

# 关于爱情的问题，你应该去问张小娴

爱帮忙

爱与情，是人生中重要的两大主题，我们享受其中，也折磨其中。“爱帮忙”联合国内知名泛心理学互联网平台丁丁心理，集结近万名心理咨询师助阵，为你解答爱与情的困惑，让阳光照进您心里！



扫一扫，心理咨询师免费帮你解决困惑



嘉宾

张小娴

(中国香港知名作家、全球华人的爱情知己)

文、图：今日女报 / 凤网记者 罗雅洁

在互联网尚未普及的年代，张小娴细腻的文字，对爱情独具一格的想法，让她成为了很多女性的爱情启蒙。金庸曾说过：“关于爱情的问题，你不要来问我，你应该去问张小娴。”

从上个世纪90年代开始写作至今，张小娴已经出版了超过40本散文集和小说，《面包树上的女人》《不如，你送我一封春雨》《我的爱情如此麻辣》《谢谢你离开我》……还有不少作品被改编成影视剧、话剧。时至今日，她一如既往，仍在写爱情。

6月15日，张小娴携新书《爱过你》来到长沙，近距离和长沙读者们聊了那些爱过的故事。

## 谈新书和爱情 爱过，就是最好的结局



在张小娴新书《爱过你》封面上有这样一句话：献给所有相爱、爱过、错过、无悔的人。

在这本小说里，张小娴讲述了四个女人不同的爱情故事。有人痴心错付继而爱情失望，有人遭遇背叛后决绝转身，有喜欢找乐意伺候她的大女人，也有不停恋爱、和每个前任都能当朋友的洒脱女人。通过这本书，张小娴想表达：“毕竟此生如果能够像没有下一次、没有来生一样地去爱一个人，结局是否圆满，已然不再重要。”

张小娴介绍，小说的背景是“港漂”，主角们都是全国各地到香港学习、工作的人。“离开家乡，总会有种漂泊无依的感觉，在这个时候就会有人寻找寄托，或是爱情，或是金钱。”

写爱情写了二十多年，张小娴有不少忠实读者，光在新浪微博上就有六千万粉丝，她也时常用微博分享自己的爱情观。被问及怕不怕自己的观点会误导人，张小娴回答，爱情里没有对错，她分享的是观点，只要读者有共鸣，便也不存在误导之说。

## 谈恋爱和自由 不要做爱情的囚徒

“为什么要恋爱？是手机不好玩还是电脑不好玩？”有一段时间网络上很流行这样的话。随着科技进步，时代发展，除了恋爱，我们还可以从很多渠道寻找快乐，“不需要爱情，不需要伴侣”也成了很多人的座右铭。

“生命有限，我们还是需要另一个人的体温。”张小娴说，恋爱是件美好的事情，但缘分不会从天而降，等待爱情不如去寻找爱情，要给自己机会，督促自己进步，不管是外表还是内在，都要准备好快乐接受一段恋爱。

很多人会担心，恋爱和自由有冲突。对此，张小娴表示，我们不能做爱情的囚徒，一对恋人也是两个自由的人，这样的爱情才更珍贵。当然，特别是女孩，“不要让对方觉得你没了他就行，但也不能太独立，可以假装粘人。”

## 谈原生家庭 25岁后要对自己的人生负责

“我有一个朋友，她从小就被父母抛弃，在养父母家长大，初中才被接回家去。前几天她离婚了，可能是因为小时候的经历让她对家庭很失望。我想问一下如何让她重拾对爱情的希望和婚姻的信心？”活动现场，有读者这样问张小娴。

“不要老想着爱情，我们不是为爱情而活的。”作为“全世界华人的爱情知己”，张小娴的回答出乎意料。她说，在人生崩溃之时，不要想着拥有爱情后会怎么样，应该想好如何过好自己的人生，有了自己的人生才会有爱情。

网络上曾经很流行一句话：25岁之前的外表取决于父母，25岁之后则取决于自己。在张小娴看来，25岁之后，人同样也需要为自己的人生负责。“小孩子没有办法选择，没有独立的能力。但成年之后，不要出现问题就想着‘是我爸妈做得不好’，这样你永远不会长大。”积极面对自己的人生，不要事事归结于原生家庭。

