

升级版

听青音 学习爱

辣问 爱情

青音 汪冰

男人来自火星，女人来自金星，

当火星与金星相撞时，

如何迸发出爱情的火花，

而不至于遍体鳞伤、粉身碎骨？

叩青音 学习爱

辣问爱情

青音 汪冰



男人来自火星，女人来自金星，
当火星与金星相撞时，
如何迸发出爱情的火花，
而不至于遍体鳞伤，粉身碎骨？

中国人民大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

辣问爱情 / 青音, 汪冰著. —北京: 中国人民大学出版社, 2014.12

(听青音 学习爱)

ISBN 978-7-300-20375-1

I. ①辣… II. ①青… ②汪… III. ①爱情 - 通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 281550 号

听青音 学习爱

辣问爱情

青音 汪冰 著

La Wen Aiqing

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 [http:// www. crup. com. cn](http://www.crup.com.cn)

[http:// www. ttrnet. com](http://www.ttrnet.com) (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

规 格 148 mm × 200 mm 32 开本

版 次 2015 年 1 月第 1 版

印 张 4.875 插页 7

印 次 2015 年 1 月第 1 次印刷

字 数 82 000

定 价 29.90 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

亲爱的，

山高水长，愿你学会跟自己的缺点和解，

愿这世界温柔待你。加油！

书

身边总有太多不讲理的人和不讲理的事，
我决定把跟这世界讲道理的精气力用在经营我自己上，
这比什么都划得来。

—— 做更好的自己，我陪着你。

青音

中国唯一一位在心理治疗和节目主持两个专业领域跨界传播的知名媒体人，国内新浪微博(@青音)和公众微信(青音)粉丝最多的广播人，华人广播界自媒体第一品牌，“音符·爱计划”公益基金发起人。“2010中国播音主持金话筒奖特别提名奖”和“2011中国播音主持金话筒奖主持人奖”得主，中央人民广播电台情感心理类节目主播，中国心理卫生协会会员，北京市社工委“润心工程”专家组心理专家。中央电视台《购时尚》、《夜线》、《心理访谈》、《等着我》，辽宁卫视《复合天使》等电视节目特邀心理专家，旅游卫视《音乐心旅程》主持人，多家知名企业员工帮助计划(EAP)高端心理顾问，“中德家庭治疗师联合培训项目”第三期接受专业训练的心理咨询师。2000年至今，青音和全国无数喜爱她的听众守候着不见不散的心灵之约，解决过上亿听众的心理案例，开广播心理访谈之先河。2014年在视频网站“爱奇艺”开播了国内第一档心理脱口秀《听青音》，每集点击量过百万。微信公众号“青音”每晚推送“晚安心灵语音”，是国内第一个在临睡前用语音的形式抚慰大众心理的自媒体，获得由WeMedia自媒体联盟评选的“2014年度最佳自媒体”大奖。其工作室精心打造的“轻心理”的理念，使其自媒体和相关产品成为中国最活跃的全渠道互联网心理交互平台。

微信公众号：青音（微信号 sweetfamily）

新浪微博：@青音

网站：www.qingyin.net

爱奇艺：《听青音》，每周四晚 19 点上线





汪冰

北京大学精神卫生学博士，目前致力于积极心理学的推广，特别是其在个人及组织幸福感提升中的应用。曾作为哈佛大学积极心理学讲授者泰勒·本-沙哈尔（Tal Ben-Shahar）博士的助手，协助本-沙哈尔博士在华授课，是《幸福的方法》中文版译者之一。同时，还是众多知名媒体心理栏目撰稿人，中央电视台《大家看法》、《夜线》特邀专家，中央人民广播电台《神州夜航》、《千里共良宵》嘉宾，北京电视台《生活面对面》特约专家，北京人民广播电台《今夜私语时》、《青春晚自习》嘉宾。著有《世界再亏欠你，也要敢于拥抱幸福》一书。

序

从“白骨精”到“白素贞”，从“许多错”到“许仙郎”

