

北大

情感课

看未名湖畔的爱情风景
品博雅塔下的情侣誓言

王宇 著

一日难悟爱情与情爱的真谛
一生难品情爱与爱情的真假

北大，不是情感的处女地，
北大，也有情感的终极课堂！

中国商业出版社



北大 情感课

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

北大情感课 / 王宇著. -- 北京: 中国商业出版社,
2014.12

ISBN 978-7-5044-8769-8

I. ①北… II. ①王… III. ①情感—通俗读物 IV.
①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 271053 号

责任编辑 常 松

中国商业出版社出版发行

010-63180647 www.c-cbook.com

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京柏玉景印刷制品有限公司

* * * *

710×1000 毫米 16 开 15 印张 210 千字

2015 年 1 月第 1 版 2015 年 1 月第 1 次印刷

定价: 30.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

| 前 言 |

我们一生的幸福都和真正的情感有密不可分的关系，它充实我们的生命、丰富我们的内心、激发我们的创造力，让璀璨的年华更加辉煌绚烂。虽然一生一世的情感信仰是人们一生在追求的，不过要实现它却并不是一件容易的事情。有些疑问经常出现在我们的脑海中：婚姻真的是爱情的坟墓吗？人们真的是“不求天长地久，只愿曾经拥有”吗？情感在结婚之后到底发生了什么样的变化？浪漫爱情是一种新观念吗？有几代人受到了柏拉图式爱情的影响？

在纷繁多变的今天，前所未有的挑战正屹立在情感面前。北大的老师就是告诉人们在情感发生、建立亲密关系、走进婚姻殿堂后双方怎么相处的艺术和技巧，帮助更多人增加爱的智慧。在这本书的支持下，希望已经拥有爱情的人，可以让自己的情感变得更加美好；还没有体验过爱情的人，能够获得美好的情感。因为只有爱情，可以让你在孤单的时候不再感到害怕；唯有爱情，可以和时间相对抗；唯有爱情，可以让你找到一种感觉，证明我们的存在……

在遇到爱情的时候有很多北大的名人都敞开心胸、坦率真诚地诉说自己在爱的道路上所经历的坎坷和收获的甜蜜。当你摇晃在情感与理智中，茫然在现实与理想之间；当你困惑于方向 and 选择，对于自己的未来只能问天问地；当你向自己探问：风雨兼程，有谁和你一起走下去？也许这本书可以将答案给你。对那些已经找到幸福的人们和不懈追求幸福的人们来说，这本书更是很好的宝典。

女人主动提供的建议为什么会遭到男人的拒绝？

为什么女人总是没有安全感，不停地追问“你爱我吗”？

今天金钱已经不是男女情感关系中的问题，虽然有时我们依然认为是金钱，但真正的问题是沟通，是彼此的情感需求应该怎样做才可以满足。

北大的教授们认为，在心理上男人和女人之间的差异非常的大，这一差异导致了男人和女人在思维模式、做事方法、交流形式上都完全的不一样。就好比男人来自火星，女人来自金星。差异并不分是好的或是坏的，只要我们在对待彼此的关系时能用积极的态度，尊重并欣赏彼此的天生差异，真正的快乐和满足我们就可以在两性关系中得到。否则，双方就会一直发生冲突，或是同床异梦，或是分道扬镳。

还有一点我们必须明白，我们都是凡人，我们之间的差异有时候我们就会将它忘记，一旦犯了错，我们都需要一个机会，让我们对犯的错误进行改正。

有的人为什么会人见人爱，而有的人却很少有异性缘？为什么有的人可以幸福一生，而有的人却总是情路沧桑？我们所有的人在爱情之中都是小学生。如何爱？如何被爱？我们在学习的时候需要我们用一生的时间。

