



情感 关系

Damien Lu

前言

过去十一年中，我在网上和网下回答了许多年轻人关于恋爱观的问题。从这些问题中，我深深感到目前中国的年轻人在面对恋爱时不知所措，也不知道该从什么地方借鉴经验。他们父母一代的婚姻，虽然不能说是“包办”，但实际上仍然多由长辈的亲人、朋友操持，经常是短短接触后就结婚了。这样的模式在今天显然已经行不通了，所以现在的年轻人往往无法从父母那里学习到健康的恋爱方法，但同时新的恋爱文化又并未建立。很多年轻人的爱情观来源于浪漫电影及小说，认为爱是不需要技巧的，是天生就会的，殊不知艺术作品中描述的爱情是根本不能作为生活的向导。结果是很多人的恋爱一次又一次地由于同样的错误而失败，又不懂得总结经验，总是重蹈覆辙，最后对爱情本身失去信心。这实在是冤枉了爱情，也是我感到需要在校园中讲授恋爱方法的原因。

每一个人都是不同的，所以每对恋人之间的爱情当然都不可能一样，因此世上没有什么保证产生爱情，又能保持长久的不变法则。这里我想告诉大家的，是恋爱中的一些常见错误。这些错误的做法往往带来的是不健康的感情关系，最后导致感情的破裂。想拥有健康的爱情，就应该尽量避免这些错误。

最后还要说一句，后面的所有关于情感关系的内容，既适用于异性之间也适用于同性之间，从感情角度，这两者不存在什么区别。

一. 恋爱之前的准备

A. 建立客观的自我评估

发展爱情之前，先要对自己有一个比较客观的评估。建立客观的自我评估其实并不容易，我接触的很多年轻人都有自卑或者自傲的倾向，也就是对自己的评价过低或过高。产生这样的原因经常是因为现在的年轻人往往是独生子女，没有兄弟姐妹，一些家长甚至不愿意让自己的孩子过多接触其他孩子。因此很多年轻人生活在父母、两对祖父母的中心，接触的其他人太少了，这对于孩子建立良好的自我认知和评估是很有害的。

为什么需要多接触人呢？因为我们在生活中接触的每一个人都会成为自己的一面镜子。我们需要和他们交谈，问他们问题，从他们那里得到答案，而从他们的回应中，我们能够知道自己的谈吐举止是不是得体。如果只接触一类人，那只能知道自己在和一种人接触时的言行如何，但是如果接触了背景不同的人，包括家人、同学、老师、邻居、朋友，以及他们的家人、同学、老师、邻居、朋友……甚至是陌生的路人，我们就可以知道自己和一般人接触时的表现如何。就像去服装店买衣服，如果试穿的地方只有一面镜子，就只能看到自己的一个侧面。如果有很多面不同角度的镜子，就能看到自己不同的侧面，与人的交往也是一样。更重要的是，和不同的人接触有不同的方式，尽量接触背景和知识水平不一样的人，可以学会和不同的人打交道，同时综合他们的反馈，这样得到的自我评估才是最客观的。

B. 交流技巧

恋爱中的交流是双方面的。学会正确的交流首先是要学会表达自己，要让对方了解自己，也就是说要告诉对方自己的各方面情况，但同时也要有自我保护的意识。怎么样在展示自我与自我保护之间取得平衡，是很微妙的，也是建立友谊和爱情关系的基础。自我保护太强，等于设了一道防火墙，使交流产生隔阂。没有自我保护，则可能受到伤害。所以什么话可以一开始认识时就说，什么话要过一段时间有了一定了解以后再说，要过多久才能说，是非常微妙的。这因人而异，也因对方而异。如何学会掌握这种微妙的平衡呢？就是在接触不同的人中学习，而且往往是需要经历几次恋爱以后才能学会。

其次，要学会聆听。聆听不光是简单的听就可以了，听完之后要思考，要反馈，要提问。很多年轻人在一起很长时间，突然发现一些生活中非常基本的事情两人之间从来没有谈过，更没有什么共识。这种现象在亚裔的学生中非常常见，因为亚裔学生迷信所谓“只可意会，不可言传”，但这个“意会”的失误率其实远远高于大家的想象。两个人常常以为有默契了，但对一些基本问题的看法还是有很大误解。我认识一对年轻人在一起六七个月了，其中的一方认为两个人的世界里只有对方了，另一方却认为双方还只是普通朋友的阶段。这样结果就是，一方认为对方在欺骗他，另一方就认为他从来没有说过不会跟别人交往。两方都说对方应该知道自己怎么想，并觉得曾经跟对方说过自己的看法。但是很多重要的事情不是你说了对方就肯定会听到，听到了也未必明白。假如你是聆听的一方，如果对方说到一个重要问题的时候你没有弄明白，必须要求对方解释清楚。