——两位作者的真心话对对碰

汪冰：青音童鞋（同学），有个问题憋了很久，我一直想问你肿么（怎么）想起写这么一本书？

青音：想起男女混搭写作情感书籍这么个“馊主意”，是缘于看到柏杨先生和张香梅女士合著的一本书，当时我就想：现在市面上的情感畅销书很多，但都是站在自己性别的角度隔山观海或主观臆断，其实男人女人分别从两性各自的角度来看待恋爱中遇到的同一个问题，这样的说理才更理性客观，也更生动有说服力。还有一个原因是，做了这么多年的情感心理节目，同时也学习心理治疗的我，一直希望看到在中国的图书市场上，能有不重技术手段，而重人性本真的情感畅销书出现，加之汪冰童鞋的优秀和我们之前在节目里多年合作的高度默契，我想试试看，看我们能否写出这样的书。所以把您老拖下了水，哈哈，您没呛水吧？

汪冰：还好，幸亏腿长，湿到裤腰而已，哈哈。说实话，写到半截儿有罢工的冲动。这几年写爱情老多了，开始越写越High后来却

觉得感情看得太透就木有（没有）了朦胧的美好，柔软的人性也未必经得起锋利的解剖刀。码字的时候总希望读者看完了更相信人，更相信爱情，于是难免步步惊心，生怕太专注于爱的伤痛，而让读者忘了爱的美好。可喜可贺的是，写到最后我老人家终于解脱，感情有问题因为它是人的感情，人的可爱也往往不在完美而在真实，看清了老公的真面目还爱他那才叫女中豪杰呢！

青音：哈哈，实话说，我写到一半的时候，看到你笔下的男人，总有想把谁胖揍一顿的冲动，觉得……男人怎么只只都是怪兽呀？不过，正如你所言：看明白，还敢爱，才叫真爱；看得穿，不说穿，看穿了，还愿意陪你们男人演下去，还有款款柔情和默默包容的女人，也才是真女人。不过，我们这本书最大的一个特色是，用微博表述故事和话题，很佩服你这样的创新，怎么想起来的呢？

汪冰：周围的人越来越习惯于用微博来记录心情，看他们的微博简直就是观看恋爱直播，那些不知道怎么跟另一半说的心理话最让人感动感叹，于是我萌生一个想法，用微博呈现男女主人公的心理话，其实这也是每个经历过爱与困惑的人的心理话。这样“别有用心”的设计无非想告诉大家一件事儿：我们有时认真地、投入地在痛苦中独自呓语，却不愿意也不知道如何通过爱化解那些因爱而生的孤独与寂寞。各位看官要问了，那怎么才能化解呢？嗯，老老实实看书吧！

青音：对，说的有道理，所以，在本书里，我们分别扮演了故事里的男女主人公，通过微博来展现情爱纠结，然后再跳将出来作为心

理专家，梳理和分析这些问题。哈哈，搞到我们自己都快分裂了……

汪冰：是啊，“我”和“我”，“你”和“你”，废寝忘食，不舍昼夜地忙活了这么长时间，到底想说点儿啥呢？话说那天，“我”和“我”做了一个梦，梦见咱们的书大火特火，结果买书的人太多了，愣是把书撕成了碎片。我想问你，如果咱们的书只剩一个碎片了，你最希望读者看到的是哪些话呢？

青音：我最希望读者们，尤其是女性读者们看到一种爱情态度——提高自尊，但放低姿态，不做吓走“唐僧哥哥”的“白骨精”，而学做即便武艺超群、才学过人却也能让不那么出众的“许仙相公”在她面前觉得自己很“纯爷们”的“白素贞”。“让你的男人更像个男人”其实是当代社会的优秀女性们需要培养和学习的一种能力，我们女性从小被教育要优秀独立，却没有学习到在两性互动中“像个女人”，这不能不说是“独生子女”和“男女平等”在恋爱和婚姻中体现的负效应，也是需要女人们自省和成长的部分。当然，能做“许仙”的男人，也要有足够的胸怀和眼光，这对现代社会的你们男人，同样也是考验不是？！

