

插图版

我把青春 唱给你听

关于孤独、爱情、梦想的60个“最特别心理释解”

每一个与她相遇的人都重新找回自己

元昕 著



金城出版社
GOLD WALL PRESS



我把青春唱给你听

关于孤独、爱情、梦想的60个“最特别心理释解”

开昕 著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

我把青春唱给你听 / 亓昕 著. -- 北京 : 金城出版社, 2010. 12

ISBN 978-7-80251-680-9

I. ①我… II. ①亓… III. ①青年—问题—中国—通俗读物 IV. ①D432.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第202032号

我把青春唱给你听

作 者 亓 昕
责任编辑 刘小晖
开 本 680毫米×980毫米 1/16
印 张 15
字 数 120千字
版 次 2011年1月第1版 2011年1月第1次印刷
印 刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书 号 ISBN 978-7-80251-680-9
定 价 29.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编: 100013
发 行 部 (010) 84254364
编 辑 部 (010) 64210080
总 编 室 (010) 64228516
网 址 <http://www.jcch.com.cn>
电子邮箱 jinchengchuban@163.com
法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

唯愿配得起你们的信任与爱

（代自序）

十年前，我25岁，在北方的一座城市里做电台DJ，从那时开始，我便被某种巨大的信任“抽象”成了一个信箱：每天都会收到大量的听众来信，内容多以情感与人生困惑为主。我认真地读每一封信，再挑出一些有代表性的谨慎地回复，然后在电波里读给他们听。

有一些问题对尚且年轻的我来说，的确是种棘手的挑战，但是在思考如何答复的过程中，我逐渐开始拥有某种“超常经验”：那么多种迥异的人生与疑惑在某一时期集中地轰炸我，我需要在集中的信任中迅速找到对自我的信任，相信自己能够解决他们的问题，相信自己的心灵可以一次次打开，与不同的心灵重合统一，然后，做到决然的冷静，将其痛苦凝炼，最终替他们找到心灵自身修复的密语，并将之文学化以及美感化，以适应广播的需要。

对我来说，这是一种优异的强化与集训，我也逐渐形成自己的解答逻辑与风格。

那时网络还不似现在这般发达，信多是手写的——直到今天，搬了数次家、甚至改变了居住城市之后，我依然保留着它们。对我来说，那些炽热又诚恳的来信，就像一种开启，使我隐约看到了一种可能——不管能量多么微小，也许，我确实是可以帮到别人的吧。

我的节目叫《今晚有约》。

后来我来到北京，在中国青年杂志社做编辑、记者。无论时代如何变迁，这本有着近90年历史的杂志没有改变她与青春心心相印



的精神气质，这种气质与之前的电台生涯相重叠，具象（或者说升华）了我的某种与生俱来的责任感：2005年，在我的主动申请下，时任编辑部主任彭明榜同意我开设专栏信箱，答复青年读者成长与情感方面的困惑。

他对我的要求是：要智慧。

我的专栏叫做《蒨隐信箱》。专栏持续了三年，这三年来——我必须要诚实地说，我所收到的来信难以计数。我依然认真地回复每一封来信，然后选择最能体现时代青年特征的予以刊登。

这里汇集的六十封信件，是我与我的听众和读者近万次沟通的菁华。六十对应一万，似乎显得很单薄，但是我非常在意并坚持这种浓缩，因为，这六十封信件，几乎就是对这个时代之青春的提纯。

从成长到爱情，从职场到家庭，这六十封信几乎涵盖了这个时代里最富代表性的青春特征。对心灵以及青春本身来说，这无疑是最独特的时代，因为人心从未经历过如此复杂的社会形态，青春大概也从未经受过如此复杂的淬炼，而他们的每一种选择里都有一个我们，他们的每一个问号中都有某种共性。这种复杂又代表了一种珍贵：这些年轻的孩子们，他们被时代的巨浪所裹挟，或沉沦或清醒，或茫然或无奈，或软弱或坚韧，或独立或盲从……但是，他们之所以困惑与迷茫，恰是因为他们不愿放弃青春中对美好的固有和本能的追求，而我，愿意提示和强化他们这份天然的向善向纯，进而去释解他们的困惑。

十年下来，对于年轻的心灵，我真切地意识到：多数的心灵困境只是肇始于某个简单易解的困惑，多数的心理病态也往往源自于困惑的累积与叠加。另外，我想说的是，我们每个人，在这个时代里，都该有一种合理而安全的心灵释解通道；更重要的是，这条通道是具有建设性的，换句话说，它不仅是心灵层面的安慰，更是行