浪漫是一种情调，情感是一种心情，金钱和浪漫没有任何关系，但爱情跟幸福有关。女人的一生是由恋爱决定的。

恋爱是一片幸福与陷阱并存的森林。

有的人明明付出了真心，为什么到头来得到的却是背叛？

有些人明明想要逃离，为什么却被爱情缠住无法脱身？

有些人对感情认真负责，但为什么生命中的那个人却一直不出现？

有些人往往在失去之后才突然发现，为什么最爱的人再回到自己的身边已经不可能了？

在情感中由各种各样的原因导致了各种不幸的人，他们不幸的原因都可归为一点：他们，还没完全学会这门和情感有关的人生必修课。

你是不是还在犯傻？还在重复的犯以前犯过的错误？

你是否仍然陷入自己的情感模式中一直走不出来？

也许你还可以选择认真、系统地把这门课重修一遍。

因为在不远的地方更好的自己一直在等着你！

目 录

第一课	爱情的麦田里没有守望者	001
1.1	我们总是在错过彼此去寻找最大麦穗的人	003
1.2	要努力学会爱	005
1.3	爱要及时表达	010
1.4	缘分虽重要，但求最真心	014
1.5	爱情中什么是最重要的	017
1.6	爱！你准备好了吗？	020
第二课	明知不可能，却仍抱有期待	025
2.1	天长地久真的存在吗？	027
2.2	爱不仅仅与幸福有关	032
2.3	爱是平等的吗？	035
2.4	没有梦想，爱也茫然	039
2.5	爱到尽头，是无奈	042
2.6	虚幻的网络恋情	047
第三课	爱情需要悉心灌溉	055
3.1	你该知道的情爱真相	057
3.2	爱并非总是那么盲目	064
3.3	男人，浪漫点很重要	067

3.4 爱情中必经的阶段	069
3.5 白头到老谈何容易	073
3.6 闪婚需要三思而后行	076
第四课 美满爱情需要艺术	083
4.1 要爱情，就要学会拒绝暧昧	085
4.2 爱情需要两人的呵护	089
4.3 你们为什么总是吵架	093
4.4 恋爱成功的宝典	099
4.5 爱情中千万别偷懒	104
4.6 爱情需要浪漫的滋养	108
第五课 爱情里没有替代品	115
5.1 鉴别真爱，听从内心的声音	117
5.2 为何会错爱陌生人	121
5.3 男女关系取决于亲密度	129
5.4 在爱情中不需要善意的谎言	132
5.5 女人要学会示弱	135
5.6 其他的称号永远不可能代替爱情	143
第六课 爱情需要的是方法，而非权术	149
6.1 珍惜爱情，不要玩弄感情	151
6.2 婚姻具有独特的魅力	156
6.3 爱需要学会包容	160
6.4 爱永远与怨恨无缘	164
6.5 爱情中要相互尊重	167

第七课	别做爱情树上的槲寄生	173
7.1	依赖是束缚还是爱	175
7.2	婚姻不是爱情的坟墓	182
7.3	爱情需要互相搀扶着走	186
7.4	看好你的心，小心迷失	189
7.5	有一种爱叫做放手	194
 第八课	 爱需要互换立场才完美	 203
8.1	让恋爱跨越年龄的鸿沟	205
8.2	爱情需要勇气	211
8.3	异地恋需要共同维持	215
8.4	信任比黄金更贵重	220
8.5	爱是不朽的时光	224
8.6	把每一天都当作末日来相爱	227



第一课

爱情的麦田里没有守望者

如果爱情都能被时间消磨，那么还有什么能够经的起时间的消磨！

——李楠

漫步在北大校园，总是可以看到一对对情侣从你的身边走过，但是在这些爱情中，有几段会成为一段佳话呢？一段浪漫的爱情故事每个女人都想拥有，每当看到韩剧中的那种唯美的场面，每个女人都会傻傻地幻想，渴望着在自己身上也发生灰姑娘的故事。只是随着时间的推移，每一次被爱所伤，所谓的爱情让很多的女孩子们都不敢相信，只觉得人生只要有一个伴就足矣！而正是这种思想导致了許多女人在婚后感到非常的失落，以致一颗平衡的心就这样失去了。北大，是一个孕育知识的殿堂，同时，也是促成无数爱情的地方。

1.1 我们总是在错过彼此去寻找最大麦穗的人

错过了日出可以等待，错过了美景可以再来，错过了流星可以等待，错过了爱情却不会回来！珍惜身边的人，特别是你爱的和爱你的人。

——杨彩华

北大就像是一块肥沃的土地，在这里孕育着很多很好的果实，但是你却不能贪心的将他们全都带走，这时，你该怎样做呢？

总是记得一个拾麦穗的故事：

第一个人在麦田里走着，一棵又大又好的麦穗被她看见了，当她想把它捡起来的时候，总觉得会有更好的麦穗在前面等着她。就这样她错过了第一穗麦子。走着走着，她又看见了另一穗又大又好的麦子，可是她还是没有捡起，总觉得还会有更好的在前面等着她，于是，她又走了过去。一直走到了麦田的尽头，也没有捡到一棵麦穗，最后只能空着手走出了麦田。第二个人也走在麦田里，让自己满意的麦穗一路上她不停地看到，于是，任何一个她看好的麦子她都舍不得的丢掉，直到最后才发现有很多的麦穗在她的怀里，这让她很苦恼，因为她始终不知道在这么多的麦穗中，最好的是哪一個，于是，犹豫中任何一棵麦穗她都没有办法舍弃。第三个人也是走在麦田里，在这一大片的麦田里，她遇到了一棵自己非常满意的麦穗，于是，她没有丝毫犹豫就把它拾了起来，并抱在怀里，一路走过，比它更好的麦穗她也遇到了很多个，但是，她对自己的选择从来没有后悔过，这棵麦穗的与众不同她总是会看到，所以，她始终都感到非常的快乐。

