

陈非子 / 著

与
中
国
当
代
女
性
对
话

苏醒的伊甸园

文化艺术出版社

C913.68
5

}

苏醒的伊甸园

与中国当代女性对话

陈非子 / 著

文化艺术出版社

苏醒的伊甸园

陈非子 著

*

文化艺术出版社 出版

(北京市丰台区万泉寺甲1号)

新华书店 经销

北京交通印务实业公司印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 11.75 字数 245,000

1998年1月第1版 1998年1月第1次印刷

ISBN 7-5039-1698-2/1·738

定 价：19.80 元

自爱是树根，

爱情是树叶，

才是生机勃勃的爱之根本。

惟有不偏不倚的自爱，

幸福是果实，

爱是这样一种冲动，它驱使我们永恒向前，去实现人类的高尚命运；它不断地把真正人性的东西，从我们天性中那些粗野的、世俗的东西中拯救出来；它把我们燃烧着对于精神上的完满的追求世代地保持下去。

——李斯托威尔

我们的正常之处，就在于我们承认自己不正常。

——村上春树

自序

一 我不是学心理学的，没有这方面的文凭，在这个领域是个外行。有人说这本书具有一定的学术价值。我坚决否认，由于童年遭遇，我发现自己心理不健康，为拯救自己投向心理学。多年后将学习心得付诸文字，算作以我个人的方式对心理学恩师的由衷感激。当然，若有读者从中找到些许有益的东西，我会很高兴。

二 本书出版前，有朋友建议我找个名人为本书写序，我拒绝了。因为第一，我既非文人亦非学者，在这个领域，我不认识别人，别人也不认识我，故我不愿强人所难。第二，既然已决心将我的学习心得公布于众，我已做好接受批评的准备。并且，比起名人，我更愿意接受读者的批评和帮助。

三 有人说这是一本较深刻的心理学读本。我不同意“深刻”的说法，奥德加说：“我是我与我生活环境的总和。”我喜欢这句话。世界之大，人之复杂，面对客体，纵使再不同凡响，我们，到底是渺小的。现在我还是这样说。

陈非子

一九九七年十月二十八日

目 录

自 序	(1)
-----------	-----

第一章 爱是艺术	(1)
----------------	-----

人性的爱应该是需要与渴望的统一，生理与心理的统一，本能与理性的统一，物质与精神的统一，被动与主动的统一。

一 关于爱是艺术的定义	(3)
二 摒弃爱的错觉	(16)
三 婚姻关系中的责任	(29)

第二章 爱与自爱	(35)
----------------	------

自爱是树根，爱情是枝叶，幸福是果实。可见不偏不倚的自爱，才是生机勃勃的爱之根本。

一 爱自己	(37)
二 自爱与自恋	(49)

第三章 女人的孤独 (59)

女人只有将生活的安全带系在自己身上，否则，女人永远不会感到真正的幸福。因为孤独是无孔不入、无所不在的。假如你每每感到孤独便想求助于男人的话，那么你得到的恐怕只有一生的失望。

一 孤独的本质 (61)

二 战胜孤独 (71)

第四章 女性性欲与女人的幸福 (83)

以往传统观念从不允许女人在性行为上有半点差错。这种正统教育固然“端正”了绝大多数女孩的婚前性行为，却程度不同地毁了她们的婚姻。

一 男人主动女人被动 (85)

二 女人的性冷感 (101)

三 女人的婚前性行为与婚姻幸福 (113)

第五章 性观念与个人幸福 (125)

事实上，妇女解放不单是妇女在社会地位上的解放，更重要的则是妇女在道德自由中的解放。妇女解放首先意味着人的解放，人的解放有赖于观念的解放，而观念的解放，则有赖于整个文明的解放。

一 性心理与性别塑造对人格的影响

.....	(127)
二 性观念与个人幸福	(136)
三 家庭教育中的性知识教育	(147)
第六章 母亲与孩子	(155)

