

大话 爱情



爱需要倾诉、需要分享
爱需要技巧、需要感动
《大话爱情》与您的心灵相约
体味爱情、体验生活、体验人生

陈军
程执中 主编

上海社会科学院出版社

The background of the cover is a soft, artistic illustration of pink petals, likely cherry blossoms, scattered across a white field. The petals are in various stages of bloom, with some showing detailed veining and others as soft, blurred shapes. The colors range from light pink to a vibrant magenta.

大话 爱情

陈军
程执中
主编

上海社会科学院出版社

图书在版编目(CIP)数据

大话爱情 / 陈军, 程执中主编. - 上海: 上海社会科学院出版社, 2003

ISBN 7-80681-350-0

I. 大... II. ①陈...②程... III. ①爱情-通俗读物②婚姻-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 116824 号

大 话 爱 情

主 编: 陈 军 程执中

策 划: 程新民

导 播: 白汝珊

撰 稿: 朱 靖

整 理: 王 莉 吴佳燕 徐储静 潘俐敏

责任编辑: 沈 洁 吴芸茜

封面设计: 王培琴

版式设计: 袁似波 王培琴

出版发行: 上海社会科学院出版社

(上海淮海中路 622 弄 7 号

电话 63875741 邮编 200020)

<http://www.sassp.com>

E-mail: sassp@online.sh.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 上海新文印刷厂

开 本: 889 × 1194 毫米 1/32 开

印 张: 8.25

插 页: 2

字 数: 120 千字

版 次: 2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数: 000 1—10000

ISBN 7-80681-350-0/G.084

定价: 22.00 元

版 权 所 有 翻 印 必 究

目 录

爱情两个字好辛苦

暗恋的代价	1
爱的谎言	11
失恋忧郁症	19
婚前恐惧症	27
女人不沉默	33
爱的勇气	39
爱情醋意浓	45



制造浪漫

现代相亲录	53
浪漫二月天	57
昔日重现	63
平淡是真	71

真爱无敌

再见亦是朋友	77
爱的空间	81
爱的祝福	87
化敌为友	93
剪爱	99
我只在乎你	105
迷途知返	111
保卫婚姻战	117

向左走，还是向右走？

爱两难	125
往事随风	133
爱并痛着	139
爱情谁掌门	147
婆媳过招	151

BaBy，你是我的惟一

丁克族的矛盾	159
亲亲我的宝贝	165
纷扰情之路	171





非常时期的爱情

舍不得放手	179
一生守候	185
异国情恋	193
患难真情	201
爱在瘟疫蔓延时	207

爱情经济学

我的抠门男友	213
直面私房钱	217
爱情经济 A A 制	221
飞来横财	225



谁的眼泪在飞

十字街头	231
最冷的一天	235
当爱燃尽	241
再婚以后	247





主持人：世事无常。打电话时，并非线路就一定顺畅、对方就一定待机；行路时，并非每一条就一定不是单行道；你有心时，并非他/她就一定有意。最没有公平的世界，必定是爱情。

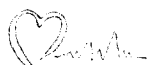
本期女主人公：	谢灵芝	
男主人公：	温 进	
本期顾问团成员：	心理学博士	张怡筠
	著名导演	卢 萍
	上海电台主持人	陶 海
	节目主持人	沈 墨

暗恋的代价

好哥们

谢灵芝：当他还是我大学同学的时候，我们是很好很好的朋友，是那种无关性别的好。我们彼此有什么喜怒哀乐，必定都会第一时间找对方这位知己、哥们一吐为快。很纯粹的日子里，我们的天空被唤作友谊的东西点缀得五彩缤纷。

当时，我们读的是师范学校，毕业之后，很多人都自然地做了老师。一直就感觉温进不是个简单的人，毕业时，他凭着自己的实力进了家外资的广告公司。当时，我注视着他的眼神，充满了无比的羡慕和敬佩，告诉他如果有机会其实我也多想进外企啊。谁知，只是无意识的一番话他却记住了。几天后，他跑来找我，激动地抓着我的手：“你可以实现梦想了，我们公司正好需要一个秘书，也不需要什么经验，我帮你做了推荐，你快去试试。”就这样，他给我一个机会，一份工作。我们的关系也从同学到好



