



主持人:李焱

话题虽不同
主题永不变
让我们共同
点击爱

QQ:1976143644

微博:http://t.qq.com/njsssd2006

邮箱:njsssd2006@126.com

爱周刊请您参与
/enjoy love weekly

欢迎登录网站发表观点参与讨论。
您可以通过邮箱、QQ、论坛、信件等多种
渠道传递自己对“点击爱”版面以及某篇
文章产生的感慨和建议。

近日,教育部办公厅发布了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》,将心理健康课列为大学生的必修课程,其中包括性心理和恋爱心理等。既然是必修课,是不是没谈过对象,没有过肌肤之亲的同学就拿不到学分毕不了业?如果不用实战操练,纸上谈兵的事又何必正襟危坐地挤在阶梯教育里制造上大课的气场?其实怎么爱是复杂的,不是一堂课就能说得清的。网络、小说、TVB,席娟、琼瑶、苍老湿,坐在教室还得考试,是不是有点二?谁来告诉我们怎么爱?表烦,人人心中都有一个爱的导师。

□爱周刊记者 乐媛 / 文

■爱的教育系列之一

谁来告诉我们怎么爱



爱是一门复杂的课程,不是在课堂就能学会的 资料图片

爱是可以轮回的

“赠人玫瑰 手留余香”,心中有爱的人再穷都会感到充实,雪中送炭是种美妙的体验

老聂不老 60后 国企职工

网名“老聂不老”的老聂其实已年过四十了,她的父母都是高级知识分子,温和有爱,很少争吵,是对人羡慕的老两口。老聂说他们除了恩爱,还总是尽自己所能乐善好施,这点对她影响很大,应该就是爱的启蒙教育。她回忆说,自己刚记事时,每年除夕,父母准备好家里的年夜饭都会拿一个铁饭盒每样装点送到家附近菜场里,送给那些不能回家的农民。那些推着平板车卖菜的农民,有时菜卖不完就不回家,卷个破被子就缩在板车下,很可怜的。老聂说,寒冬里她跟在父母后面去送饭的感觉比晚上放鞭炮还兴奋,那种被需要感让她满足,雪中送炭是种美妙的体验。这么多年来,不管是同事朋友还是陌生人,她都能在别人需要帮助的时候主动帮忙。“赠人玫瑰 手留余香”她说这个过程必须用心参与才能有感觉。

“爱是可以轮回的。”老聂说和老公白手起家,租房、裸婚到现在有房有车,一路走来有彼此的相互扶持也有亲朋好友的帮助。平时她也比较注重学习,“心理学、社科类的书籍以及一些婚姻家庭的案例都能让人从中学到很多,是对人的内心世界的总结。”明白了这些道理,不仅自己把帮助别人当作乐趣,也可以更好地教育自己的孩子,让自己的下一代懂得爱,乐意奉献爱,让爱延续下去。

那些婶婶教我的事

每个人的人生中都有一个导师,教你生活、教你爱,他可能是你的亲友,可能是你的父母,也可能是你自己。

岳华 70后 会计

岳华和婶婶的亲密度超过家里的任何一个人,甚至她的父母。她成长的每一个过程都和婶婶有关,包括后来大学读心理学,也是受她影响。

婶婶的父母都是医生,根正苗红,人漂亮学习也不错,却在在一个女孩最好的时光选择嫁给一个喜欢惹事生非,有小弟充老大的社会青年。很多人不理解,可她说那是她第

一个也是唯一爱过的男人。他像个伙伴跟这个男人一起疯过闹过,她像个母亲帮这个父母早逝的男人离开是非之地走上正道,照顾他的生活起居。她是个隐忍和坚韧的妻子,懂得照顾男人的情绪,哪怕偶尔的暴力行为,也会在事后用合适的方式化解。

她也是女人,也担心自己的容颜衰老会让年轻的MM钻了空子。可她懂男人,每次叔叔有应酬,她不会纠缠和哪些人在一起,而是问清地点,在门口守候。不让男人贴上妻管严的标签,还保证那个男人就算喝得烂醉如泥,也要扶着他,让他倒在自己的怀里回到自己家,不让他别人的床上过夜。