“也不要灰心，我周围有朋友，不停恋爱不停失败再不停恋爱，也有人不断试婚，她们对爱情永远抱有希望。”张小娴用《面包树上的女人》里的一句话鼓励读者：人生的过度当时百般艰难，一天蓦然回首，原来已飞渡千山。

## 谈爱情与婚姻 所有的关系都需要保鲜

有读者哭着问张小娴：“很多朋友跟我说，你已经三十多岁了，怎么还幻想在婚姻里追求爱情呢？你觉得在婚姻里追求爱情有意义吗？”

“我当然相信婚姻里是有爱情的，我自己也不能接受没有爱情的婚姻。”张小娴回答，但爱情和婚姻是有所不同的，由情侣变成夫妻之后，这段关系还需要进行保鲜。“给自己保鲜，让自己成长进步，让伴侣珍视你，同时也要督促伴侣不停进步。”

“结婚后，很多人会埋怨丈夫不再浪漫了，但自己也会松懈。”在张小娴看来，婚姻是漫长而神圣的，“每个人在结婚的时候都不会希望离婚，所以我们要多包容，少埋怨，把自己最好的一面给对方，尽你所能去维护婚姻。”



扫一扫，看更多精彩内容

## Q 老婆瞒着我给娘家钱，我该怎么办？

老婆偷偷给了娘家2万块钱，怕我知道了会生气，就一直瞒着我。其实我已经知道了，我应该怎么和老婆讲这个事？

A 情感咨询师羽依回答：

如果说你不在乎这2万块钱，在乎的是她瞒着你，是因为她误会你了，误以为你会怪她，误以为你是舍不得给她娘家这个钱的。那么你就可以主动跟老婆沟通说，最近娘家可能经济情况不太好，我们要不要支援他们一点怎么样，看老婆怎么回应你。

首先要找到一个契合点，把你们的对话打开，让老婆知道你是有心去帮助她娘家的，并不是她心目中想象的那种人。如果你在乎的是这2万块钱本身，你可以去跟老婆谈目前家中的经济情况。以此为话题看老婆是否可以主动向你摊牌。

夫妻两个人过日子，沟通非常重要，可能你和你老婆之间有些误会，那么就需要找到一些契合的话题，去打开这个误会，让双方能够更加信任对方。说对方需要听的话，做对方需要你做的事情，彼此给予彼此理解和包容，才会更加幸福。

## Q 老公说压力大，住在宾馆不回来，该怎么办？

不久前我老公因为压力大赌博欠了不少钱，和他爸大吵一架就搬出来了，现在我们带着孩子都住在宾馆。他心里烦，把自己封闭着，天天不出门在房间睡觉，我和他沟通他也很烦，完全不听我的建议，甚至躲着我，还说要离婚，家庭关系非常紧张。如果长期这么下去，这个家可能就散了，为了儿子，为了这个家，我并不想这样，想好好经营。可真的不知道我该怎么办？

A 情感咨询师肖军回复：

因为压力大就赌博，因为和父亲关系不好就搬到宾馆住，你老公本身的问题也是不少。用赌博缓解压力是情商低的表现；和父亲关系处理不好是家庭关系中存在缺陷，是不够成熟的表现；搬到了宾馆就无所事事，是缺乏家庭责任心的表现。这种状态下，你的改变能影响到他什么呢？

所以，我的建议是：  
1. 早一点回家，别住宾馆了！这是解决问题的基本前提。

2. 实在无法忍受的话，还是做最坏的打算。生活中，很多时候，我们的窘境都是因为我不敢面对最坏的结局。而一旦我们能面对最坏的结局了，问题很可能就好解决了。你的老公很可能正是抓住了你不敢离婚的弱点才敢放纵自己。

注意：我分析的只是可能性。具体情况是怎样的，你一定要独立判断。具体怎么做，也只有你自己做决定。