 / 144
面包与爱情,依需要而择 / 151
用理智界定情感 / 155
尽早结束变质的爱 / 162
情感的抉择应服从内心的需要 / 170
与其找王子不如自己做公主 / 177
男孩“花心”不是罪过 / 184
爱你所爱,“丈夫”不是“冷酷”的代名词 / 190
不敢爱是怕得到再失去 / 192
给记忆松绑,坦然面对往日一幕 / 198
成熟的爱情并非都能结果 / 206
恋爱中的女人智商最低 / 211
坦然面对她的过去 / 217
不要被速恋撞伤了腰 / 222
面对成年女人的示爱 / 228
退一步爱情路更宽 / 234
对男友提出的性要求要态度鲜明 / 241
不辨真伪的真诚是弱智的表现 / 246
自主是最好的防卫武器 / 251
爱情可以赢得不可以强得 / 255





身处不同的环境对爱情会有不同的理解 / 261

既然爱你,就有爱你的理由 / 265

面对一个有隐情的男友 / 271



>>19 岁的爱情仍是一只青苹果

东子老师：

我叫郑敏，今天刚听过您的专题报告。许多同学在报告会现场向您请教各种问题，我也很想当面向您咨询，可我没有勇气。在拨您的热线电话之前，我也是犹豫了很久。

我正在承受爱情带给我的伤痛。尽管我只有19岁，也许还不能真正读懂“爱情”这两个字，但是内心的痛苦是真真切切、无法摆脱的。

认识他的时候我还只是一个初三学生，是一个不懂世事的小女孩，那时他在我们学校保卫科作保安，我们没有什么交往，对他的情况自然是一知半解，只知道他姓陈，是从部队复员回来的，家就住在我们学校所在的区。

每天从校门口经过总会看到他，时间久了出入学校时总不自觉地用目光搜寻他的身影，仿佛走一趟只为了能够遇见他。若哪一次没有见到他，这心里就觉得空荡荡的，只有在下一次见到他，这种感觉才得以消失。

他在见到我时总是微笑着冲我点头致意，但我猜想他对我并不熟悉，因为学校里像我这样的女孩子太多太多了，他不会对我有太多的关注。直到1999年毕业离校那一天，在告别学校走到门口时，我破天荒第一次向他打招呼。他极热情地将我送出很远，并给我留下传呼号，再三说有什么事需要他帮忙尽管给他打传呼。



升入中专以后,我试着给他打了个传呼,结果他很快给我回了电话。他告诉我他在我毕业离校后不久也辞去了保安工作离开了学校,现在为一家工厂开车。此后每当他开车路过学校时总是顺便到学校看看我,我也会偶尔给他打个传呼问声好。坦诚地说,那段时间在心里我把他当做哥哥一样,那份情感是没有任何男女恋爱的成分的,可后来事情的发展完全改变了我们这种兄妹般的清纯情感……

2000年6月的一天,他开车来找我,说带我出去玩,我兴高采烈地随他上了车。我们走了很远的路,到了郊外的农田边,一边聊天一边欣赏田园风光,我觉得特别惬意。时值中午,我们席地而坐,吃了点面包算作午餐之后,我困乏地趴在他的膝盖上闭上了眼睛。突然他低下了头在我脸上狂吻起来。也许是他的举动太让我始料不及,也许是我的反应太慢,面对他的狂吻我竟像一个木头人一样只是被动地承受着,没有反抗亦没有回应。当他的手冲动地伸进我的内衣,在我的身上不停地抚摩时,我的大脑中才有了反抗的意识,可身体似已瘫软,怎么也不能听从大脑的指挥。就这样在慌乱中我稀里糊涂地迈出了那一步,把守护了18年的少女珍贵的东西给了他。