在岳华眼里婶婶是个智慧贤慧的女人,强大得可以自己消化掉所有的不快,把最光鲜的一面展现给别人看,她把婶婶当成自己学习的榜样,也把那些婶婶教她的事记在心里。怎么读懂男人,怎么跟男人相处。她结婚后,以前从未遇到过的家庭矛盾一度让她不知该如何面对,是婶婶教她的那些事让她受到启发,让她渡过了婚姻的难关。从婶婶的爱情和婚姻,她也悟出一个道理,婚姻有时候讲条件,讲门当户对,都是因为不够爱。如果真的很爱很爱,浪子回头不是传说。

渴望和父母像朋友一样讨论爱

爱要怎么出口,这是个很深的学问。但无论怎么说,都要让孩子能够接受为好,否则再好的愿望也会落空。

sue 80后 策划

sue小学喜欢读金庸、古龙,初中以后爱上席娟、李碧华。她说那些唯美的小说读得很快,虽然都是happy ending的结局,情节也没有太多的变化,却让那些青葱岁月过得充实。觉得哪怕像自己这样丢进人海就会消失的女孩也一定可以找到又帅又专情的王子。

她说那时候的世界是美好的,感觉天是蓝的,草是绿的,天冷下雨都很浪漫,像在一片沃土里生长,长大了就会成为小说里主人公的样子。

再大一点,她开始读刘庸的书,“那段时间他写给儿女的内容比较多,在他的书里了解大人的世界和自己的世界,感受现实和梦想的差距。对爱情也不是只有唯美的大团圆结局。”Sue说从书里感觉刘庸的儿女应该比我们稍微大一点,对爱的认识也经历过和我

们一样的幼稚、叛逆和困惑,而自己的父母却不能像刘庸那样以一个朋友的身份平等和他们讨论爱。“他们只会说,你现在只能好好学习,什么都不要想。”“你敢在学校里搞对象我就打断你的腿。”sue现在已经是成年人了,也理解了父母当时对自己的苦心,可她还是认为:和孩子谈论爱,怎么说很重要,希望现在的父母能多看看刘庸的书,像朋友一样和孩子沟通,可能更简单和容易。

在恋爱中学会恋爱

现在的孩子越来越早熟,家长不管如何担心,都要面对现实。大禹治水,堵不如疏。爱情教育也是一样,该放手时要放手,在恋爱中学会恋爱是许多年轻人的必由之路。

十三妹 90后 大学生

“高中谈恋爱应该不算早恋吧。”谈到自己的初恋,90后的十三妹说,那时候第一次有失去自我的感觉,每天都要早起去学校,照过N遍镜子确认没有任何瑕疵后等着他来。每天他风风火火地进来把书包扔下,对后面的同学大声嚷嚷,“兄弟,作业快给我抄一下,物理数学作业都要。”我感觉自己脸上温度急剧升温,却故意装作很忙碌不去看他。等他埋头赶作业,我的心里全是失落。体育课上一向好动的我看到他在打球会变得很淑女,很矜持地和好朋友聊天。听说他喜欢成绩好的女生,我就想努力考进前三。后来,我的作业只给他一个人抄,再后来我们在一起了。那个时候我超级快乐,每天在教室和他眼神交会的一刹那,所有的人都成了空气。不过没过多久,我就开始累了,为了他变得没有自我,我根本不喜欢穿裙子,也不喜欢嗲声嗲气。我骨子里根本就和他喜欢的乖巧、聪明、听话的女孩不是一族。分手是我提出来的。那天我穿着短裤,还剪了短发,跟他说拜拜。后来我的学习成绩也一直非主流的边缘徘徊。初恋让我知道恋爱不是单喜欢就足够的。

“和现在的男友在一起,大家都理智多了。”十三妹说,两人之间有不成立的约定,就是吵架不骂人,生气不关机。因为知道吵架多了就是互相伤害,骂粗话更是不可取,遇到事情大家一段时间可以相互不理睬,但不要小孩子脾气,不关手机,再怎么气都不让另一半担心自己的去向,让对方知道自己安全的,也给对方一个道歉的机会。

【观点】

爱的能力从哪里来

爱需要学习,必须通过沟通来完成,爱是一种技能,形成习惯才表明你会爱了。

刚读大学的女儿从学校回来说:“妈妈为什么每次同学帮我,我跟他们说谢谢的时候,他们总会很不屑,‘累不累啊?’‘烦不烦啊?’‘老说谢谢多外啊!’”妈妈答:“等大家习惯就好了。”这是上周末李萍和女儿交流大学生活时的对话。