动层面的生命力量。

“建设性”，是我想传递给每一个读者的力量，而我，也愿意称自己为：一个心灵的建设者。

在这些信件的编校过程中，对于回答部分我没有做任何修改，这藏匿着我的野心：我相信，它们能够经受得住时光的考验。

感谢所有予我信任的人，有一天我发现，我曾经、现在与将来所作的一切努力，都只是为了：配得起你们给我的信任，与爱。

芥昕

2010年11月4日





那门缺失的功课叫爱情

- Q 我是个未曾爱过的“从未小姐” … 2
A 等待的姿势永远是僵化的
- Q 爱上一个有家室的男人 … 6
A 爱情最需要的氧气是安全感
- Q 不上进男友的“上进契约” … 9
A 失望与无奈，本就是爱情的一部分
- Q 女友把我当做提款机 … 12
A 无权让别人为你们的爱情埋单
- Q 做一个已婚男人的知己 … 14
A 暧昧永远是让人心痛的独角戏
- Q 我们为何感觉不到彼此的爱 … 18
A “想”爱是相爱的危险状态
- Q 师生恋情的禁断诱惑 … 21
A 合适的关系只有一种：正常关系
- Q 要不要这个“称心不称钱”的男友 … 23
A 虚荣是魔鬼最爱的原罪
- Q 该不该接受大我十岁的男友 … 26
A 让爱情帮你长大
- Q 80后不可以爱上60后吗 … 28
A 你的幻想美化了他们



- Q 要不要找个“万人迷”做女友 ... 32
 A 爱得起“万人迷”的男人自然胸怀天下
- Q 女友越来越强，爱情还能继续吗 ... 36
 A 她的确更有资格说分手
- Q 要不要以爱之名的性开放 ... 39
 A 最宝贵的永远是“第一次”
- Q 吵架、分手、和好、再吵架 ... 41
 A 最和谐的一定最相爱
- Q 要不要成为爱情的阴谋家 ... 44
 A 那个对的人，会懂得这个对的你
- Q 真的没有完美男友 ... 47
 A 在完美缺席的情况下追问渴望
- Q 我是27岁的“等爱男” ... 50
 A 爱情也是对自信的考验
- Q 星座说我们不适合 ... 56
 A 思想上的依赖是种堕落
- Q 我已失去爱的能力 ... 59
 A 错过并非严重的人生事故

我把我唱给你听：

女性快乐心经 ... 64

男性快乐心经 ... 65



好的婚姻是最彻底的修行

- Q 他为什么不想结婚 ... 68
 A 他的爱情还没到沸点

- Q 同居五年，不敢结婚 ... 72
- A 这世上没有绝对失败的婚姻
- Q 婚后遭遇初恋来袭 ... 76
- A 爱情只活在现在与未来
- Q 剩女的深度困惑 ... 78
- A 爱的慧眼重于爱的感觉
- Q 不想当“小三”，又觉相亲无望 ... 83
- A 性格决定感情的命运
- Q 爱家的丈夫出轨，是否给他一次机会 ... 86
- A 好女人是一所学校，让时间来做老师
- Q 要房子还是要爱情 ... 90
- A 你在生活的核心，就有自己的寓所
- Q 父母拒绝接受我买不起房子的男友 ... 93
- A 拿出证据表明：你爱的人会带来喜剧
- Q 平庸的我，想娶美女 ... 97
- A 人生漂亮了，不会特别在意伴侣是否漂亮
- Q 异地恋人，无法放弃各自前程 ... 99
- A 爱情也有它的游戏规则
- Q 嫁给丧偶男人之惑 ... 103
- A 你的要求并不简单

我把我唱给你听：

爱，谁更懂得 ... 107

小幸福 ... 111



心灵是生命最有价值的底牌

- Q “业绩总是惨淡”的京漂 ... 114
A 好运有时等在坚持的尽头
- Q 总是嫉妒出色的同事 ... 117
A 嫉妒不过是不肯承认
- Q 对工作总能做好，总爱厌倦 ... 119
A 有热爱的能力，才会有热爱的职业
- Q 放弃工作去读书明智吗 ... 122
A 与残缺共处，命运对你臣服
- Q 留学生应该打工赚钱还是认真读书 ... 124
A 知识所带来的自由更为宽广
- Q 我很丑，很自卑 ... 127
A 自卑是种否定一切的惯性
- Q 大学不是用来刻苦的地方 ... 130
A 做好自己的任何一种角色
- Q 外表风光，内心恐慌 ... 132
A 厌倦了平凡，又没有勇气激昂
- Q 我是不是真的很笨 ... 134
A 你只是“局部愚钝”
- Q 为何做不到自我管理 ... 138
A 持续做一件事情，永远都是人生最大的挑战
- Q 老实人就该受屈愤世 ... 143
A 也许和“老实”无关
- Q 办公室里我总被边缘化 ... 148
A 他人的强势是对我们的伤害吗