朋友，再变作同事。

进入公司以后，也许是对周围的陌生导致了我对温进的依赖吧，我一有不懂的就总要去问他。其实，他也是才刚进来不久，懂得也不多，但他手把手地教我，把自己会的都教给我。之后，我们在工作上都有着不小的进步。

突袭的心动

谢灵芝：四年后，温进被提升为部门主管，同时也开发了不少客户资源。有一次，他偷偷地跑来找找我，对我说：“我不想现在这样靠着老板为别人打工，我希望趁着年轻出去闯闯，自己开间公司，你愿意跟我走吗？”当时，望着他眼中的恳切目光，我的心中一荡，竟然什么想法也没有，只有各种各样的情绪，特别激动的，特别兴奋的，特别坚定的，我觉得我和他的友谊可以发展到以后一起创业的话，更加巩固了，好像挺美好不错的样子。所以，我毫不犹豫地就放弃了原本建立起来的一切，和他一同跳槽了。

一开始，我们也只是工作了四年的毛孩子，又没什么积蓄，在办执照的钱上就花了不少，再加上办公室租金，还有押金什么的，所剩无几，刚开张时连人也没雇。我们想如果以后发展大业务的话，势必会需要很多流动资金的，所以先要囤积资本。初创业，我们什么业务都做，什么单子都接下，事无巨细，我们两人都亲力亲为，哪是一个累字一个苦字可以形容。

就在那段最艰苦的日子里，我对他的感情与日俱增，渐渐地，我发现他身上有越来越多让我喜欢的地方，适合我的地方。昨天还是哥们，今天竟然就喜欢上，真是突如其来的爱情。也许是初恋的缘故，心里感觉朦朦胧胧，每天虽然累得四肢都要虚脱，可心里的喜滋滋让你脑袋出奇地精神。但是这份感情，我却一直默默地藏在心里。爱在心口难开，原来如此啊。

记得当时不少朋友都说“千万不要到朋友公司去打工，到最后连朋友都做不成，很尴尬的”，但我想，他很有责任心，挺温柔可靠的，是个好男人，是个可值得终身托付的男人。

暗恋的滋味

谢灵芝：尽管非常喜欢他，但却始终都没有当面表白出来。总觉得要女孩开口是蛮难的，更何况我们还有着朋友和老板的双重关系，我怕会遭来很多人的非议，更怕引起他的某些误解。

我觉得我表达爱可以通过我的一些行为让他感受和体会。比如在上生活上，每天很早，我都会带着很多他爱吃的面食提前进入公司，他是北方人嘛，在上海又没有亲人，他爱吃面食，我便早早地准备好带来，给他收拾好桌子，泡好茶，等着他的到来。偶尔，他看到我穿了什么漂亮衣服，只要他夸上我一句，不，半句就够了，我就会感觉好像飘起来了，一个人可以傻乐上半天。休息天，我常常叫妈妈包上一顿饺子专门请他来吃，完了又给他准备了很多带回家去。在工作上，我做的又何止是尽职，那时公司规模慢慢扩大了，一些创意部的同事常常会接些私活，利用公司的很多材料资源，其实这并不是我该管的事，可我觉得温进拥有这公司也不易，所以我出面干涉过这类事，结果弄得不少同事觉得我很讨厌，都不愿和我说话。甚至有人在背地里指我以老板娘自居。我的人际网毁了，我认了，谁叫我是心甘情愿的呢。只要他了解我，能对我好，什么都值了，更多的误解也无所谓。



男女之间存在真正的友谊吗？

顾问团意见

我们相信，男女之间真的存在友情。

不论是何种样的情愫，首先会存在情，都源于对对方的好感。这点不只是异性，同性也一样。两个人会呆在一起相处聊天，必定是对方身上有什么地方吸引到你，令你感兴趣，甚至是欣赏。不然的话，也许根本就是陌路人。



在男女之间，两个人互相欣赏，很谈得来，心中很有好感，却也不一定就会变成男女之情，其中还需要很多因素促成，但在那之前，两人之间没有发展成为男女之情的感情，所以那还是纯洁的感情，我们都认为那是友情。本来两者也是界限模糊的，也许只是隔开了半步的距离。