事后他一遍遍替我擦着眼泪,发誓以后会对我好。我虽然对他充满了怨恨,甚至想着报复他,可是听着他信誓旦旦的表白,我心里渐渐生出几缕柔情。后来我越发感到自己真的是无药可救地爱上了他,在见不到他的日子里,我常常默默地流泪,被一种说不清的思绪缠绕着。令我痛苦的是自那一天之后,他似乎一下子忙了起来,常常几个月不见踪影,好不容易打个电话来也是只言片语,难以听到几句柔情蜜语。

我想去找他,可我根本不知道他在什么地方,在干什么。这时我才发现在与他的交往中总是他来找我,而且是来无影去无踪,我

从未想过怎么找他。如今真正要找他时，才发觉他从来未告诉我他寄身于何处。我陷入了无边的恐慌之中，在茫然的等待中艰难地度过每一天。

转眼间寒假到了，在离开学校准备回家时我鼓足勇气给他打个传呼，连呼了他三遍，电话才回了过来。还未等我开口，他竟用一种冷漠的语气问我是谁，他根本不认识我！我刚要问他怎么了，电话就无情地挂断了，此后再打传呼，便是石沉大海，无声无息了。

假期里我食不知味，每天都在期盼着电话铃响起。一日空等无果，夜里就捂在被子里哭泣。我给他写了很多信，可不知寄到何处，更没有勇气寄出去，似乎除了等待和流泪，我再没有任何方式来面对我的爱情。

一个月前，我得到他家里的电话号码后，就硬着头皮往他家里打电话，刚开始一直没人接，后来有人接了又说他不在。再后来接电话的人一再问我是谁，情急之下我说是他女朋友，对方大笑说：“你真会开玩笑，他早有妻子了，还提什么女朋友？你不如说是他情人！”我以为对方在调侃我，结果对方收敛了笑声后，义正辞严地说她是他的小姨子，请不要做破坏别人家庭的事！

放下电话的那一瞬间，一场幻想和期待一下子土崩瓦解，“死”的念头那么强烈地一次次敲击着我的心。我吞下了二十多片安眠药，结果差一步没能迈进天堂的大门。

与死神擦肩而过的我痛恨自己的懦弱和糊涂，想一想父母对我寄予了那么多的期望，自己更是带着对自己所学专业的热爱走进这所学校，可是如今为了这份虚幻的爱情我荒废了学业，而且如此不珍惜父母给予我的生命！再有半年就要实习了，可是，几载春秋别人收获了知识，我却两手空空，除了伤痛的记忆外，其他一无所有。可恨的是自己似乎还未醒悟。我一次次地告诉自己忘记这段残酷的记忆，重新开始生活，为自己的将来一搏，可是我无法做到



这一切。他的影子总在我的眼前晃,他小姨子那冷冷的语言总在捶打着我的心脏。半夜里常从梦中惊醒,白天更是无法安心学习,人坐在教室里,心却不知飞向哪里了。

还有,自那次自杀未成后,我感觉同学、老师在用一种异样的目光注视我,这使我时常抬不起头来。回到家里更无法坦然面对父母,觉得自己做了对不起他们的事,是一个罪人。这种心绪在强烈地折磨我,使我不能自拔。

心情极度昏暗时我就想:人活着真是没有多大意义。可我再也没有勇气结束自己19岁的生命。东子老师,您说我该怎样面对那段抹不去的记忆,又该如何去走今后的路呢……

郑敏:

我很理解你此时的心情,毕竟你才只有19岁,让你经历这样的事确实有些沉重。但从另一个角度讲,经历一次类似的遭遇并非坏事,它可以促你成熟,教会你如何面对生活。

现实生活中人们的情感经历极少是一帆风顺的,大多数人都不会经历这样或那样的坎坷。尤其是青春年少,对爱情缺乏理性认识的年龄,我们会因为过多的浪漫和天真而走许多弯路,品尝许多苦涩。在失意、困惑中一点点变得成熟和睿智,从而得到真正的爱情。因此在成长的路上经历一些情感挫折实属正常,更何况你正处于对爱情似懂非懂又充满渴盼的年龄,急于得到又因难以把握而遭受挫折、打击。这是过早涉足爱河所难以避免的。面对它,第一不要自哀自怨、痛不欲生;第二要从中吸取教训,从伤痛中获得几分感悟,几分坚强。