当我们频频对着那些令人惊叹不止的巾帼女英雄们欢呼击掌时，似乎有着更多的平凡女性仍然在暧昧不明的无奈中遭受某些女性“美德”的伤害，忍受着那个不平等的双重标准的屈辱。

一 母爱的位置	(157)
二 几种流行说法	(165)
1 “孩子是女人的寄托，孩子是婚姻稳定的基础”	(165)
2 “做母亲是女人的神圣权利”	(177)
3 “只有有孩子的女人才是一个完整的女人”	(185)

第七章 婚姻中的相互需要与各自的独立性	(193)
---------------------------	-------

现代婚姻固然充满了没有安全感的挑战，然而，正是这种逐渐脱离传统保护的“自由”婚姻为我们的婚姻伴侣提供了可以去充分挖掘其潜能的广阔天地，并且，只要夫妻双方肯于为自己的婚姻不断努力，现代人的婚姻——纵

使艰难——却会呈现出我们的祖先在原始共产主义状态下无法想象的绚丽。

一 婚姻中的相互需要	(195)
1 相互信任	(198)
2 相互尊重	(204)
3 相互理解	(208)
二 婚姻中各自的独立性	(214)
第八章 婚外恋	(223)

按照传统观念，贞操的价值原本是女人的爱与忠贞，然而，正因为传统滑稽戏般地从贞操价值中抽掉了远远大于贞操价值的人的价值，因此有关贞操的那种不伦不类的价值观才导致了女人面对男人那种无可名状的自卑与男人面对女人那种不以为然的傲慢。

一 情感问题的实质	(229)
1 重陷孤独与失落	(229)
2 需求的匮乏	(233)
二 人的多恋性	(236)
1 多恋与喜新厌旧	(236)
2 男人的多恋性	(239)
三 女人的婚外恋	(243)
1 婚外恋对女人的特殊意义	(243)
2 奢侈的代价	(251)
四 如何对待婚外恋	(254)

- 1 把情感问题与道德问题分开 (254)
- 2 依靠自己解决问题 (257)
- 3 婚姻关系中的自我约束 (260)
- 4 交流的重要性及其分寸感 (264)

第九章 离婚女人 (271)

快乐——几千年来它是属于男人的。然而，正是由于在婚姻这个女性人生大事中包含了太多的男人的快乐和女人的奉献，因此，整体女性对于婚姻才有了那种普遍的失望感。

- 一 离异的心理基础 (273)
- 二 走出离异的痛苦 (280)
- 三 离异后的反思 (290)
- 四 “单身加情人”现象 (297)

第十章 同居与试婚 (313)

目前，婚姻作为女人一锤子买卖的时代正在成为过去；婚姻对于愈来愈多的妇女已经变成一种不折不扣的挑战：一个女人能否在两位一体的婚姻关系中长久地立于不败之地——既能保持自己个性，又能得到丈夫的尊重与爱，她依靠的绝不可能是婚姻法而只能是她自己——自己的品质、素质、行为、能力与创造力。

- 一 同居的产生 (315)