- Q 父母的眼中只有钱没有我 ... 151
A 辛苦供出的，不过是与子女越来越远的距离

我把我唱给你听：

- 幻想，是硬币的另一面 ... 154
最好的那一个 ... 155



抱怨现实是对梦想的最大折辱

- Q 我是“对未来失去信心”的大专生 ... 160
A 抱怨的人是灵魂的自虐者
- Q 喜欢的做不了，能做的不喜欢 ... 162
A 平庸的不是生活而是心态
- Q 顶顶平凡又不愿努力 ... 165
A 虚度是时光对人的报复
- Q 人生规划难规划 ... 168
A 准备好幻灭，再投入战斗
- Q 不知道想干什么、能干什么 ... 171
A 害怕失败就是恐惧生活
- Q 后悔出国留学 ... 174
A 接受自己的选择，这也意味着接受自己
- Q 回想过去，觉得失败之极 ... 177
A 越是蹉跎，努力就越有意义
- Q 眼高手低，痛苦犹疑 ... 180
A 小事铸就大人生
- Q 只会生存不会生活 ... 183
A 小心被自由捆绑

Q 不安于父母辛苦供我读书 ... 186

A 寻求有价值的痛苦

Q 越来越好，却越发不快乐 ... 189

A 真实的软弱更接近本质

我把我唱给你听：

梦想不是切糕，是拉条子 ... 192

成功的标准是谁给的 ... 193



这是不是个有信仰的年代

Q 没有天分，又拼得太累 ... 196

A 天才不是神赋之力

Q 我的优越生活让老友远离 ... 202

A 有一种友情只会在记忆中鲜活

Q 我的疑惑无法在书海中解答 ... 205

A 不盲从书籍，你是自己的小宇宙

Q 人性的阴暗让我绝望 ... 208

A 从自私之爱走向极至之爱

Q 关于信仰 ... 211

A 这仍是一个有信仰的时代

Q 既然注定要死亡，人生还有什么意义 ... 213

A 热爱比意义更重要

我把我唱给你听：

一万封信的感悟 ... 219

所谓明白 ... 221



那门缺失的功课叫爱情





我是个未曾爱过的“从未小姐”

聆听：

我今年24岁，正在读研一。如果我说自己这24年来从未谈过恋爱，你也许会相信，毕竟这并不稀罕。但要说这24年来从未有男孩喜欢过我、追求过我，你会相信吗？可事实的确如此！这些日子每天临睡前，都有个声音大声对我说：“24年来从未有人喜欢过你，追求过你，从——未——有——过！”你知道，我天天晚上做噩梦……

我自认不是特别难看，只是稍有点儿土气。没办法，我生长在农村，在我的世界里曾经只有学习。我是全村唯一的大学生，是镇里的第一名，我曾经骄傲而自恋，但这一切在我来到北京后，彻底幻灭了。

我的寝室一共有六个人，每天中午和晚上，寝室的门永远响个不停，但是没有一次是为我敲响的。我有时自我安慰：也没那么惨啦！因为我有一个好朋友，她懂我，经常为我解闷，陪我聊天。但是大三那年她也有了男朋友，虽然每次他们出去玩都会邀请我，但我怎么能去呢？就这样，我好像越来越孤家寡人，没人喜欢我，也没人需要我。

曾有一次，我非常短暂地喜欢过一个男生。我发现自己非常容易地就对他有了好感，哪怕他并不是一个多好的人——有一次他和另一个男生背地里取笑（可以说是侮辱）我，被我听到了，我立刻浑身发抖落荒而逃，从此对异性断了念想。其实我真正觉得可悲的是，我怎么就跟从来都没见过男人似的呢？可细想一下就觉得更可悲：我可不是就没见过什么男性吗？起码是没有更近距离地接触他们。

我的好友几乎是我唯一的寄托。我问她：“我真的那么差，一点儿女人味都没有？我让男人觉得很没面子吗？”好友安慰我说：“你



很耐看，而且认真的样子很美。”我苦笑，心想：就是没人有耐心来看。

好友对我的评价是比较木讷，不懂得和异性相处，不灵动，也不会发嗲。我也试着改变过，但基本上都是东施效颦，我要发起嗲来连自己都起鸡皮疙瘩。另外，我的生活圈子也比较闭塞，因为自卑，很多集体活动都不参加（去舞会，整场都没人请我）。有个网友倒是挺可爱，也有点儿暧昧，但我连“它”是男是女都不知道啊。

