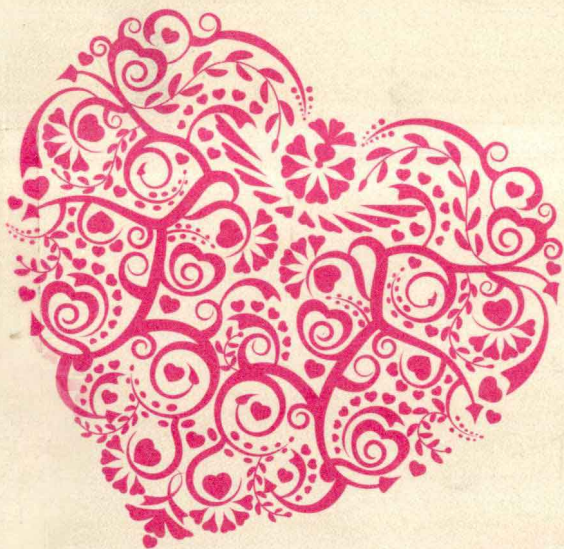


Geiwo Yige
Aini De Liyou

给我一个 爱你的 理由

婚恋问题专家
情景对话实录



《爱在旅途》系列丛书【第一季】

给我一个 爱你的理由

婚恋问题专家情景对话实录

李澍晔 刘燕华 著



中国民主法制出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

给我一个爱你的理由: 婚恋问题专家情景对话实录 / 李澍晔、刘燕华著.
—北京: 中国民主法制出版社, 2010.5

(幸福魔方系列丛书)

ISBN 978-7-80219-717-6

I. ①给… II. ①李… III. ①恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 071302 号

图书出品人 / 肖启明

书名 / 给我一个爱你的理由: 婚恋问题专家情景对话实录

GEIWOYIGEAINIDELIYOU: HUNLIANWENTIZHUANJIAQINGJINGDUIHUASHILU

作者 / 李澍晔、刘燕华 著

出版·发行 / 中国民主法制出版社

地址 / 北京市丰台区右安门外玉林里 7 号 (100069)

电话 / 010-63292534 63057714 (发行部) 63055259 (总编室)

传真 / 010-63292534

Http: //www.rendabook.com.cn

E-mail: mzfz@263.net

经销 / 新华书店

开本 / 32 开 889 毫米 × 1194 毫米

印张 / 8.75 字数 / 165 千字

版本 / 2010 年 8 月第 1 版 2010 年 8 月第 1 次印刷

印刷 / 北京友谊印刷有限公司

书号 / ISBN 978-7-80219-717-6

定价 / 25.00 元

出版声明 / 版权所有, 侵权必究。

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

前言

相信每一位即将谈婚论嫁的人都期待着爱情的降临，然而现实的恋爱却让一些人无法感到快乐，美好的幸福感在他们的头脑中没有持续多长时间。为什么恋爱不顺呢？应该认真思考这个问题。

恋爱应该是快乐和甜蜜的，快乐、甜蜜的基础是信任、忠诚、坚持、耐心、付出、宽宏、支持、细心与努力。目前有相当多的恋爱受挫的人不知道恋爱是什么？怎么去恋爱？

一些人对恋爱心理问题了解甚少，把本来很简单的事搞得很复杂，把复杂的问题搞得更复杂，或者是放松了品德修养，失去了人的传统美德，导致恋爱失败。恋爱涉及的问题非常广泛，各

种情况也不一样，主要有以下几个方面：一是双方的性格不适合。由于双方的成长环境不一样，文化程度有差异，养成的习惯也不一样，容易出现以自我为中心，互不相让的局面，最终导致无法沟通，培养不出感情来。二是不良问题逐渐暴露出来。由于工作、生活、赡养老人的压力大，随着时间的推移，两人的差异越来越显现出来，问题暴露得也会越来越多，一方或双方会出现厌倦、失落、后悔等心理，导致恋爱失败。三是各种干扰增多。建立恋爱关系以后，接踵而至的是工作、事业、买房、经济收入、亲戚走动、赡养老人等现实问题，这些都必须面对，认真沟通，所以当事人常常会感到恋爱很累。