如何辨析友情和爱情呢？是否跨过了那半步呢？从心理学角度来讲，爱情有三个重要的组成因素：第一，是亲密性；第二，是热情，热情是由亲密性发展而来的存在，决定了也许并非是完全纯正的友情，症状表现为男性的生理反应；第三，是承诺，如果发现与对方分开会非常的想念他/她，那么非常有可能已经存在爱情了。



难题二

在什么情况下，好朋友特别容易转变成男女朋友？

顾问团意见

到底什么是暗恋？是很容易混淆的一种感觉，有时候是对优秀状态的一种欣赏。

往往，当欣赏一个人的时候，开始想到，自己是否可以跟他/她走得更近，特别是这人与你处于很浅近的时候，近在咫尺的距离。此种情形下，其实可能暗恋的种子已经播种。

人是很滥情的动物，欣赏之情常常会驻足于这人的这点，又流连于那人的那点，所以，肯定有时就会为了一瞬的感动而感动。

按心理学角度讲，最容易转换感情的一般有两种情况：

首先，当一方很失意，另一方来安慰。在失意的时刻必然就会需要情绪的支持。当一方很激动的时候，然后就会有身体的一些动作，就会很容易觉得另一方给我安慰了，全世界的人都不要我了你却要我，这时，感觉就很容易移情过去。这其实是最老套的，却也是最常见有效的。

第二种，便是一些共患难的革命情感了。当你们在一起打拼的时候，

比如在工作职场上共事，原来也没什么特别感觉的，就是朋友同事罢了，可在一起做一件工作时，你会发现对方的各种优点，原来就是自己要找的那个对方的特质。因为了解而欣赏。本期女主人公谢灵芝遇到的应该就是这种情形了。



暗恋究竟是何种滋味？

顾问团意见

也许很多人都会以为，暗恋，不是很痛苦的感觉吗？苦，也许有，但不尽然。关键要看清暗恋的本质。

几乎每个人都曾经，或现在，或将要有着暗恋的感情。

按其暗恋对象，一般分为遥不可及的和可以亲近的。遥不可及的对象，其实从一开始就已知了其遥不可及性，明白了在现实中是不太可能得到回应的感情，所以，更确切地说，可算作是性幻想对象。这类的暗恋一般都没有痛苦，一般是种感情的寄托，是美好快乐的情绪。

而可以亲近的对象中，有些人会选择保留现在的美好，而不去进一步发展另外的感情，他们沉浸于享受暗恋的暧昧不明的滋味中，对他们来说，也没有痛苦，也是积极快乐的感觉。

那么痛苦的感情如何产生的呢？曰：人之欲也。

当你对未来是有期望的，你希望你对对方的炽热感情可以从对方那儿得到回报：“你怎么能不知道呢？我在暗地里喜欢你那么久了，我对你付出了那么多……”这个时候，当你开始计较得失的时候，你就会感觉到痛苦了。而当对方永远不知道，或永远在打迷糊，那么你的痛感则愈加深重。



难题四

到底该不该表白自己的感情呢？

顾问团意见

这要取决于你有多想要这个感情。如果说，你非常在乎对方，然后你觉得即使对方说不你也有足够的心理素质去承受它的话，那么还是应该把感觉说出来；如果觉得对方说不你根本受不了，或者你觉得维持现在的感觉也蛮不错，沉醉于这个暧昧不明的感觉，那就继续地暗恋下去也没有什么不好。

难题五

如果我非常喜欢这个人，却不愿向他表白的时候，该如何化解心中的这段感情呢？

顾问团意见

对一个人的欣赏是很难说停就停的，所以可以做的是，不要去向往跟他在一起，但是可以继续去欣赏他的优点，站得远远的，在旁边，给他一些空间和距离。如果他有别的感情发展的话，去祝福他，这会是个很好的扭转。

但是，我们却更加鼓励，如果你知道你的暗恋是有可能的话，为什么要放弃呢，为什么不勇敢一点去走出那一步，会尴尬会害羞会误解又有何关系，重要的难道不是要让自己幸福起来吗？在表白的时候要作好准备，或许他会欣喜接纳，也表达对你的爱。或许他觉得自己根本没有这个意思，那么也没有关系，因为你勇敢地爱了，你付出了你的真情，站在自己人生道路上再端起这杯酒品上一口的话，除了苦味，一定还会尝到浓郁的