这一大块的麦田就好像是婚姻，而我们一直在寻找的爱情就是就是麦子，在寻找爱的过程中，她一直在舍弃，不停地比较，总觉得哪一颗都不是那么满意，以致到了最后两手空空。这样的女人是完美主义者，缺陷在她的眼里根本就不能存在，只有更好。而如此完美的事物在这个世间存在吗？对婚姻来说也是这样的，仿佛更完美的是那些有缺陷的婚姻。第二个人在寻找爱情的途中，不知道丢弃，许多美好的东西她都想拥有，可是，如果这个社会上的人都非常的完美，那他的完美又如何显示出来呢？特别是爱情，太多的感情介入，会使自己失去一颗真心，爱也只是变成了一场游戏，到头来得到的感觉就像是一场游戏一样，而并不是真实的爱情。所以说，在爱情中千万不要贪婪，因为有时候爱只有唯一。第三个人相信缘分，当生命中的那个麦穗被她遇到之后，就毫不犹豫地作出了选择，虽然在以后还有很多比它更好的出现，但是，她始终都坚持自己的选择，总能发现自己麦穗和其他麦穗不同的地方。这样的女人，懂得怎样去爱，她知道完美的东西在这个世间是不存在的，知道怎样去取舍，因为有时候只有一个麦穗是属于自己的。

其实，仿佛更容易获得爱情的都是一些傻傻的女人，太多的需求在她的心里根本就不存在，只求一种缘分，只求一种淡然。而有时候这种心态正是在爱情中所需要的。一种人生的淡然就是这种由最初遇见的惊喜到拥有它的激动，一直到最后的不舍不弃。心跳是爱情中所需要的，但更重要的是时间的考验，仿佛更长久的爱情都需要经过时间验证。对女人来说那些“只求曾经拥有，不求天长地久”的爱情，更像一种谎言，自己的爱可以天长地久是所有的女子都希望有的，只是，有时候在各种压力的压迫之下才使得自己为爱情找到了借口。

仿佛所有的女人都都是为爱所生的，女人的一生几乎都被情所贯穿，为了爱而舍弃了自己的一生，在这世间又有多少个女子这样做了，这很傻，也很痴。每个女人选择的人生道路都不一样，当我们走进婚姻的麦田时，切忌浮躁，在面对这一切的时候要用一颗淡然的心，既然一种心跳是你自己选择的，就不要一直犹豫，人生往往有很多东西都是在犹豫中失去的，自己的心

情也会被扰乱。傻傻的处事态度会使我们变得更成熟，当你走过大半麦田，才发现有时候时间的验证才是爱更需要的东西，而更容易获得真爱的正是这种不急不躁的女子。因为，最初选择的那种心跳在她心里总能感觉到，他和其他人的不同也总能感受到。在时间的考验下，爱会变得更成熟。

总之，当属于自己的麦田，被我们走到尽头的时候，才恍然大悟：原来一颗真正属于自己的麦穗才是我们需要的！

苏格拉底说：“一棵最大的麦穗一定存在于这片麦田里面，但你不一定碰得到，即便碰到了你也没有办法知道它是不是最大的麦穗。对在麦田里寻找的人来说，一个巧妙的陷阱就是最大的麦穗。”

假如北大就是那一块金灿灿的麦田，在这样的环境中，你要怎样寻找属于自己的爱情呢？面对不同诱惑，在寻找最大麦穗的这条爱情道路上我们总是和彼此擦肩而过，一片金黄的麦田就是时间。大家畅游在时间里面，举目四顾，一直在寻找的就是“最大的麦穗”。然而，有许多人跟柏拉图一样，一直走到麦田的尽头，却没有任何的收获。因为，不知不觉间，他们已经坠入了“麦田陷阱”，而他们早就已经错过了所追寻的那棵“最大的麦穗”。