C. 学会接受拒绝

任何人都不可能让所有人都喜欢他（她）。在恋爱中，任何人都可能被拒绝。西方很多青少年很早就学会了这一点，因为他们都曾经被人拒绝。学会接受被拒并

不意味接受自己的缺陷或者是一种失败。事实上任何人都有可能被拒，包括所谓的“校花校草”。不懂得如何面对被拒，有时会造成长久的心理阴影。

首先我们要明白，示爱被人拒绝不是一种针对人格的批评。被拒了也不是说从此就没有希望了。我们必须意识到，被人拒绝并不等于你的人品、外貌、能力等等的评价打了折扣。再美再帅的人也可能有人不喜欢。

当然，学会如何拒绝别人也是很重要的。曾经被拒的人会知道怎么样比较委婉的拒绝别人。拒绝别人要考虑方式方法，不应该是居高临下的。如果在一个学校里，拒绝别人的方式很生硬可能对自己的声誉也会有一定损害，别人就不敢再向你示爱了。

D.爱情意味放弃部分自由

很多人决定开始寻找爱情以后，其实是糊里糊涂的，没有想过为什么要追求爱情，爱情对自己的人生意味着什么。最常被忽略的一个问题，就是很多人没有意识到，选择爱情就意味着必须放弃一定的自由。如果这个问题还未考虑过，或者还不愿意放弃这样的自由，那么也就还不具备恋爱的条件。因为爱情不应该像外套一样，每个季度换一件。

有了爱情之后我们很快会发现，诱惑是永远会有的。但人与动物的区别之一，是人不会让欲望支配自己的一切。对于如何面对欲望，人是有选择的、有控制力的。如果以为有了爱情以后，就不会被外界诱惑所吸引，将是注定要失望的。受到诱惑不是关键，关键是要懂的如何去面对诱惑。

二. 恋爱的技巧

A. 从广交朋友开始

在中国，人们谈起爱情总喜欢用“找”来形容。“找”字反映出的心态是有很多问题的。这似乎是说，一个人觉得现在该有感情关系了，于是就到处去找。每看到一个人就暗自评价一下这个人跟自己合不合适。如果不合适，再换下一个。这并非发展爱情的健康方式。

发展爱情最健康，最自然的方式，是从友谊开始。要广交朋友，而且不要把每一个人都当作准爱人评价一番，然后决定是否继续交往。一开始与人交往的时候，应该是纯粹的友谊。之后在许许多多的朋友中，有些友谊会逐渐加深，最后会升华到超越友谊的程度。

培育爱情需要相当漫长的时间。不能做朋友的人，也绝对不可能发展成为爱人。大家可以想一想，结交一个无话不谈，可以共患难的知己需要多长时间？而确立钟爱一生的恋爱关系，怎么可能在极短的时间内完成呢？

B. 恋爱是一个淘汰、筛选的过程

有些人刚刚认识就觉得两人关系已经确定了，然后开始“恋爱”，这是本末倒置了。其实，恋爱不是目的也不是结果，而是一个过程，而且往往是相互有了一定了解之后再淘汰的过程。

淘汰可能发生在恋爱的各个阶段。不仅在开始恋爱时要淘汰掉很多人，在建立了恋爱关系，交往了一段时间之后，仍然有可能会淘汰。

这里说的淘汰，并不是说认为对方不是好人（当然这也可能），也不是指两人之中谁对谁错。恋爱中的两个人可能有很多无法协调的分歧。所以正常的情况

下，如果在恋爱期间发现这样的不可调和的分歧，就不应该再继续下去。

C. 避免过早有性关系

这里谈这个问题，不是从卫道士的角度。成年人之间的性行为，只要注意安全、不存在伤害别人的可能，那是个人抉择，是无可非议的。我这里谈避免过早有性关系，是指在恋爱初期。而这样做的原因，是为了恋爱关系的能长久。

