

女性如何让爱情成为自己成长的势能,而不是拖累?

非非马:我自己思考问题的方式是,首先解决“道”层面上的问题。所以如何让爱情成为自我成长的势能,首先还是要从人生观、爱情观上去谈。

比如有读者朋友提到,可以通过进入下一段恋爱去解决上一段恋爱的情伤,但如果你没有真正解决底层的“道”存在的问题,谈再多段恋爱也无济于事。对爱情的认知,爱的能力,和恋爱的次数并不成正比,只和你在爱中收获的思考与成长成正比。

其实爱情观的基底,还是人生观。“我是谁?”“我为什么活?”“我要如何定义我的人生价值和生命意义?”“我想以怎样的方式来度过我的一生?”在这个基础上,我们去思考自己理想中的爱情是什么样的?爱情和我们的人生是一种什么样的关系。

我相信每个人都可能会有自己的答案,重要的是对这个问题有一种自觉的思考,求解的精神。

我个人很推荐大家读一读弗洛姆《爱的艺术》,对我自己的启发非常大。弗洛姆不仅是一个精神分析心理学家,更是一位了不起的哲学家。他对爱情的思考和分析,是有哲学高度的。所谓“爱的艺术”是需要学习的。

我自己是建议女性朋友们学会“在框架内谈恋爱”。我们需要努力为自己搭建一个成熟、稳定的人生框架,它包括方方面面,我们的人生观、爱情观、我们的工作事业、兴趣爱好、亲情、友情、健康的生活习惯等等,当我们为自己搭建了一个健康良性的框架时,你就有了很强的支撑,在这样的框架内再去谈恋爱,你的状态会更稳定、内心会更安定,相应的,爱情过程也会更顺畅。

Daisy:我不是情感专家,所以我想从爱情的趋势中来看待这个问题。比如说在八九十年代,很多人为爱痴狂,为爱自杀,甚至为爱杀人,虽然现在的时代也偶尔会有,但是比例没有那么高。

就像复旦大学教授沈奕斐,她有一个理论叫:“爱情降级论”。大家对爱情的重视,跟上世纪八九十年代相比,没有那么重视,是因为大家的生活更多元,世界也更宽广。

以前能从事的职业,能去的地方都比较有限,所以很容易把爱情当作很重要的事情,但其实你的个人“带宽”是有限的,有那么多的声音,那么大的世界占用你的“带宽”,爱情就不再那么必不可少,也就可以更加理性、抽离地看待爱情。

我听到很多年轻女孩说:“找男人干嘛,不如逗逗狗,养养猫来的开心”,挺有意思的。现在女生的世界,和人生的框架中,越来越丰富,对各种事情会有个人的排序,爱情排在第几位,我相信每个人都是不一样的。

并且,现在男性欣赏、喜欢女性,也不仅是以前单一的外貌、家世之类的,有智慧、有自我认知、情商高、智商高、有能力的女生显然更具备吸引力。所以现在“乘风破浪的姐姐”这样的节目非常受欢迎。

在这样的趋势之下,就像非非马说的,你选择在什么样的框架下谈恋爱,你因为对方的颜值、金钱而谈恋爱,还是更看重对方的智商、情商、能力,也会决定你能否在这段感情中获得成长的势能。

不能把对方当作工具人,只是帮助你加薪、过得更好或是给你一个房子,或是给父母一个交代。我认为美好的爱情一定是两个人共同成长,能够激发双方潜能变得更好,帮助对方成为想成为的人。



女性如何让自己尽快从不好的爱情中脱离和翻篇?