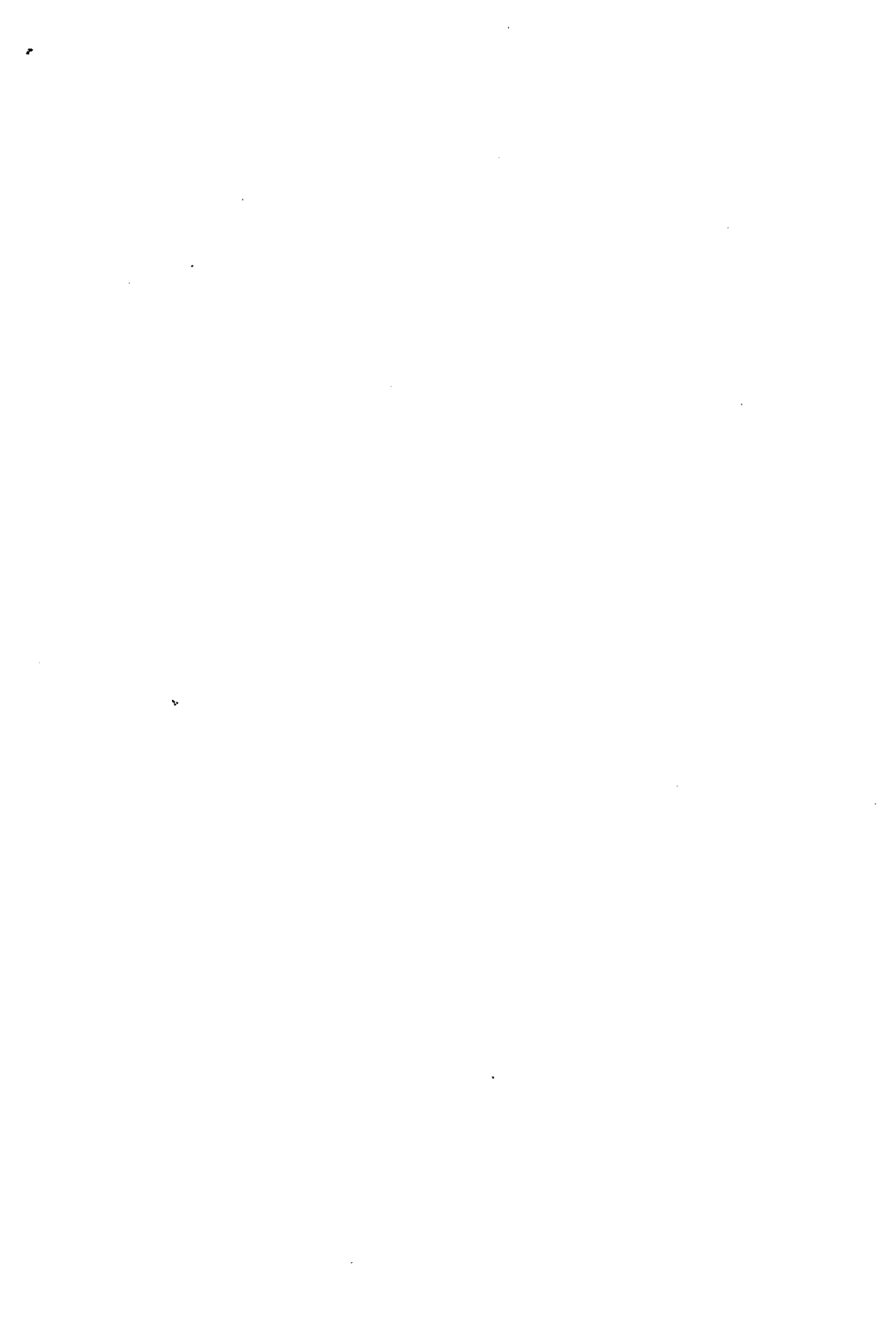
□ 苏醒的伊甸园

二 同居形式的可塑性	(325)
1 让各自摘下面具去生活	(325)
2 培养独立精神，完善自我意识	(331)
3 避免给孩子带来痛苦	(337)
4 性生活的相互适应	(341)
三 同居与现状	(347)
后 记	(361)

第一章

爱是艺术

人性的爱应该是需要与渴望的统一，生理与心理的统一，本能与理性的统一，物质与精神的统一，被动与主动的统一。



一 关于爱是艺术的定义

给爱下一个定义似乎是十分困难的。一位朋友问我，爱究竟是感受，还是情绪？我回答说，爱既不是感受也不是情绪。爱是一门艺术，是一门修养，是一门足以美化你自身的学问，是一种需要经过不懈努力才能获得的心灵的知识。然而，单凭这样一个简单的定义似乎并不能引起一般人的共鸣。因为我们在似是而非的爱的幻象里沉溺得太久了。我们在心理上与情感上的确需要一种艺术的夸张，因为生活太不尽如人意了。但在心理学上，那种被称之为情绪或感受的爱实际上不能算作爱而只是一种爱的创造，或者叫做爱的幻象，这种幻象在很多情况下它不是客观思考的结果而仅仅是一种主观的想象，是主观想象后的另一个创造物。然而，就爱的魅力而言，正因为这种似是而非的爱的“创造”代表了人们的理想追求，正因为这种唯美的，未受到现实磨损的感觉导致了人们自发的冲动，因而那种双方偶然体验到并沉醉于其中的快感和那种一个人对另一个人全部情感的最佳体验，才为世世代代的男人和女人创造了一种经久不衰的魅