不管怎样,事情毕竟已经过去,虽然你失去了很多,但从中也得到了东西。若为此产生自杀的念头或久久走不出这段经历投下的阴影,那你失去的还会更多。因此还是尽快调整心态,抓紧

时间将失去的时光补回来,争取在毕业前多学一些知识。在以后的学习生活中尽量不要轻易涉足爱情,因为你还不够成熟,此时品尝爱情的青苹果难免付出代价。

待成熟之后再谈爱情时,别忘了把握好自己,重要的是投入前要多几分理智,不要輕易地相信一个人,輕易地爱上一个人。而若付出了,即使没有结果或受到了伤害,也不必后悔,尽管向前看,走好以后的每一步路。

还有,在老师、同学、父母面前不要有过多的自责和自卑心理。事情并不全是你的错,更何况你还是一个受害者。只要你好好珍惜生命,珍惜时光,你就无愧于师长。同学当中遭受情感挫折的绝不止你一个,只要你振作精神积极投入生活,你无异于身边的同学。

最后我想说一句:爱情失去了还会再来,只要你有一颗爱自己、爱生活的心,有一份自信、自强的执着。人生只有一个19岁,希望你好好把握,不要给自己留下更多的遗憾!

高考前爱她不是你的错>>

东子老师:

您好! 我叫海翔,经常在一些杂志上看您的专栏文章,觉得您是一个值得信任的人,所以才提起笔给您写这封信。

事情是这样的,曾经,我和舒岩有一段真挚的友谊。那时,我们一起聊天,一起讨论学习上遇到的问题,每次都谈得很投机。我很乐意帮助她,只要是她提出的请求,什么事我都毫不犹豫地答应。不知不觉中我发现自己喜欢上了她,哪天不见她心里就空落落的。我很想告诉她我对她的情感,可是考虑到我们正读高三,学习压力很大,我担心向她表白了之后,会影响她的学习。另外我也担心若说出来遭到拒绝,会破坏我们的友谊。所以,只好压抑着自己,默默守护着心中对舒岩的爱。

可是这样做我很难受,上课无心听讲,睡觉常常失眠,就连做梦也是我向舒岩表白的情景。暗恋一个人竟然是这样的苦,对舒岩的感情把我折磨得六神无主,没有了一点神采。而舒岩并不知道我心里的秘密,每天还像以往一样和我说笑,有什么事总是第一个想到找我。每当见到她,我就产生向她表白的冲动,恨不得让她立刻知道我对她的一腔真情。每天我需要花费很大的精力来控制自己的这种冲动,“说出来”、“不能说”两种思想无时无刻不在进行着激烈的斗争。

我的学习情况一天比一天糟糕,而舒岩反而有了很大的进步。

看着她每天轻轻松松学习的样子，想到我这样苦苦地爱一个人，而对方却一无所知，我心里有些不平衡，觉得这样折磨自己不值得。渐渐地，我淡漠了“向舒岩表白会影响她学习”的想法，决定把真实情况告诉舒岩。这时候，我心里想的只有“告诉她吧，解脱我自己”。仿佛“告诉她”成了我的最终目的，至于说完之后会怎样，似乎不再是我所关心的了。

终于，经过一番挣扎之后，我鼓足了勇气向舒岩说出了我对她的爱，在捅破了那层窗户纸之后，我仿佛卸下了千斤重负，一颗心一下子轻松了，而结局怎样似乎并不重要了。

但是这种轻松并没有维持多久，我的情绪就陷入到更加浓重的压抑之中。舒岩沉默了几天后，给我写了一封信。我激动地打开，却看到简单的几行字，赫然写着：“我恨你，你搅乱了我平静的生活！若我考不上大学，一切都怪你！”我的心一下子沉了下去，觉得自己真是不可原谅，怎能为了自己轻松，而把爱的重负转移到舒岩的身上呢？我怎么这么卑劣？！我开始不停地自责，刚刚卸下的包袱重又压在了心间。