西方国家的许多年轻人，如果觉得对方外表很有吸引力，但没有发展长久关系的可能时，也许就会很快与其做爱。但如果觉得有长期发展的可能，他们会刻意推迟发生性关系。我注意到在中国，情况正好相反。往往是先上床，后恋爱。以为做了爱就好像盖了图章一样确定了恋爱关系。其实这样的做法是非常不明智的。

性对于人类除了是生育手段以及获得快感的途径外，还是一种交流方式。我们跟人交往，会根据与他熟悉的程度来决定说些什么或者不说什么。用语言来交谈尚且如此，比语言交流亲密得多的性关系就更不待言了。性是一种超亲密的交流方式，过早发生性关系，两个人就会有一种虚假的亲密感。会觉得已经有肌肤之亲了，就没必要谈什么了，这样一些必需的交流就会被忽略。但是不交流并不说明不存在分歧，恰恰相反，问题只会像一个定时炸弹，早晚会出现，等到那时再谈往往就太晚了。

D. 交流的内容

那么交流都要包括那些内容呢？应该至少要包括生活中的重要问题，比如对未来的计划、志向、基本理念、生活方式、各自所追求的爱情模式等等问题。坦率地交换过意见，并不是必须两个人思考完全一致，但至少要明了对方的态度。然后两人通过交流，看看双方是否可以就彼此之间的分歧进行协调和妥协。

对于两人之间关系的性质，要明确的问清对方如何看待彼此的关系，以及双方各自认为这段感情处在什么阶段，这些都要在恋爱的过程中不断地交流。

三、如何维持爱情

A. 互相尊重，经常沟通

两个人确定了关系以后，下一步怎么相处也很重要。事实上，维系爱情要比得到爱情难得多的多。有的人在结婚以前，或者说在关系确定之前有过很好的交流，但是婚后或关系确定之后就觉得没有必要了。觉得有了爱人就可以不用担心了。其实维护一段爱情就像种植一种奇花异草，必须长期的精心呵护。原因是所有人和事物都在不停的变化：我们在一天天成长变老，不断学习充实自己，找到新的工作，认识新的朋友。这些变化无时无刻不在影响着我们的感情关系，如果两人之间没有足够的交流，这种变化就会使两人产生隔阂。很多人觉得两个人的关系一旦确定了，就没有什么可担心的了，以后就不需要再保持经常的交流了，这是几乎注定将会出现矛盾。

中国古代有一个形容夫妻关系的成语“举案齐眉”，形容夫妻之间相敬如宾。婚前相敬如宾很容易做到，婚后还能够相互尊敬往往就不容易了。很多感情关系的破裂是由于两个人建立关系以后不但不相互尊敬，还把对方当成自己的垃圾桶、出气筒。把在生活、社会、工作中遇到的压力都抛向自己的配偶。这样的关系会有什么后果，当然也就可想而知了。

B. 平等、健康的感情关系

健康的爱情关系，两个人必须在各个方面，尤其是在心理上要尽量做到平等。如果不能保持这一点，那么双方就很难做到互相尊重和平等交流，自然感情也就很难继续下去。

平等的关系说起来简单，做起来却不是那么容易，在中国更有一定的难度。目前在中国仍然存在着各种各样愚昧的歧视（包括对女性的歧视、对外来人口的歧视、对某种疾病的歧视、对残疾人的歧视等等）和各种所谓的“传统”（男尊女卑、男主外女主内、门当户对等等）。恋爱中的双方，不会在社会地位、经济

经济收入、家庭条件等所有的方面完全相同，两人在家庭中的分工也不会完全一致，女性又往往要负担生育的责任，这些差别都会带来心理上的失衡，这就更需要双方的共同营造，保持心理上的平等。如果一个人觉得挣得比对方多，就可以说话更“大声”，那么这种不平等的心理往往带来感情的破裂。

还有不少人追求这样一种恋爱模式，即一方去呵护、保护另一方；被保护的一方则很享受的接受这种保护。西方心理学在形容这种关系模式的时候，有一个专门的名词叫做“co-dependency”，意思是不健康的相互依赖。

这种关系的实际本质是控制与被控制。这样的关系往往无法长久维持。首先控制不是爱情，没有什么人能永久的控制别人。而且处在这种控制与被控制的关系中的两个人，他们自己也是在不断成长和变化的。可能一方在年轻的时候能够接受对方的控制，年长一些以后，随着自己的成长就不能再接受了。如果这种控制/被控制关系发展到极端，就有可能出现家庭暴力现象。