Daisy:很多在爱情中迷失自我的女生,可能或多或少是受到原生家庭影响的原因。因为从小爱的缺失,导致她们在爱情中也需要反复确认爱,非常依赖爱情,很多沉浸在过去的感情中无法自拔的女生都是如此。

我觉得很好的一个走出来的方式是,无论何时,保持成长,当成长的速度足够快,你就可以遗忘过去的伤痛。即使我们不能很好地爱自己,即使我们缺乏爱的能力,但如果我们能够保持成长,我们也能够被动地不喜欢这个人,从这段感情中走出来。

所以做睿问这样的女性成长平台,我们也是希望,能够给孤独的女生一个互相支撑的部落,在这里大家会给你关爱,也会让你看到更宽广的世界,让你看到大家都在“飞奔”着成长,那你也要鞭策自己往前“飞奔”。

非非马:我非常同意 Daisy 提到的个人成长。个人成长包括了爱情观和人生观的成熟,也包括了学识的提高,思维方式和逻辑能力的提高,个人事业、兴趣爱好的发展等等。

当你聚焦于个人成长时,你自然会长出新的“肌肉”,“伤口”也就自然好了。这就是积极心理学中的用 build 思维替代 heal 思维。不要盯着“问题”聚焦在 heal(治疗)上,而是转向聚焦在 build up(积极建设)上。我们每一次谈话治愈,其实都无异于再一次的创伤提醒。

另外就是需要有支持系统,它非常关键,也很有效。这个支持系统可以是亲密的朋友、老师、家人等等。他们愿意付出爱和耐心倾听你,关怀你,陪伴你,支持你,鼓励你。其实人都有 down 的时候,每个人都需要有自己的外部支持系统。

最后我想提到的就是,借助于科学的办法快速走出情伤。比如我们可以学习下关于多巴胺、内啡肽、催产素、血清素等方面的知识,因为它们直接“掌管”着我们的情绪。比如当体内血清素水平低时人就会感到抑郁。我们就需要知道哪些原因会造成血清素水平低(具体可以参照直播回放)。而解决的办法则包括服药(类似百忧解这样的抗抑郁药)、运动、多晒太阳,饮食(比如多吃西红柿、梅



子)等等。

如何走出情伤,不仅是价值观爱情观的问题、个人成长的问题,也是一个生理问题、科学问题。多管齐下一起解决,会更容易走出来。

女性如何通过“秩序感”来实现自我成就?

非非马:“秩序感”,是我在最近一篇关于英国传奇女作家 Vita 的文章提到。

Vita 一生谈过 50 多段恋情,是个双性恋,有着开放式的婚姻与两个孩子,但这些都未能“耽搁”她完成了不起的事业。她是一个了不起的畅销作家,受邀赴天津大学、耶鲁大学演讲,被美国总统邀请至白宫喝下午茶,还是被写入园艺史的园艺家,她创建的花园独具特色,是英国每年访问量最高的花园之一。她出生于 1892 年,那个时代,女性角色基本被定义为妻子、母亲,被局限于家庭,Vita 却有极其丰盛的一生。为什么她能够做到?我认为得益于她的“秩序感”。

首先是目标管理。目标管理包括了目标的制定,比如我要成为什么样的人,我要怎么过我的一生。凡事预则立,不预则废。然后是目标排序,在家庭、婚姻、爱情、兴趣爱好之间确定出优先级。这个“秩序”将决定你如何分



配你的“生命带宽”,包括你的时间、精力、注意力等等。

第二是时间管理。我们的时间用在哪儿,我们的成绩就出在哪儿。

第三是项目管理思维。其实我们每个人都是自己的项目经理,我们的一生就是大大小小的项目组成。

第四是情绪管理。

第五就是财务管理。Vita 的同性情人之一,著名女作家弗吉尼亚·伍尔夫曾说每个女人都需要一间自己的房间,强调女性的经济独立。我很认同,因为没有经济独立就没有人格的独立与自由。

我认为正是这种秩序感,保障了 Vita 生活的稳定与有序,是这种有序性保障了她的持续高产。

关于“秩序感”更详细的内容,欢迎大家关注我的公众号“非非马”去阅读这篇文章。

Daisy:非常赞同非非马说的:“凡事预则立,不预则废”这句话,任何人都该有一个人生长远的目标。

Vita 希望在艺术史上留下自己的名字,我希望在女性成长史上有我的名字,所以我现在认真地书写,认真地经营睿问。我会在这条道路上走一辈子,我相信再花四五十年去耕耘,我相信我是可以实现目标的。