汪冰：有点儿后悔问你了，一下子说了这么多，就算情难自禁也得给俺在这碎片儿上留几行空儿吧。好在我要说的很简单，女人总认为男人“许多错”，往往因为他们不懂得许仙让古典女强人白素贞百依百顺、生死相许的秘方——让她相信你珍视她如同自己的生命。写到这里突然想起写作过程中最让我纠结的部分就是如何让女人明白把

自己的使用说明告诉男人不但不会失去爱情的默契和神秘感，反而会让男人幡然醒悟原来女人诸多的“不可理喻”不仅情有可原甚至还可以应对有方。青音同学，你觉得呢？

青音：先生所言极是！呵呵，我最纠结的一篇是关于“性爱”的部分，我希望女人们懂得自己、享受性爱，明白性爱永远是婚姻和爱情的“密钥”的道理。但是，因为我自己也是女性，如何写出开放和庄重来……呵呵，你懂的。法国女作家杜拉斯曾经对最亲密的女友说过一句话，我想在这儿送给所有的女性朋友：“真奇怪，你恐惧年龄，我从不想要它，年龄不重要！”我想说，年龄、外貌、职业、财富其实都不该是我们爱情不给力的理由，而透过爱情的镜子，照见自己“爱的破洞”，不指望对方来修复，而是和对方一起成长，这才是对的态度。爱情，是一个生命对另一个生命生发出的惊叹与好奇，是我们疲惫、寒冷、难过时投奔的方向……爱是最值得做的事！

汪冰：嗯，深刻！我也觉得虽然整本书都是爱情，但最终的目的并不是让大家只看见爱情，而是因为学会爱而获得自由解脱，爱情中很多痛苦都是因为想要的太多，想给的太少，贪婪不仅是人性的大敌，也是关系的杀手。我们想要别人如何如何之前，不妨先想想我们凭什么有权利这样要求别人。最后，我衷心地希望男人与女人的博弈最好永远分不出胜负，只要还在斗，这世界就充满了快感与乐趣，没人可斗，那才悲哀。爱的激动就在于持续的挑逗、持续的调情、持续的战斗。兄弟们，上！别盯着这行字发呆了，说你呢！

和青音一起做公益

- “音符·爱计划”关爱抑郁症公益联盟

青音联合张越、郎永淳等知名主播发起的一项关爱抑郁症患者的公益项目。联盟的目标：

1. 培养更多的抑郁症义务宣传员，向全社会普及抑郁症知识；
2. 为贫困抑郁症患者及其家庭募款，让家庭贫困的抑郁症患者能吃得起药、就得起医，避免自杀的悲剧；
3. 携手全国多家心理咨询专业机构，为抑郁症患者搭建高效实用的心理服务平台。

- “音符·爱计划”留守儿童心理帮扶计划

青音发起的中国第一个从心理帮扶的角度关爱留守儿童的“爱的教育”公益项目。工作室将联合多位知名心理专家在全国培养一批有爱心，充满责任感且具备心理帮扶专业知识的志愿者，采取“一对一”的认领模式，与留守儿童进行长期的书信和电话往来，对留守儿童进行心灵的抚慰，为他们的心灵注入健康的爱。

扫描以下二维码，即可加入青音工作室的“音符·爱计划”系列公益项目，报名成为志愿者，接受一系列的心理课程的培训，和青音一起做公益！



目 录 contents

- 缘分，等来吗？ /001
- 女追男，要不要？ /006
- 谁赚得多，听谁的？ /012
- 冷战，如何赢？ /018
- 男人吃醋，怎么办？ /024
- 面子，多重要？ /030
- 坦白，说多少？ /036
- 撒谎，为什么？ /042
- XXOO，怎么做出爱？ /048
- 坏习惯，怎么办？ /055
- 吵架，赢什么？ /061
- 安慰话，怎么说？ /067