C. 关于网恋和远程恋爱

上面我谈过交流的重要，恋爱中的交流，必须是以面对面交流为主的，没有任何其他方式可以取代面对面地接触。网恋和远程恋爱，之所以很难成功，原因就在于这一点。很多人觉得通过网络、电话联系几年，也见过几次面，就已经相互非常了解了，头脑里也确实似乎对对方有一个很完整的印象。但实际上，这个完整印象至多只有60-70%是真正的对方，其他的30-40%是自己根据理想伴侣模式塑造上去的。这样的关系，真的到了在一起生活时，会发现很多很多问题。

其实有一个更根本的问题需要考虑。如果一个人需要远隔几千里去寻找爱情伴侣，首先就应该思考一下为什么。如果自己不能在本地发展感情关系，说明恋爱方法上存在有问题，通过远程不会让这些问题消失，只会加剧。

D.发展各自的兴趣爱好和拓展各自的社交空间

健康的爱情关系，双方都应该各自发展自己的兴趣爱好，有自己相对独立的社交空间。有些人认为恋爱就是完全拥有对方，这其实不是爱，只是单纯的控制欲。爱不应该是自私的，也不应该是束缚性的。想控制自己恋人的人，往往是因为对恋情没有信心，所以希望能通过控制对方给自己一定的安全感。可悲的是，恋人是不可可能“拴住”的。如果一个人决定背叛爱情，那么即使你把他（她）锁在屋子里也没有用，你还是锁不住他（她）的心。

健康的感情关系不会因为控制而得到。恰恰相反，处在健康的感情关系里的双方会给对方相等的自由空间。很多人害怕如果给与对方自由，感情就会消失。而情况恰恰相反，能够经得起考验的爱情才是真正的爱情，也才能够长久。不给爱人应有的自由，只会逐渐把对方推远。

E.妥善处理经济问题

钱不是万能的，但是没有钱却是万万不能的。即使是朋友之间，金钱关系也是要需要注意的，不然就会影响友情；两个经常在一起有共同开支的恋人，当然更要小心的处理。

在中国常常听到这样的说法：“在国外，不要借钱给朋友，不然不是失去了钱就是失去了朋友，而常常是两者都失去。”其实这在中国也是一样的，只是中国的习俗不鼓励朋友之间分清楚，而这往往会给友情带来阴影。

恋人之间处理生活中的一些必要花销，要注意的原则是双方要平等。这不代表着两人连买一瓶酱油都需要平摊费用，但是有一些极端的做法是需要避免的：

比如由一方负担所有的开销。这等于是一个人把另一个人“包养”起来。前面提到了恋人间的平等是非常重要的，但是这种在经济上不平衡的做法，很难使两人达到心理上的平等。往往一方觉得付出的太多，或者觉得自己付出了金钱，就应该在别的地方得到补偿，这样很难维持健康的感情关系。（也包括两个人把所有的钱都放在一起，但支配权只在一个人手里。）

当然两个人的收入不可能完全一样，所以付出也不可能完全一样。一种比较好的模式是：两个人各自拿出自己收入的百分比（比如各自收入的40%），这些钱放在一起，比如可以立一个专门银行帐号，然后所有的共同支出（比如房租、水电费等等），从这笔钱中出。其他两个人各自剩余的钱，各自支配。这个方法，特别适用于收入相差较大的伴侣。

四. 如何面对关系破裂

A. 让自己经历痛苦，不要刻意压抑

恋情不可能都开花结果，有的也会凋谢。失恋了，人的心情都会很差。很多人都认为，失恋以后应该马上转换心情，最好可以从痛苦中走出来，很快忘记这段感情经历。其实忘却是不可能的，也不应刻意去逃避经历失恋的痛苦，这样做可能给自己的心理健康造成很大的伤害。

实际上，失恋以后的痛苦是应该经历的。压抑痛苦只会延长失恋对自己的影响。只有经历了痛苦之后，才有可能在心理上做到真正了断。

B. 失恋后，不要立即发展新的感情关系

在失恋以后，不要立即发展新的感情关系。这个时候如果急于发展新的感情关系，只是在寻找替代品，往往会下意识的将现在的恋人与前任恋人做比较。这对自己，对对方都很不公平，而且会导致又一次的感情破裂。

