



培养爱情智慧

岳晓东

要培养爱情智慧，我们需要有“十大学习”，详述如下：

一、学习容忍

容忍就是要学习平等尊重，善待他人，其心理机制是换位思考。换位思维，也称同感共情，就是指一个人设身处地地站在另一个人的角度看问题，感对方之所感，想对方之所想，急对方之所急，并以此调整自己的心态和思维。例如，林徽因作为一代才女，婚前婚后都有大把的倾慕者。对此，梁思成既没有表现得无所谓，也没有让自己被妒火吞噬。他一方面巧妙地让林徽因知道自己对这些倾慕者的不安，甚至是厌恶，另一方面又放手让林徽因自己去处理与这些人的关系，表现出一个丈夫应有的大度，他就做到了包容，做到了平等尊重中的包容。

如，梁思成和林徽因住在总布胡同时，金岳霖（著名哲学家）就住在他们家的后院，他们经常在一起聚会座谈。有一天，林徽因对梁思成说，她苦恼极了，因为她同时爱上了两个人，不知怎么办才好。她说这话的口气一点不像妻子跟丈夫，却像个小妹妹在请哥哥拿主意。梁思成听到这事，半天说不出话来，他想了一夜，反复问自己，林徽因到底和他一起生活幸福，还是和老金一起幸福？最后他觉得尽管自己在文学艺术各方面都有一定的修养，但缺少老金那哲学家的头脑，自己不如老金。第二天他把自己的结论告诉了林徽因，林徽因又把他的话告诉了老金，老金却说：“看来思成是真正爱你的，我不能去伤害一个真正爱你的人，我退出。”后来，他们三个人始终是好朋友。在此当中，梁思成没有因为嫉妒失去理智，而是用最大的包容给林徽因一定的自由，这样的爱显得更伟大，更深沉。

二、学习自尊

自尊学习就是要学习爱惜自我，肯定自己，其心理机制就是培养个人的自我效能。自我效能是个体对自己是否有能力组织和执行某种特定行为的判断，是自信心在某项任务中的具体表现。例如，著名作家沈从文在追求他太太张兆和的过程中就表现得自尊有度。沈从文只是高小毕业，自学成材。而张兆和出身名贵，面目秀丽，性格文静，是学

校公认的校花。但沈从文通过自己独特的方式，最终赢得了张兆和的芳心。沈从文当年在上海公学教书时，张兆和是他的学生。自从认识了张兆和起，沈从文就寝食不安，坐卧不宁。饭后课余，他在校园里散步，常常情不自禁地往张兆和住的学生宿舍跑。沈从文不善言语，善于笔谈，他放下教师的架子，给张兆和写起情书，而且一发不可收。

开始时，张兆和对沈从文的来信不予理睬，但沈从文仍一如既往地给张兆和写情书，直到有一天，张兆和拿着沈从文写的一大摞情书去向校长胡适求救。不想胡适在看了沈从文的情书后说：“这也好嘛，他的文章写得蛮好，可以通通信嘛。”自此，张兆和不再拒绝沈从文的来信，却也不做回应。可沈从文的情书写得实在是太好了，而且，张兆和也被他的自信所打动，慢慢地接受了他的爱。整整四年！沈从文以他特有的自信和乡下人（沈从文常自称为乡下人）的憨劲，继续着这场马拉松式的求爱过程，一直到最后。

三、学习果敢

所谓果敢学习，就是要在爱情中学习当机立断，战胜自我，其根本的心理机制是独立人格。独立人格指一个人处事主要靠自己做主，而不是靠他人做主。例如，拿破仑的爱情成也自信，败也自信。他在遇到约瑟芬之前，只是一个退职将军，过着穷困潦倒的日子。后来因平定“热月党叛乱”，才受到巴黎督政官巴拉斯的重用，而约瑟芬当时是巴黎上层社会最引人注目的女性，经常出入于巴拉斯举办的沙龙，也是他的秘密情人。拿破仑在这样的情况下与约瑟芬相识，立即展开热烈追求，并很有军人风范，干脆利落，雷厉风行。这当中最突出的是，他带着证婚人向约瑟芬求婚的，从求婚到证婚不到一个小时，令约瑟芬大受感动。而在约瑟芬答应了他的求婚之后，拿破仑又在第二天举办了婚礼。

四、学习克制

所谓克制就是学会控制自己。自制学习就是要学习用理智战胜情感，其心理机制是自我力量的作用。自我力量是精神分析理论的一个核心概念，它指一个人有自制能力，不会让情感控制理智。例如，黄克功事件就是如此。黄克功是江西南康人。1911年出生，少年时参加了井冈山红军，曾担任红一军团排长、连长、营政治教导员、营长，政治委员等职务，长征到达陕北时，先后担任了抗日军政大学第15队、6队队长，并结识了陕北公学学生刘茜，并彼此建立了恋爱关系。后来刘茜转入陕北公学继续学习，两人见面

机会少了，刘茜对黄克功的热情也冷却下来，并逐渐接近其他男同学。黄克功对此感到痛苦万分。1937年10月5日晚，黄克功找到刘茜到延河边散步，提出重归于好。对此刘茜一口回绝，言辞也渐趋激烈，最后还打了黄克功一个耳光。黄克功恼羞成怒，拔出手枪，对准刘茜的肋下和头部连开两枪，刘茜当即毙命。黄克功本人也在6天后被公审处决。

五、学习自省

就是学会爱别人。爱情是利他的，可有时人们往往会故意伤害自己的心上人。为什么呢？为了引起关注，甚至是为了报复。这可能发生在恋爱期间，也可能是恋爱关系开始之时。可不管怎样，结果都是一样的，那就是两败俱伤，身心疲惫。人也许是自私的，起码有时是。但我们不应为了自我弥补而去伤害他人，尤其是心上人，因为一次的伤害可能需要双倍的补偿才能弥补。更不要为了报复而去和他（她）建立关系，这只会自误前程，浪费自己的时间，错过真正属于自己的幸福。