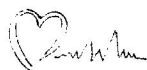
回甘。

令我心寒的声音

温进：说实话，我真的从来没有爱过她，我一直以为我们是好朋友，相信着我们之间的深厚友谊，彼此信任。我自然也知道她对我好，但我想我们这么多年的好友，无可厚非吧。现在这个样子让我感觉非常为难，既然她也没有向我告白过，我也不算是拒绝她吧，希望我们能延续我们的友谊，继续做好朋友。

谢灵芝：我以为，他至少会说，他有点喜欢我吧。可是他竟然是对我从来没有感觉，从来没有！那么多年，我付出了那么多，他难道真是木头人吗？

前段时间，他便如此无情地打碎了我所有的梦想，所有自以为是的那些年构建起来的，原来仅仅是海市蜃楼般的童话而已。我们公司的周年庆典，大家都非常高兴，难免喝得有点多，在临走前，温进主动提出要送我回家，当时我心一动，觉得他是不是有什么特别的事情要告诉我。上车后我们两个人一路沉默，突然温进开了口：“灵芝呀，我们也是多年的朋友了，我有些事情想跟你商量一下。”听了他的话之后，我满心以为自己终于等到了，“我们都这么熟了，有什么你就尽管说吧”。心也快飞上天，就等着听了他的告白一同飞去，期待中的声音，也是类似的事情，却始终猜不到女主角不是我。“说心里话，这些年来我都把你当作我最好的哥们，最近我遇到了一个女孩，接触下来也非常不错，下次我安排个时间也让你们认识一下，帮我参谋参谋。”一股寒流席卷了我全身，冻得我表面异常平静，只有自己听得到心脏的撕裂声，不知当时惨白的脸色是否暴露我的失态，那是冻的，我知道。之后我告了两个月的假，想调整一下自己的情绪，却至今仍未理清。这是他的婉转拒绝吗？



难题六

当他婉转拒绝后，我是否应该清楚地向他告白？

顾问团意见

此时，告白已经变得毫无意义。在你离开后这么久，他也没关心过，做过任何动作，很明显的，他完全明白你的心意，他也心照不宣地清楚地表明了他的态度。这时，你再做什么已是多此一举了。

但是，哀莫大于心死，你既然有想过要这么做，证明你还存着欣赏，那份多年飘忽不定的自认为美好的爱情，还保留在你心里。那么为什么不保留住那份欣赏，转移注意力，用同样的欣赏的眼光放眼于你的周围其他人，发现新的目标，开创新的生活？

也许面对他很难，面对令你难堪的一切很难，那么断然离开也不失为一个明智的选择，如果工作的成就感不是你呆在这儿的意义的话。

对症下药。既然当初的病因是由友情变为暗恋，那么，就去试试看将暗恋再度变成友情吧。但说来容易做起来难，那么，至少，也要先将暗恋变成不痛，等到有一天，你的内在充实了，拥有了更加勇敢的感情了，那么相信这个时候不痛也已过渡到了最初的友情。

想要将暗恋转化为友情，以下三点行为准则以供督促自律。

第一，千万不要两个人单独去约会吃饭，那种情况之下会产生遐想和一些期望。

第二，不要去干涉他的感情生活。

第三，想办法多爱自己一点，就会发现对他的感觉越来越少。

祝本期女主人公早日走出暗恋困惑，找到真正属于自己的感情。

爱情智慧学

心理小测试：图中这对男女的故事是怎样的？（左边的是个占图画三分之一的男人，正面；右边的是个占图画三分之二的男人，侧面对男人）



- A. 男人很忧郁，女人则担心地望着他。
- B. 男人对女人充满爱慕，但她却完全没有发现。
- C. 女人发现有人在看自己，一转头就看到自己亲密爱人。

爱情全记录

一位来自北京的喻先生在给我们发来的邮件中说，无意中看到我们的节目非常喜欢，由此不禁联想起自己的爱情生活，他与心爱的恋人也曾经受到过许多的挫折和磨难，但是他们彼此依靠，患难携手度过这段艰难岁月。今天看到我们的情诗单元，他也希望借此为天有所有的有情人献上一首舒婷的诗。同时也祝天下有情人能坦然度过一切的磨难。