健康的方法是在经历过痛苦之后，通过时间让一段感情逐渐淡漠，做到在心理上了断之后，再考虑发展新的情感关系。一般来说，这个平复的过程需要六个月到一年的时间。

如何判断自己是否真正了断了上一次的恋爱呢？一个判断的标准是，在回忆起曾经的恋爱关系的时候，能够平静的回忆起一些温馨的经历。而没有很激烈的情绪起伏，不会去怨恨对方。这时候才能算是真正平静了，可以考虑发展新的感情关系了。

C.感情破裂后，应该暂时停止接触

感情关系破裂之后，两个人不应该从爱人关系直接转为好友关系。即使仍然希望做朋友，两个人也应该有一段时间完全停止接触，直至各自都能做到心理上了断，才可以考虑重新开始友谊。

D.心理上了断之后，总结感情失败的原因

心情平复了，心理上了断之后，应该分析一下造成关系破裂的原因。这种分析不能在感情刚刚破裂之后就做。

很多人冲动或者直觉地在关系刚刚破裂时去寻求“为什么”，其实这个时候人的情绪波动很大，是不可能理智的去分析到底发生了什么。这个时候我们去回忆两个人曾经的过去，往往会有“选择性的记忆”。有些人会专门记住对方不好的地方，把一切责任归罪于对方；另外一些人会只记住自己不对的地方，把一切责任归咎于自己。实际上情感关系是双方的事，几乎所有感情关系的破裂双方都有责任。但只有在心理上平静下来，能够冷静地、客观地做分析时才有可能得到答案。这个分析、总结的过程是很重要的。如果跳过这个阶段，往往发展下一段感情关系的时候，会重蹈覆辙，重复过去的错误。

E. 关于开放性关系 (Open Relationship)

现在有越来越多的人尝试开放性关系，也就是在固定伴侣之间同意在关系之外各自还可以与他人有性关系。从道德角度，只要不存在伤害他人的可能，比如关系之外的性伙伴都是完全知情、单身的，这样做没有什么不好。不过从关系角度有些东西是需要注意的。

很多开放式关系，发起的动机有问题。有时两人关系濒于破裂，甚至一方已经决定中断，另一方为了挽回，建议或同意开放式关系，这注定不会达到挽回关系的结果，因为导致关系破裂的真正原因被忽略了。还有些人以关系之外的性行为彻底取代两个爱人之间的性关系，这也是很难长久维持的。

另外实行开放性关系，是有些基本要求的。两个人的关系要有坚实的基础，有足够的相互信任，不会由于对方与他人有性接触而感到嫉妒，或影响两个人之间的性生活。两个人都要具备足够的心理成熟，能够将不含感情因素的性与爱情分开。否则很快可能会对性伙伴产生感情上的留恋，这当然会影响爱情关系。

另外还有一点必须提到，感染性病（包括HIV）的可能，是与性对象的数量成正比的，即使在采取安全措施的情况下，多个性伙伴仍然会提高感染性病的机率。所以实行开放性关系的爱人，两个人都应该更频繁的接受性病检查，最好是每六个月一次。

五. 性别和性的多元化

A. 包容和非歧视原则

传统的道德标准，大多基于宗教或发展于单一文化之中的传统。现代世界，各种不同背景的人必须学会和平共处。所以现代社会所发展的理念很简单：每个人的权益都应该受到充分保护，有充分的自由，但前提是这自由不能侵犯其他人的自由和权益。

这也就是说，任何人只要不伤害他人，别人就无权干涉他的行为。

B. 关于刻板同志的刻板印象

许多同志纠缠于一些陈腐又愚昧的偏见，在描述同志的时候，往往会贴上“C”、“阳刚”、“娘娘腔”诸如此类毫无价值的标签。其实所谓“C”、“阳刚”之类概念，不仅没有任何科学意义，而且是非常可笑的偏见。没有任何心理、行为特质是某个性别独有的。在一个地方被人看作很“阳刚”的，在别的文化中可能就很“C”。

另外，也常有人说同志都如何如何（比如说“男同志都很女性化”之类）。这类说法同样非常可笑。性少数群体占总人口的百分之三到五，最低估算中国也有四千万左右，如此庞大的人群不可能有什么统一的行为特征。

作为一名被歧视的性少数群体成员，应该对性与性别的多元化表达有足够的尊重。如果自己都以一些陈腐落后的观念来看待自己，是无法指望社会包容同性恋人的，性少数群体内的相互歧视，更大大地削弱了获得社会认可的道义立场。