- 我爱你，说几遍？ /073
- 他的心事，跟谁说？ /079
- 失望，爱的杀手？ /085
- 越撒娇，越好命？ /091
- 好女人，好学校？ /097
- 男人，长不大？ /102
- 他的钱，怎么花？ /108
- 崇拜，男人灵药？ /115
- 心出轨，如何救？ /121
- 示弱，你会吗？ /127
- 结婚，怎么谈？ /133
- 一切还没结束：
爱着……爱着……/139
- 后记 /143

缘分，等来吗？

@ 女人：

Sunny 在微信上给我讲了一个段子，一想到就很想笑出声来，刚才去泡咖啡，还在笑，有一个男生莫名其妙地看着我，哈，可能吓到人家了吧，好糗！p.s.：喜欢他领带的颜色，他是新来的？

@ 男人：

刚才那个笑得肆无忌惮的女人是谁？伤不起！好像茶水间就是她一个人的。如今的女人都怎么了？怎么就没剩下点儿咱中国女人的矜持和含蓄？！居然边接水边盯着我看，彻底无语……

@ 女人：

好困，最近几天吃完午饭就想昏倒。又去泡咖啡，又碰到领带男，好吧，这回好好冲人家笑一下，弥补上次的失态……

@ 男人：

嚯，怎么又碰见她了？想转身就走已经来不及了。礼貌地笑了笑，初来乍到，还搞不清形势，谁也不敢怠慢啊！

@ 女人：

正在班车上，领带男竟然坐在我旁边……我的天呀，班车呀，你快飞奔吧！嗯，我要 hold（坚持）住！

@ 男人：

哇！

青音剖析

爱情，有时开始于一场误会，误解越深，爱情的魔力就越大，哪怕是一只扫帚，你也会以为那是霍格沃茨魔法学校特意为你准备的“光轮2000”，骑上它，你就能飞往爱情的天堂——或者，干脆就叫它“缘分”好了。

“缘分”的解释，妙不可言，它的妙处不仅仅在于，为两人那原本无厘头的巧合与意外平添了浪漫的色彩，更在于，有了“缘分说”，当事人便可攻可守、可进可退，仿佛这都是上苍的安排或是神的旨意，爱上了，就是缘分到了，不爱了，就是缘分尽了，多好，一切由缘分负责，与你我无关！

这听上去多少有点让人拧巴，那么，到底“缘分”这东东，我们是该相信还是不该相信？是该守株待兔地等下去？还是……

其实，缘分也是需要策划的——哪怕一开始的确是赶巧了，那么后续你要做的，就是让“巧合”继续，别偷懒！

现代的女性，在获得爱情方面下的功夫和花的心思跟古代女人相比，显然是少多了。想当初，崔莺莺如果不是催着红娘前去试探，故意蓄谋了一场月下夜会张生，怎么会有“花影重叠香风细，庭院深沉

淡月明”？而现代女性，太自信于自身的魅力和等来的缘分，却独独忽略了“强中自有强中手”，爱情原本是一场博弈和竞争。

缘，就是有认识的机会，分，就是后来自己又主动创造的机会，两者相加，才能叫“缘分”。因此，美丽可爱又大方、温柔妩媚又优雅的你，别等了，有条件要上，没有条件创造条件也要上。多一点行动力，妙不可言的“缘分”才是你的！

汪冰看法

问过很多人：“缘分是干等来的么？”他们都脱口而出：“不！”可事实真的如此么？为什么那些独孤求爱、每天坚守两点一线生活的人还暗自祈祷 Mr. (Ms.) Right 自动出现在地铁车厢？为什么那些苦苦暗恋、每天努力隐藏自己情感的人还懊恼他（她）怎么就看不出来呢？为什么那些宅在家里昏天黑地看韩剧擦眼泪的人还指望敲门的不是快递哥而是文艺男呢？也许没有多少人相信发生在下一个街角的情童话，可是我们却都暗自期待天上掉下来的帅哥美女会突然砸中我们的怀抱，于是我们时刻准备着，准备接着。

我们左等右等因为坚信“缘分”是老天的奇妙安排，既然早晚都