舒岩的情绪状态真的变得很坏，每天趴在桌子上不停地看书、看书，下课也不动弹一下，一看就知道她在躲避面对我。看到她这样，我越发感到内疚和不安，很想为她做点什么，给她一点补偿，也减轻自己的愧疚，求得一丝心安。可是，只要我稍稍接近她一点，她就如惊弓之鸟一样，逃似的避开我。我不知道该怎样做才能将对她的伤害减少到最低限度。想到我对她的爱竟变成了一种伤害，我的心里就装满了罪恶感，可是事已至此，叫我怎样挽回呢？

我的情绪越来越低落，常常怀疑自己的品质，自己的做事能力。再有几个月就到高考了，我害怕自己考不好，无法面对父母；更害怕舒岩考不好，让我一辈子都背着歉疚的包袱。在这样的情绪状态下，我的生活没有一点秩序，每天都处于一种混乱状态。我多想



回到最初的生活,和舒岩守护着那段真挚的友谊,心无旁骛地并肩奋战高考……

东子老师,您帮帮我,让我忘掉这件事,找回最初的自己!

海翔朋友:

你好!看得出你是一个情感丰富敏感而又善良腼腆的男孩子,在与舒岩的交往中,因友谊而生爱慕,却又因爱而生罪责感。爱一个人并没有错,情窦初开是一种美好圣洁的情怀,每个性意识发展正常的人都会在这一时期体验到爱的萌动,它蕴涵着人的情感世界中最珍贵最纯洁的内容,然而你为什么会产生罪责感呢?

第一,因为在你的潜意识中,对这份情感一直持排斥、抵触的情绪。受道德观念、纪律和舆论的影响,你认为中学生恋爱是有百害而无一利的,是会严重影响学习和生活的。所以当你对舒岩产生了爱慕之情,你的第一反应就是告诉她会影响她的学习。从而在爱的情愫刚一萌动时,就背上了沉重的思想包袱,陷入激烈的矛盾冲突之中。在对这种情感百般压制无果之后,你最终向舒岩表白了对她的爱慕之情。因为这种表白是在经历了艰难的压制和挣扎之后才做出来的,所以看上去倒不是出于爱,而是出于给自己一个解脱,所以在表白之后加剧了你的愧疚。

第二,原本就隐含着不安的心情恰恰遭受到舒岩的指责,这似乎印证了你的担忧,无疑使你进一步认定是自己的爱给舒岩带来了痛苦,是自己搅乱了舒岩平静的心境,影响了她的学习,因而自责的心理更加强烈。

虽然整个社会以及学校和家长对中学生恋爱都持否定和回避的态度,列举出一系列早恋的弊端,以阻止和反对中学生陷入爱河。但这不等于说中学生产生爱的萌动就是不道德的,中学生彼此产生了爱意就是可耻的,就应该受到指责和训斥。青少年跨入中学

时代后,由于心理水平发展迅速,自我意识不断增强,对友谊的需要也急剧增长,同时本能地会对异性产生敏感和好奇。这一时期对待异性间的友谊,无论是交往方式还是情感的深度都与儿童时期不同,这时的交往注重的是彼此的好感,并逐步发展成为明确而热烈的爱慕。也就是说中学生随着心理和性意识的发展和不断增强,对异性尤其是较亲密的异性朋友产生爱慕,是一种正常的心理反应,是健康发育和成长的必然结果。所以,尽管舆论和纪律不支持中学生恋爱,但一旦萌发了爱意,也不要有什么罪责感,并因此摧残它、消除它,陷入自我折磨的痛苦中。