六. 性生理和性心理

A. 爱的能力

许多人相信所谓命中注定的爱人，相信一生真爱只有一次。其实这些观念都是迷信，是受了才子佳人式小说电影的毒害。

人的感情实际上是极富弹性的，失恋、爱人离去甚至死亡固然都会带来痛苦，但都不是世界末日。爱情的内涵更是比一般人所想象的要广袤得多。人们可以终生葆有爱的能力。失去爱情，在做到真正的心理了断之后，还会有新的爱，而且失去往往会导致珍惜，所以新的爱是可能更美满的。

B. 关于419（“一夜情”）

419本身，只要双方知情同意，而且没有伤害其他人的情况（参与者都必须是完全知情的，单身或得到伴侣许可的等等），在道德上并没有什么缺失。但是，一个人如果长期的以419为满足性欲的唯一方式，很可能在今后想要建立稳定伴侣关系的时候遇到心理上的障碍。

另外就是前面提到的，感染各种性病的几率是和性伙伴的人数成正比的，所以要格外注意安全，并且定期接受检测。

C. 肛交前的注意事项

有些人为了避免在肛交时出现尴尬，喜欢之前洗肛。如果有条件的话最好使用医用灌肠器，一般是由一个大号注射器和一根40cm长，比小手指略细的胶管构成，胶管两端开口，同时在一端的侧面也有开口。

为了性交而灌肠，不过是为了将肛门和直肠清洗干净，所以不必插入很深，只要10-15cm就可以了，在清洗之前应该先排便。清洗时应将水缓慢地推入，用的水应该比体温略低，但不应用冷水。不要靠胶管的运动清洗，应该在注入一定量的水之后，排泄出来，再重新注入水，再排泄，如此重复，直至排出来的水是清的。

如果没有灌肠器，可以用手指洗，整个手指完全插入都可以，不要用很浓的肥皂水，因为大部分的肥皂都会使肛门内的软组织干燥。至于洗到至什么程度，只要插入的手指不带出任何不洁物就可以了。

要注意，洗肛并不能防止感染性疾病。做爱之后灌肠、洗肛不仅不会降低，反而会提高感染性病的机率。

四.艾滋病性病预防常识

不安全的性行为，是HIV病毒传播的主要途径之一。

感染HIV病毒以后不会有所谓的“早期症状”，唯一的能够判断是否感染的办法，是在度过高危行为后三个月的窗口期再接受检测。

预防HIV的关键是，必须把每个性对象都视为已经被感染，坚持每次插入性行为都使用安全套。

正确的安全套使用方法是在套上安全套之前，先在阴茎上涂抹足够量的润滑剂，套上安全套后，再在其外使用足够量的润滑剂，同时被插入方应该用手指在肛门内涂抹润滑剂。使用润滑剂有两个主要目的，一个是为了防止安全套破裂，另一个是提高快感。