力。它是理想的，因而才是美的；它是浪漫的，因而才是动人的；它脱离了世俗的现实生活，因而才是魅力无穷的。爱的幻象犹如美丽的肥皂泡，昙花一现；它留给人们的往往不是甜，而是苦，但即便是海市蜃楼，它美丽过；即便是苦，它曾经荡漾着生命力，动人心弦过。人生的意义是生的意义，人必得感受到生命的运动，才会去热爱生命，因而与其说现实中的真善美激发了根植于我们内心深处的那份热爱，毋宁说真正激发我们的正是我们在潜意识里对于真善美的追求。由此可见，我们心目中的爱情与现实中的婚姻历来有着天壤之别：爱情是自发的，是情感的果实，因而是高雅的。婚姻只是一种决心，是理智的果实，因而是世俗的。这种逻辑深深地潜入我们的意识深处，致使我们之中很多人总喜欢追求那种被称之为情绪与感受的爱，而真正的夫妻之爱，却往往是我们嗤之以鼻的俗事。

然而，我们不是生活在幻想中，而是生活在现实里；我们生存的基础绝不应该仅仅是断断续续的，转眼即逝的，来自于他人的情绪和感受，而应该是实实在在的，始终如一的，能将我们融化于其中的爱，尽管爱在当今这个实用主义的世界里遇到了危机。

在谈到健康的爱对任何一个男人与女人的积极作用时，世界著名的人本主义心理学家弗罗姆首先引用了《圣经》中创世纪的故事：上帝造出万物后，再用泥土造出亚当，吩咐亚当看管伊甸园。上帝发现亚当一个人很寂寞，于是亚当入

睡后，上帝从亚当身上抽出一根肋骨造出夏娃，她便做了亚当的妻子。弗罗姆接着说：“男人和女人最初是一个整体，他们被分为两半，从那时起，每位男性为了同他失去的女性结合在一起，一直在寻觅他失掉的女性部分。”弗罗姆的描述对于理想中的爱情是一种积极赞美，但在现实生活中，无论对于男人还是女人，为寻找自身遗失的那一部分的行程却异常艰难，异常痛苦。迄今为止，文学家们对爱情的讴歌仍不胜枚举，爱与死一样仍为艺术表现的永恒的主题，然而，今天的艺术对于现实中的人们显然失去了往日的魅力——往日的艺术是人的先驱，高尚的艺术总能启迪人的灵魂并带领人们前行。但今天的艺术却成了一种强化催泪剂，除了引起感官的生理运动外，几乎没人肯去效仿文艺作品中高尚的爱情戏，因为他们发现，高尚的爱情在现实生活中几乎是不存在的。今天，人们不再为罗米欧与朱丽叶的爱情故事感动了，上几代人那种至死不渝的传统美德不再为人们所赞叹了，人们对爱情的信仰从根本上动摇了。他们时时感到困惑的倒是爱情本身——人世间果真有爱情这么一回事吗？或者爱情仅仅是自欺欺人的骗局呢？当他们一个个狂热地跳入爱的陷阱后，他们才发现，那里除了一片令人头晕目眩的泥浆外，其实什么都没有。没有他们原来想象中被称之为爱的东西，没有温柔，没有理解，没有爱抚，没有真诚，甚至连安宁都没有。有的只是令人发指的粗暴，奇形怪状的误会，接二连三的欺骗，永无止境的争吵和没完没了的性欲。于是，人们绝望了——对爱情绝望，对前途绝望，对人生绝望。再以后，久而久之，当绝望的伤痕逐渐隐退时，人们突然表现