

访谈



乐嘉

近日,国内新锐综艺节目《非诚勿扰》特约心理专家乐嘉出版《让你的爱非诚勿扰》一书,书中将心理学理论简化为简便的实用工具,对复杂的性格进行心理剖析,帮助人们寻找相处之道,发现真正的自我,获得心灵幸福。

# 乐嘉： 透过色彩 认知真爱

文\海南日报记者 魏如松 实习生 朱行润

电视节目中,乐嘉以真实幽默的风格和犀利睿智的点评,一改大家对心理专家的印象,成为《非诚勿扰》的一大亮点。记者问及乐嘉出书的原因,他表示,最早想把它记录下来只有一个,是不希望在《非诚勿扰》节目上的时间被浪费,“我希望站在一个比较客观公正的角度,可以记录一些发生的真实事情,以及我个人的感受。我在做了一段时间以后,发现在节目上碰到的一些问题,基本上都是差不多的。”对于新书《让你的爱非诚勿扰》,乐嘉感言:“我希望我五十岁那年,走在青石板路上,被人认出,更多的人说:‘老乐,你就是按你写的那本《让你的爱非诚勿扰》来谈情说爱的。’”

## Q&A

### 性格色彩在情感上的运用

海南周刊:你是怎么定位这本书的?

乐嘉:《让你的爱非诚勿扰》是以点评节目中的婚恋现象,情感规律为载体,聚焦和映射出性格色彩在情感上的运用。性格色彩在情感上的运用,可分两部分:一是婚姻关系,主要探讨不同性格的夫妻在婚姻中为何碰撞,如何解决才能更好地经营婚姻;二是恋爱关系,包括性格搭配,恋爱中的矛盾,及大龄单身剩男剩女的研究。我尝试用更为直观的方式,通过对生活中存在的各类情感案例进行分析,让大家更轻松地将在现实情感问题中得到运用。

这些案例包括:从男女双方对物质基础的辩驳,到婚后财产公证的态度;从大家相处是要有彼此独立的空间,还是天天黏在一起不许异性往来;从父母强烈反对下双方怎么应对,到自己还没有走出以前的情感后的连锁效应……

非诚勿扰曾经讨论过的问题中,总有几款是你一生中曾遭遇的。我认为,有故事的男女背后,必有足够的恋爱做支撑,有的可能是以量多而取胜,谈恋爱的次数到了相当级别,对人生,无师自通;有的可能就那么一次刻骨铭心,死去活来,一下子,一通百通。

但有故事的人,不等于成熟的人,如果只是“经历”,而不“思考”,只能让我们在同一个坑里反复摔跟头。

海南周刊:你想通过这本书,给现实生活中的人带来什么样的指导?

乐嘉:书中分析了现实中真实存在的各类婚恋现象。你是已婚还是未婚都不重要,我确信你会从这些故事中找到自己的缩影。

这个寻找的过程,就是对自己过去的爱情或正在经历的爱情体验的过程,它将帮助我们少走弯路,多增加对爱情的体察和对真爱的认知。

顺便,如果你从未参加过性格色彩研讨会,或从未听说过性格色彩,这将是一个以最轻松、最娱乐的心态来了解红蓝黄绿的途径。

海南周刊:你怎么看待当下“剩男剩女”现象,书中提供了解决良方吗?

乐嘉:从性格的角度来看,因为太关注工作和目标而忽视感受的黄色,因为过于追求完美而总是找不到“真命天子/真命天女”的蓝色,甚至因为选择太多心态不定的红色都容易成为“剩一族”。

只是现在的社会比过去有更多自由,更强调个性化的态度表达,所以剩男剩女们更能大胆说出:“我不要”。

解决的方法是首先要了解自己,知道自己最想要的是什么,单身有单身的乐趣,成家有成家的幸福,搞不定的感情用性格色彩这个实用易操作的好工具来试试看,说不定有意想不到的效果。

### 希望更多人从性格分析中受益

海南周刊:从演讲者、培训师,到心理专家,到当红电视人,你是如何实现角色转换的?或者说,你更喜欢哪一种身份?