南京解蒙心理教育培训学校校长李萍说,在自己的家庭里,虽然都是关系亲密的一家人,但“请,谢谢,对不起”依然是高频率出现的词汇。因为人在沟通的时候,交流的不仅是信息还有感情。比如你希望孩子帮你拿双拖鞋,你用分配任务的口气说,“把鞋给我拿过来。”和“女儿,请帮我拿双鞋好吗?”传递的感情肯定是不一样的,如果长期选择第一种表达方式,孩子有可能怀疑你不是亲妈。孩子完成了这个动作后,你是一副理所当然的表情,还是面带笑容地说声“谢谢”,给孩子的感受肯定是不一样的。干吗不给她个得瑟的机会呢?

正向的表达传递的是正向的信息,形成了这样的习惯,环境中的人都会有舒服的情绪。如果整个社会都可以用爱的纽带联系起来,让爱的习惯成为我们行为的导师,可以避免很多的误解和争吵。

但爱的能力是需要学习的,就像每个人都知说好话别人受用,却不是人人都愿意说,或者不知道怎么说。爹妈都爱孩子,却可能因为方法不当让满满的爱变质,孩子消化不良,会把爱变成恨。在夫妻的相处中,妻子如果总把《驭夫术》之类的书当宝典,一心想要控制对方,往往会适得其反。因为人和人的相处不是汽车人大战,只有凑齐能量柱的人才能主宰一切,而是彼此找到一个可以互相认同的妥协的状态,在愉快的氛围中相处。

爱的能力是不可能与生俱来的,也不可能一下子就学会,当我们感到书到用时方很少的时候,可以先冷处理,再回炉学习。这里的冷处理,不是冷漠而是冷静,并表达自己已经收拾装备去寻找妙方了,让对方给你点施展的时间和空间。千万不要犯懒把问题搁置,这样就像在你们之间搁了一块砖,时间长了砖头多了就是一堵墙。

爱是一个很大的概念,却是一个很小的元素。在不同的阶段有不同的重点,小baby负责感觉被爱,长大后,不但要爱自己还要爱别人。爱的对象不一样,爱的能力也不同。所以,如果说爱是一种能力,应该是属于口袋技能的一种,就是无论身处哪个环境都可以随时拿出来用用。如果爱成为一种习惯,那么恭喜你,你就会爱了。

【测试】

测测你爱的能力

以下10道测验题,回答“NO”给自己加10分,回答“有时候是”给自己加5分,回答YES给自己0分。

1. 你所爱的人有代替品吗(如宠物、子女、财富、情人、事业等)?
2. 你每天所想所做是为自己设想居多,还是为所爱的人或别人?
3. 你是否觉得很难纯粹为了令所爱的人好,不想自己而行动和付出呢?
4. 你有对你所爱的人隐瞒你的欲望行为(如偷情、偷性、购物、偷查通讯记录等)吗?
5. 你觉得如果是真爱,那么就会知道对方时刻在想什么?
6. 你认为真正的爱情一定会一见钟情?
7. 你是否有某种性欲倾向(如贪恋、贪

性、操控、占有等)吗?

8. 你认为一旦是真爱,就不用再花心思营造两人的关系了?

9. 你会将感恩藏在心里,还是欣然表达让对方知道呢?

10. 你觉得大部份时间是因为别人才令你产生负面情绪(如愤怒、委屈、难过等)吗?

测试结果:

80-100分:恭喜!你的爱商成绩十分优异。你对于爱的看法很理智,对爱情有点自知之明,也意识到只有爱是远远不够的,还需要相互交流,彼此默契和时时处处尽心尽力。
60-79分:你的爱商差强人意,需进一步

提高。你的浪漫思想依然过浓,自我中心,欲望过多,或不自量力,不懂沟通,可能正在剥削别人的爱,但尚算有自觉性。

40-59分:警告!你的爱商已然很低,你常在爱情生活中受伤,或许你也意识到了这一点。你对自己的爱人过分投入和宠爱,你甚至忘了自己是和什么类型的人在一起,你的爱已然很盲目。知性不足,难以相处,失去生命重心,叫爱你的人很辛苦,你也永不满足。

0-39分:危险!你的爱商如此之低,以至于你经常会因为爱而心碎。是抛弃那些不切实际的浪漫念头的时候了。不要再责备那个令你无数次心碎的人了,要知道,不能让自己过得好起来,也是一种能力低下。