1.2 要努力学会爱

如果一个人没有能力帮助他所爱的人，最好不要随便谈什么爱与不爱。当然，帮助不等于爱情，但爱情不能不包括帮助。——鲁迅

在北大的课程表上，我们可以看到很多的课程，有物理、有化学、有文学、有园林……但是却没有将爱情这门课程加到这上面，因为在这门课程上，没有老师，没有教练知道该如何教我们。只有每一个人通过自学的方式来学习这门课程，所有的结果都看个人的造化，不成功便成仁。

爱情在男人和女人的眼里就是一场战争。可是我们却没有地图，没有武器。每个人在前进的时候依靠的都是自己的感觉，有的死里逃生，有的

浑身都是伤口。

在学习钢琴的时候有钢琴老师，学游泳有游泳教练，上战场有军校进行培养，当厨师有师傅传授你手艺。但是在这个青春期教育缺乏、情感浮躁的社会，这一门必修的恋爱课程，却没有辅导员，全部都依靠自己去探索这一切。

在上战场的时候毫无遮掩，受伤是在所难免的。痛定思痛，对个人成长来说，当然是一个很好的途径。可是把别人的痛，拿来滋养自己的成长才是更聪明的做法。“青春痘长在哪里不对美观造成影响”？当然是长在别人的脸上。你的痛让别人代替，这样的话很多痛的事情都可以避免了。这样别人的痛也没有白痛，也算先天下之痛而痛，痛得其所。痛过之后，只有快乐被剩下了。

这需要智慧，在我们身边需要有一个不断的人不断的警示：这样的错千万不要犯！每当这个时候，我们就需要一个知己可以对他倾诉这件事情。这个时候一个恋爱课的辅导员仿佛就是这个知己，在这门课上可以帮助我们少挂科，少留级，少流泪。

每次都在被迫的情况下输的，但是每个人都希望自己可以获得胜利。输是短暂歇脚，赢是最终目的。每个女人都真心向往美满幸福的爱情。其实，爱情就像是门必修课，如果这门课你不学的话，那你一定会输。那为什么不从现在开始好好学习？

姑娘们应该不断对自身进行反省、然后对爱情进行思考。女人的第三只眼仿佛就是反思，自身存在的错误爱情观和爱情中的错误行为它都可以帮助我们看的一清二楚；它像一位医生，通过对别人的“爱情病”的解剖，让我们看见错误行为可能导致的未来。

当代著名作家梁晓声说来世他想做一个女人，但他会做一个平常的女人，一个没有倾国倾城容貌的女人，非常理智的生活着，任何一个男人都不会用全部的心思去爱。

他还说，爱一个男人的时候用三分之一的心思，就不算负情于男人了；

用另外三分之一的心思，去爱世界和生活本身；再用那剩下的三分之一心思来爱自己。在看了他的这一段之后，让人有很深的感受，没有办法不让人动容的是那一句“再用那剩下的三分之一心思来爱自己”。

我们的生活中，用三分之一的心思爱过自己有多少女人做到了？哪怕四分之一或是五分之一也可以。能做到这一点的女人几乎寥寥无几。

女孩子嫁给一个男人，成为他的妻子，对那个自以为也很爱自己的男人以及男人所有的家人都会付出自己的全部身心去爱他们，那个男人是不是也会全心思地爱自己从来都不考虑，男人的家人是不是对自己好更不会去计较，只会一味地付出爱从来都没有要求过要得到怎样的回报。所做的这一切只有一个原因，那就是，女人自己选择的爱人就是那个男人，而他爱的人就是他的家人，她也要像他爱他们一样的爱他的家人。在所谓的爱面前，女人将自己迷失总是非常的容易。

在世界上最傻最善良的女人就是中国女人，爱屋及乌的毛病也是最容易犯的。

在还没有孩子的时候，将自己全部的爱给自己的老公，等到有孩子了之后，对老公的爱不变，还要全身心地爱孩子，这时候自己在女人的眼睛里更不会存在了，她们会觉得自己的世界里，最重要的只有自己的孩子和老公，这时的女人把自己完完全全的忽略了。为了这个家庭女人每天都在不停的奔波，不仅要外出工作，还要做好家务，两者都不能有差错。而那个称之为老公的男人，你怎么做，做得再怎么好，他似乎已经看不见了，因为你的照顾，你的操劳他已经习惯了，他会认为你就应该做这一切。当你因为他在某个时候有意无意地把你伤害了，而你在夜深人静，自己一个人独自流眼泪的时候，他会不耐烦地对你大吼：哭什么哭啊！深更半夜了，还哭！有什么好哭的！你的心在这个时候是不是感到非常的痛？是不是觉得自己不值得？如果真的痛，也真的觉得不值得，就请醒悟吧，不要再那样诚惶诚恐地爱他，更不要认为是自己还不够爱他而内疚，那个家你全心全意爱着，但它不一定就是你的避风港，你的整个世界也更不是，那个你全心全意爱着的男人，不要等