乐嘉:我只是比较勤力地一直坚持记录,并希望通过写作的方式,让更多人有机会从性格色彩中受益。

我不认为我是资深心理专家,除了性格分析的应用以外,我对心理学的其他领域一窍不通。只是我培训的时间久了,业精于勤嘛。

无论哪种身份,帮助的人越多,自我价值的满足感就越多。

海南周刊:你真正的专业是做什么?

乐嘉:我其实真正的专业是做培训,我们培训的范畴就是性格分析,在各个领域里面的一些运用。

我本人16岁参加工作,今年35岁,我在十年里面没有变化过,就是做性格色彩学的传播和分享。

最早,是给企业做培训,当时做了好多课程,其中有一个在企业里很流行,叫性格沟通。半年以后,老学员跟我见面交流时,所有人问的问题都是跟性格有关的话题。

打个比方,比如说我是一开餐馆的,以前什么菜都做,后来发现大家对吃麻辣鸡丁最感兴趣,我就把其他的去掉,专门来做这个。

做《非诚勿扰》这个节目,是在去年底,别人介绍认识了这个节目的负责人。他们当时需要找一位专业人士,能够对人的心理活动进行捕捉,同时希望是一个新面孔,在这种背景下,我就有缘跟这个节目合作了。

做节目过程中,我要帮助男女嘉宾分析他们的性格,给他们一些建议。我自己觉得,这些东西不妨总结下来。

这本书,大概15%是关于我对《非诚勿扰》节目的观察,另外大约85%是我参与《非诚勿扰》以来,如何谈论人和人之间关系的话题。

### 帮助更多人了解自己理解他人

海南周刊:再来谈谈《非诚勿扰》,有观众认为,这个节目可以传达很多娱乐之外的精神,你希望传递一种什么样的精神?

乐嘉:从开始担任节目嘉宾到现在,我从没想过要刻意传递某种精神,我所运用的性格色彩只是一个心理学工具,我希望这个工具不但帮助节目中的男女们找到适合的约会对象,也能帮助所有电视机前的观众更好地了解自己、理解他人,减少现实生活中人与人之间因为性格差异而产生的矛盾冲突。

举例来说,在我的性格色彩培训班上有一位学员,是国企的高管,她在单位里很有决断力和影响力,回到家里,对着已届适婚年龄的儿子却一筹莫展,儿子很多年没有女朋友,好不容易找了一个满意的,她却不满意。

她看了节目中我的点评,忽然感到其中一位男嘉宾的性格和想法跟自己的儿子是一样的,而我给男嘉宾的建议其实也能帮到她的儿子,因此,她希望能深入了解这个工具。

海南周刊:电视机前,有观众不满意乐嘉的咄咄逼人,在书中,你的语言一样辛辣吗?怎么看待部分观众对你的评价?

乐嘉:我的风格有两个形成因素:一是性格,在性格色彩中,我的颜色是红+黄,这是一个比较外向而奔放的性格类型;二是长期从事性格色彩培训带给我的,看人更加敏锐,指出问题更加直接。同样一道菜,有人尝了觉得辣得呛口,有人尝了觉得鲜辣可口,众口难调。

我在节目中不可能让所有观众都喜欢我,我也从来没有那样奢望过。现在我也不奢望我的文字可以做到。我只希望书中的观点和建议能对一部分读者有所启发和触动,足矣。

比方说,在节目中,我从一位男嘉宾改行的事情,透视到他内心那一丝的逃避心理,节目中我只是追问他为何要放弃,有些观众从表象上看,觉得我的提问咄咄逼人,而另一些有心的观众,则写信给我,告诉我他们发现这个逃避的问题不单是男嘉宾身上有,他们自己身上也有出现,而正是因为逃避而令他们放弃了很多原本不应该放弃的东西。

同样这个事例,在书中,我花了一整篇文章来分析,从节目中的现象延展开去,讨论了我们现实生活中的相关问题及面对解决之道,这就是书和节目的差别,书面文字的信息量大,可以承载更加深入和全面的解析。