六、学习乐观

就是学会面对嫉妒。就心理学来说，嫉妒主要有两大心理学功能：一是焦虑功能，二是激励功能。嫉妒的焦虑功能在于它所产生的消极情绪体验，这突出表现为紧张、忐忑不安和心神不定等焦虑表现。爱如果不能使恋人体验到焦虑，那一定是媒婆制造的美丽谎言，那就不是真爱；但如果爱使恋人每时每刻都在体验焦虑，那爱本身就是一个美丽的谎言了。

嫉妒的激励功能在于可以产生一定的警戒和激励作用，促使恋人在焦虑面前更好地约束自我，完善自我。所以，爱没有经过嫉妒的洗礼，那一定经不起时间的考验；爱经过了嫉妒的洗礼，恋人才会对彼此越看越顺眼。

说到底，嫉妒是一种强烈的情感交流，爱情需要用嫉妒来测量其程度，爱当中如果不再有嫉妒的情感交流，则其爱已经发生了质的变化；同时，嫉妒也是一股巨大的动力，如果它不复存在，爱就变成一种伤感。

七、学习表达

就是学会说出爱，不要因为害羞而错过自己的幸福。人在爱情中，需要学会当机立

断，战胜自我，其根本的心理机制是独立人格。独立人格指一个人处事主要靠自己做主，而不是靠他人做主。对于爱情的有效表白，我有一个“先战胜自我”的理论。即，如果一个人真心爱上了另一个人，那他（她）就应该学会大胆表白。如果对方接受了你的爱，那你就是“征服”了对方，堪称幸事；如果对方拒绝了你的爱，那你也不亏，因为你已经征服了自我，那至少也是打个平手。应该找到适当的时间、方式、地点，勇敢地对心慕已久的人做出表白。

八、学习宽容

恋爱过程中难免会有困难与阻挠，请不要自寻烦恼。当一方过于依赖另一方时，双方都会有压力。如果没能及时沟通，也许会逼得对方难以招架，最终落荒而逃。因此，不要将生活的重心彻底压在爱情上，反而要给对方多一点信任与自由，同时让自己多培养一点兴趣，多注重一点学习或事业，避免自己变成爱情的俘虏。

九、学习接受

就心理学而言，失恋不仅是一种极端的情绪抑郁状态，也是一种极端的自我中心状态。

作为前者，失恋可使人的情绪不断处于悔恨、懊丧、嫉妒、愤怒、焦虑等不良情绪体验当中，其时间越久，则人的失恋程度越重；作为后者，失恋可使人的思维不断陷入极度的自恋当中而不得自拔，其心理定势越牢固，则人的失恋越不易摆脱。失恋一旦导致自恋，则人将会即刻失去爱之追求与体验的第一元素——尊重。在爱情上不懂得尊重的人将难以获得他人的爱，也不配爱他人。

在爱情场上，学会放弃与学会争取具有同等重要的意义。在爱情的追逐当中，人们多少要抱有一份平常心才是。就心理学而言，平常心可谓是一种达观的认知方式，一种健康人格的表现。持有一份平常心，决不意味着什么都不做，而是知道什么叫适可而止。有了平常心，就会有换位思维。在失恋中，换位思维会敦促恋人尽量从对方的角度来看待爱的意义与价值，能够理性看待自我，真诚尊重对方，最终采取积极、正面的方式化解人生挫折，这不仅是风度的表现。也是崇高的表现，

十、学习升华

就是学会从失败中成长。升华学习就是要学习自我勉励，学习化悲痛为力量，其心

理机制主要是自我实现。如北宋著名词人秦少游之“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮”的词句流传甚广，就是升华的结果。宋哲宗绍圣初年，秦观（少游）因为受到政治迫害，将要被从繁华的京城开封下放到荒芜的边城处州。临行前一个晚上，他到青楼找到心上人做最后的欢聚。开始时，他并没有告诉对方自己面临的厄运，而是如常地打情骂俏，尽情欢饮。但是当心上人提及他何时可以赎她出楼，以便地久天长永相守的旧话题时，他失声痛哭起来，断断续续地告诉她今日的聚会将是诀别，因为明日起他将远赴边城，不知何时才能归来。面对这突如其来的打击，心上人痛哭流涕，几乎昏厥过去。望着饮泣的恋人，秦少游一口气写下了《鹊桥仙》：纤云弄巧，飞星传恨，银汉迢迢暗渡。金风玉露一相逢，便胜却人间无数。柔情似水，佳期如梦，忍顾鹊桥归路。两情若是长久时，又岂在朝朝暮暮。

面对爱情的巨大挫折，最初秦观的内心感到巨大的悲伤，唯有痛哭一场方能加以舒缓；随后，写作灵感迸发，非翰墨一番方可尽吐心声。他没有与心上人沉陷于失恋分手的巨大悲痛中，而是力图将这片刻的悲痛化作永恒的情感升华。其实，秦观后来死于贬所归途中，最终也没有再见到心上人。而尤令秦观慰藉的是，他的一曲《鹊桥仙》更成为了世人爱情思念的绝唱。任何时代、任何地点、任何民族的人都会从他的词句中获得极大的精神满足，秦观死而无憾！

总之，爱情需要人学会平衡的艺术，掌握好爱与被爱的火候。其爱得太猛会把人给烫着，其爱得太轻会令人默然。爱情还要把握好进退的步伐，其进则有方，退则有法。这样的进退自如，当是爱情的灵魂所在。

（摘自新浪网 http://blog.sina.com.cn/s/blog_84096dfd0100wbi1.html）