到孩子长大了，自己什么也没有了，只剩下一张蜡黄的脸，这个时候你才感觉到后悔，也许已经太晚了。拿得起放得下是女人必须要学会的，如果你个女人拿也拿不起，放又放不下，那么，这个女人的这辈子就这样了。

很久以前，女人应该如何注意装扮自己这个话题在无数的报纸杂志中谈论的非常多，即使是在家里，不体面的衣服也不能随便穿在身上，要像上班时穿的那样，只是为了让家里的老公看着舒服，只有让老公看着舒服了，老公的爱才有可能留在你的身上。这个理论是多么的可耻啊！每次看到这样的议论或观点时，都让人感到非常的生气。

为什么在家里就不能随便呢？如果在家里和办公室一样，家还有什么意思？不如就住在办公室算了。如果老公不爱你就是因为你在家的穿着比较随便，这样的老公，不要也可以。

有一次，一帮朋友聚在一起吃饭，其中有一对年轻人，不知道是否结婚了，因为才认识，并没有多问什么。

女孩子的对那男的简直是太好了，男的不让做什么，就不做什么，叫她喝酒，她说当家的不让喝，她真的就没有喝，左一个当家的说了算，右一个当家的不许这样，让人感到非常吃惊的是说出这样的话竟然是一位这样年轻的女孩子。的确，那个男的长的是不错，但表情木然，毫不生动，更无幽默的谈吐，除了那张脸，真的不知道他有什么可以让女孩子如此死心踏地的。

虽然女孩子看起来并不是特别的漂亮，但也不丑，又善良又体贴，也温柔。那晚男孩刚好有一点轻微感冒，而女孩子就表现的非常紧张，不停地给他弄柠檬水喝。

第二天，给她打电话，在电话里面告诉她，她是怎样的让人喜欢，并给她她说，她对那男孩太好了，好得我都要嫉妒了，男孩子是不能太宠的，要让他也宠她一下。让人震惊的是她说：没办法，他实在是太好了，没有办法不宠他。

也许他们两个人已经相爱了，但这个样子也不算是恋爱啊！让人不得不担心起那个女孩子的未来。怕的只是在将来的某一天，像今天这样宠着

这个她至爱的男人而忘了自己的存在而感到后悔。

有非常多的东西生活都会教会我们，而年轻的女子，尤其是刚结婚没有多长时间的，无论如何也不相信那个成天说爱自己的男人会在某一天不爱自己的，她们总是以为，我那么爱他，他怎么可能不爱我？眼泪她们根本看不到，因为她们才从恋爱的蜜罐里出来，苦的滋味根本没有办法体会到，这个时候，任何人的提醒都是没有任何作用的，只有等到若干年后，自己不再年轻，才明白，自己当初是多么的笨啊。这也是中国女人悲哀的地方吧？

女人要爱老公，爱孩子，爱世界，对自己也要好好的爱。将一点时间留给自己，看自己想看的书，做自己想做的事。将一些钱给自己，买自己想买的衣服，喝自己想喝的咖啡，美自己想美的容。留一点属于自己的空间，装一个真实敏感脆弱的自己，里面除了自己，再也没有任何的人。给自己一个机会，也像男人那样，找一个知己，将一个难得的愉悦给自己的心灵，但是情人千万不要找。

记得让自己的老公也参与做家务，不要自己忙的不可开交，而任由让老公翘着二郎腿一边喝茶一边看报，除非他工作真的忙到没白天没黑夜，否则，不要让他当老爷。如果你是家庭主妇，一定要让你来做家务的话，就让老公把工资付给你，他每天的一日三餐都是你为他做的，非常不容易的为他管理着这个家，要他知道，你也一直在为这个家努力着，让他不敢把你忽略。

女人，一定要活出自己的精彩，千万不要丢失了自己，还不知道，到最后，别人再把自己给丢失了。

男人是女人的全世界，而全世界是男人的世界。女人把男人当成了自己的整个世界，而男人，放眼四海，在他的生活中女人只占了一小部分，聪明的男人，绝对不会像女人那么傻，把女人当做自己生活的全部，他们并不会这样做，有时候，他的一部分工作都比女人还要重要。如果女人不学会自己爱自己、自己疼自己，而等着男人来爱你，疼你，那么，到最后等来的只会是心痛、悲伤。

女人一定要坚强而自信，在生活的时候不依靠别人，无论是精神还是