我想请你帮我分析分析，我还有救吗？我都24岁了，还能遇到喜欢我的男人吗？

小Q



等待的姿势永远是僵化的

小Q：

我打算以一种调侃的态度来回你的信，这是对待某种疑似严重或者沉重的问题的最好办法。

首先是你的年龄。你才24岁，别担心，满大街的“妙龄中年少女”各个气色光鲜，还轮不到你变态。你的关键问题在于要急着填补某项历史空白，说白了这就是典型的攀比加从众心理：别人有人追，我也得有人追，是个男的就行，哪怕到头来受伤呢。我打个不大恰当的比喻，你会发现国际上的很多事也大抵如此：别国都有核武器了，我也要有，“号称”也行，哪怕穷得都吃不上饭呢。这关乎尊严。尊严是什么？在暗流涌动的日常生活与个体生命中，大多数时候，尊严就是面子。

回到你的问题上来，“没人追过喜欢过”，直接等于没面子。对



于你这样的“从未小姐”来说，也的确是雪上加霜。心理学家们发现一个有趣的现象（多半也很无聊）：男性的追求心理很奇怪，越是趋之若鹜的女性越是广受追捧，越是无人问津的女性就越是无人问津，这和“用进废退”的原理很类似。从生理学上解释，也许是因为前者越是被追逐就越会持续分泌一种只有雄性才能识别的“什么酶”，由此以一种微妙的气味吸引了越来越多的雄性；从雄性的追求心理来讲，是因为他们天生喜欢竞争与征服，标的物的价格越高昂，越能凸显他们的竞争价值与能力。每个人都想：不想吃天鹅肉的蛤蟆不是好蛤蟆。于是蛤蟆们相当踊跃，不惜头破血流。所以我们的“从未小姐”越发门庭清冷，经营惨淡。

我想延续这个理论再多阐述一下：“从未小姐”当然很受伤，但真正的伤害是此理论对你的暗示。越乏人问津，就越以为自己缺乏魅力，最后彻底臆想出了临睡前的咒语。“从未”最终从现象变成了命运——被你自己认定的某种命运。举个残酷的例子，心理学上有个试验，将一个人蒙上双眼，然后假装在他静脉上割了一下，之后打开水龙头，告诉他：“听到这滴答的声音了吗？是你血流的声音。”结果用不了多久，这人果然奄奄一息（当然不能让他真死），这就是被自己暗示死的。

其实，你的问题非常简单，我得说恋爱的基础是个技术活儿。比如，哪怕惨到“仅仅看上去是个女性”，起码的扮靓技巧还是要掌握几分的，网上此类信息铺天盖地，没有天分可以勤奋啊。勤快加用心谁都可以接近美丽。

其次，人的审美心理比较容易受“差异化”影响。比如，在一群西方人中也许是一个东方人更耀眼，尽管在我们看来后者可能挺“困难”。你本中人之姿，外加独特的老气横秋，若是在一群都市女孩儿中自然更会被矮化，但若是在一群异性中，你就会“优势明显”，

好比“机械制造系里的女生”。

这么说倒不是建议你去投身支持国家石油或者煤矿等男性居多的事业，而是提醒你客观地看待自己的容貌：要明白美或丑有时是在相对情形之下产生的判断，一个人长成什么样，是由看他（她）的人决定的。什么决定了审美呢？当然是欣赏者内心的美。也就是说，内心温婉美丽的人，看别人也多是美的。我肯定这里不包括那个你暗恋过的男生，倒是会有你的女友。

好了，现在来谈最重要的一个问题：你的姿态。你之所以将自己“弱者化”和“可怜化”，大声疾呼“从——未——有——过”，是因为你直接将自己的姿态固化为了一尊可笑的塑像。就像美术系里被学生们描摹的石膏大卫，永远都姿态矜持地等待着他人的美化与关注。更像一件行情莫测的商品，乏人沽买就是彻底失败。

不，你不是！起码一个向往爱情的人，不是仅仅等待爱情。对于爱情，运气的成分有之，坚持更不可或缺。事实证明，那些最终中了彩票大奖的人只有极少数是靠运气和瞎蒙，另外的绝大多数都是精心计算与坚持的结果。

综上所述，充满逻辑性的行为程序应该如下：客观看待自己的容貌——学会扮靓——尽量扩张交际版图——调整姿态。

所谓调整姿态，是要你变淑女为女侠，主动出击？

不，是变被动为生动、灵动。因为等待的姿势永远是僵化与固定的，改变姿态就会活筋疏络，通体舒泰。然后，把内心的梦魇以瑜伽般的柔曼语调换成两个字：随——缘。

祝你好梦。

聆听