必须使用水性润滑剂，由于油脂会破坏乳胶，导致安全套失效。也就是说，不能用任何含有油脂的东西取代水性润滑剂，比如肥皂、洗浴剂、润肤剂等等，都不可使用。

即使使用安全套，也应该避免在体内射精。应该在射精之前，用手指握紧安全套末端（阴茎根部）抽出。

性活跃的人群（有多个性伙伴），即使每次都正确使用了安全套也应该每隔六个月进行一次HIV病毒检测。

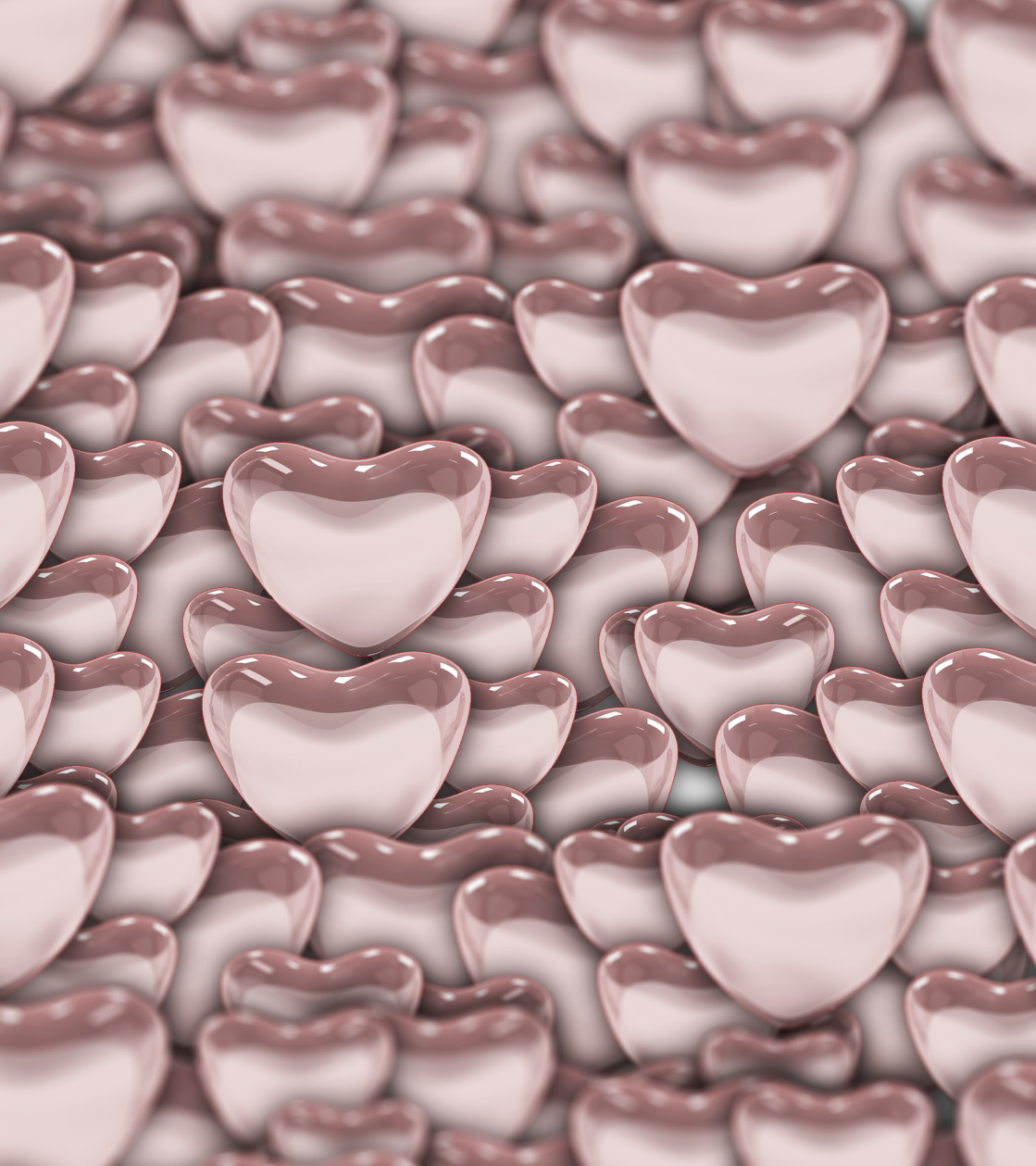
口交相对于肛交感染HIV的风险较低，但并非完全不可能。

作者简介：

Damien Lu, PhD

1989年伊利诺伊大学香槟分校硕士；1995加州大学洛杉矶分校 (UCLA) 博士。曾任美国纽约州立大学、加州大学洛杉矶分校教授。2005年至今起担任贝利.马丁基金会 (Barry & Martin' s Trust) 中国艾滋病防治项目高级顾问。

从1998年开始，以网络为平台，专栏回答来自中国大陆及海外心理健康和HIV/AIDS防治咨询问题28, 000人次。最近四年，应邀在人民大学（2006/05）、中央民族大学（2006/05）、北京师范大学（2006/11）、西南财经大学（2007/03）、四川大学（2007/03）、福建师范大学（2007/03），上海大学（2007/10）、北京大学（2007/11）和复旦大学（2008/3）等高校进行了在校大学生情感发展和心理健康的专题讲座，受到师生的广泛欢迎。2007年11月应中国疾病预防控制中心、四川省医学科学院、四川省人民医院邀请，担任四川省医务人员应对艾滋病高级培训项目顾问。



版权

《情感关系》由爱白文化教育中心编撰，并独立拥有完整版权。本手册提供中国大陆读者免费索取或下载。您可以与其他组织、个人分发或分享此手册，但不得收取或变相收取费用。未经书面授权，不得翻印。

www.aibai.com