### 阅读小札

# 竹久梦二， 三十五

文\本刊特约撰稿 赵瑜

竹久梦二比鲁迅晚生了三年,却又比鲁迅早逝了两年,甚至两人同样也是得肺病死的。他是个有故事的人。

作为一个画家,他需要美好的女人出现在画作里。他画美女画出名,那些或忧郁或舞蹈的美女在梦二的笔下一直活着,从春天到夏天,仿佛只有梦二能把她们从日常生活里救出来。所以,后来,竹久梦二画笔下的一些女人,被川端康成称为“梦二式美女”。

在中国,如果要谈论竹久梦二,似乎必须要说到丰子恺。当年因为贫穷而不得不从日本回国的丰子恺,在日本的时候,对绘画失去了信心。直到临离开日本时,在一个地摊上发现了竹久梦二的画。他激动极了,像是发现了暗夜里的烛光,寒冷夜里的炭火。他如获至宝,回国后还托友人帮他搜集所有竹久梦二的画册。

他后来在回忆录里深情写道:回想过去的所见所闻的绘画,给我印象最深而使我不能忘怀的,是一种小小的毛笔画。记得二十余岁时,我在东京的旧书摊上碰到一册《梦二画集·春之卷》。随手拿起来,从尾至首倒翻过去,看见里面都是寥寥数笔的毛笔画……我当时便在旧书摊上出神。因为这页上寥寥数笔的画,使我痛切地感到社会的怪相与人世的悲哀。

《梦二画集·春之卷》是竹久梦二的画作,出版的时候,他已与第一任妻子他万喜协议离婚。但是,在那本书的扉页上,他依然写道:献给分别的眸之人。

他万喜比竹久梦二长两岁,喜欢摄影的梦二拍了数张她的照片,除了婉约的风情,还有一双被报纸赞美过的“盼兮美目”。

那是一个极有营养的女人。是她帮助竹久梦二完成了艺术理想最初的积累。两个人关系暧昧,离婚后仍然常常同居,然而,因为竹久梦二对女人的私有欲望特别强烈,而他万喜风情万种,又加上一个美术用品店的老板,常常会吸引一些年轻的



艺术青年靠近。这让竹久梦二很是不安。

1913年初春,在富山的一个温泉旅馆,因为琐碎的事情争吵。竹久梦二用刀砍伤了他万喜。还是在这一年,5月,外出旅行的梦二在旅途中遇到生命中最重要的一个女人笠井彦乃,这个比他小12岁的是梦二的崇拜者。

然而两个人一见倾心,然而两个人的情史却无比坎坷。

两个人相识三年以后,竹久梦二逃往京都,彦乃此刻被父亲幽闭在家里,连出门洗澡都被盯着。没有办法,两个人只好开始相思的两地书。两个浪漫的人,将日本“四十七士”的复仇暗语“山川”拆解开来,一个是山,一个是川。直到后来,熬不出相思的苦,竹久梦二通过一个美术学校的老友出面,承诺彦乃的父亲要教授彦乃绘画,才将彦乃从家庭里骗出来。然而,同居半年,事情败露。彦乃的父亲气急地将彦乃带回。

这么曲折的爱情,给了竹久梦二无数灵感,在京都期间,竹久梦二出版了《寄山集》,全是写给彦乃的情诗。还开了数个个人的绘画作品展。然而,刻骨的感情,却以彦乃的早夭为结局。这个给了竹久梦二无数灵感的女人,从此刻在了竹久梦二的作品里,甚至是记忆里。

据梦二的次子不二彦回忆,他年少的时候随父亲一起旅行,在旅馆登记的时候,竹久梦二登记时从来都写下“竹久梦二,三十五”,这让不二彦非常不解。直到竹久梦二逝世后,他手上的一枚白金戒指被取了下来,不二彦才发现,那枚戒指的内侧刻着一行小字:梦35,乃25。不二彦一下明白了,原来,竹久梦二三十五岁那一年,彦乃死去。在内心里,有一个刻度,如果是关乎爱情,那么,就在这一年停下来了。

这真是一个让人动容的爱情故事。有着这样一个故事的人,自然应该被珍惜。

也果然,接下来的人生岁月里,竹久梦二女人不断。在他晚年的时候,甚至经常有不止一个女美术生在他的身边服侍他。然而,我宁愿相信,那是梦二对彦乃的一种找寻。

《逆流——竹久梦二的世界》刘柠 新星出版社 二〇一〇年五月版