舒岩在信中指责你破坏了她平静的生活,这是没有道理的。一个人有爱的权利和向自己所爱的人表白的权利,被爱的人也同样具有接受和拒绝的权利。舒岩可以拒绝你,但没有理由指责你,把影响她学习的责任全部推到你的身上。面对一个人的示爱,心理成熟的人,应该是不惊不乱,理智冷静地处理这“抛来的绣球”。舒岩表现得如此慌乱和不冷静,既不能理解你对她的感情,也不能很好地面对自己,这说明她对处在这一发育阶段的自己和他人的性意识的发展和身心特点缺乏正确的认识,对美与丑真与假是与非的辨别能力太差,而且没有较强的心理调节能力。因此,对于舒岩的情绪变化,你不必太过自责,她认识上的偏颇随着时间的推移,随着她心理发育的不断成熟,自然会得到纠正。

你和舒岩面对爱的萌动,表现出如此的不知所措,恰恰说明你们还没有足够的能力驾驭自己的情感,是不适宜涉足其中的。所以当爱的种子萌芽之后,最好的办法是不去惊扰它,使它处于静谧安眠的状态,待到条件适宜,再去发展壮大它。虽说你抑制不住内心情感的涌动向舒岩做了表白,并因此给彼此带来了烦恼。但只要从现在开始正确认识这段情感,果断处理好它,你和舒岩的生活不会受到更大的干扰,内心会逐渐恢复平静。



海翔,放下愧疚的包袱,暂时将这美好但不成熟的感情冷冻起来,将注意力从舒岩的身上以及这件事上转移开,积极调整自己的情绪状态,相信你会很快恢复往日的生活。建议你在今后的学习和生活中,第一,广泛和同学交往,扩大自己的交往范围,不要局限于某一个异性同学。在集体活动中不但能丰富自己的生活,开阔自己的视野,而且还避免了少男少女单独相处而诱发的爱的萌动。第二,多培养自己的爱好,丰富自我,充实内心世界。中学生处于好奇心强烈、思维敏捷的发展时期,正是勤奋学习丰富自我的好时机。利用这一时期的心理特点,多参加一些兴趣小组,致力于丰富自我、增强能力等,这不仅可以使自己不断成熟和成长,而且还可疏散异性对自己产生的吸引力,减少爱情萌动的机会。

希望你珍藏这份美好的感情,在真正收获的季节,品尝爱情的甜蜜!

>>拿青春赌爱情的游戏太冒险

东子老师：

我叫黎莉，今年25岁。6年前刚刚步出校门时，世界在我眼中是那样的丰富多彩。可是，当我真正面对复杂的人际关系，面对工作中让我措手不及的难题，我开始感到不知所措的茫然和难以应对的焦躁。就在这时，郑民出现在我的身边。这是一个大我30岁的男人，办事有板有眼、有条不紊，说话字正腔圆、头头是道，绝对没有初出茅庐的小伙子的毛躁；因为经历了不少沧桑，所以对世事有着透彻的见解，不像刚走出校门的学生那般幼稚和肤浅；因为经过了多年的奋斗，所以事业小有成就，不像刚参加工作的年轻人在单位人微言轻、唯唯诺诺的；因为经过了岁月的历练，所以旷达而老练，有着毛头小伙子没法比的从容气质。于是，我不可救药地崇拜着他，遇到什么难题总喜欢向他求教。他也总是耐心地帮助我，因为他是我所在单位的部门主任，所以在工作上总能不被人知地给予我一些照顾，这让我对他充满了感激。

我一直想请郑民吃顿饭，以对他给自己的帮助表示感谢，可苦于没有机会和勇气。就在我犹豫不决的时候，郑民倒先提出和我一起吃饭。我有些受宠若惊，心里感觉甜甜的。郑民带我去了一个气氛非常温馨的西餐店，我是第一次到这样的地方，感觉很新奇。我们愉快地边吃边聊，面对这个像慈父般给予自己关爱的男人，我竟有些神情恍惚。我的脸微微发红，眼睛一直不敢正视郑民。而郑民