当今社会，恋爱与婚姻问题日益突出，全社会都在关注婚恋问题，因此研究恋爱心理问题，使人们保持良好的状态，把握住恋爱的本质，掌握恋爱技巧，是当务之急。本书以对话的形式出现，具有很强的可读性、实用性、借鉴性。当您在书中看到人们在恋爱中遇到的种种问题与困惑时，会自然而然地反观自己在恋爱中出现的问题，举一反三，可以达到自我认识、自我诊断、自我调理、自我安慰、自我提高的目的，有助于自己打开婚姻幸福之门。

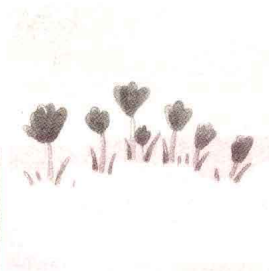
李澍晔 刘燕华

2010年2月19日于北京“彩虹心灵驿站”

Contents

前言

李澍晔 刘燕华



Chapter 01

克服恐惧

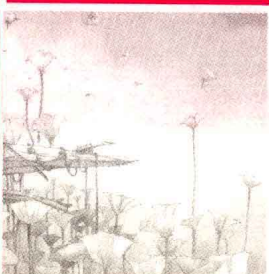
- 002 为什么见到男友就心慌呢？
008 为什么总感到要大难临头了呢？



Chapter 02

克服虚荣

- 016 为什么割双眼皮使她吃安眠药自杀呢？
021 为什么他在深夜打开了煤气开关？



Chapter 03

克服自卑

- 028 为什么发誓再也不谈恋爱了呢？
033 为什么与女友第一次见面后心慌得要命呢？

目录

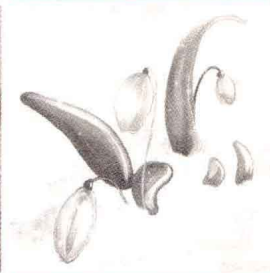


Chapter 04

克服猜疑

040 为什么悄悄地准备了硫酸呢？

044 她为什么绝食呢？

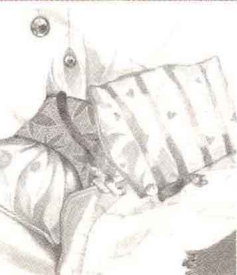
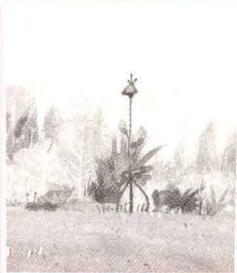


Chapter 05

克服焦虑

050 为什么总睡不着觉呢？

054 为什么总期盼男朋友的短信呢？



Chapter 06

克服冲动

060 为什么女友呼喊抓流氓呢？

063 为什么“赔了恋人又折兵”呢？



Chapter 07

克服害羞

068 她为什么恋爱总是失败呢？

074 她为什么总捂前胸呢？

Contents



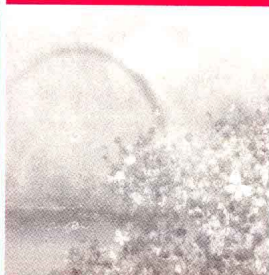
Chapter 08 克服攀比

- 080 他为什么把女友气跑了呢？
084 她为什么昏倒在卫生间里呢？



Chapter 09 克服威胁

- 090 为什么女友再也不见他了？
093 她为什么被男友骂出家门了呢？



Chapter 10 破除封建迷信

- 098 为什么死活不同意见面呢？
104 为什么属相不同坚决反对见面呢？

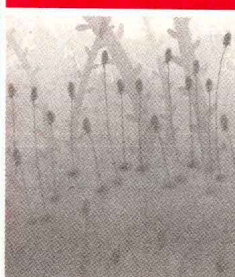
Chapter 11 克服轻生

- 110 为什么半夜割破了手腕呢？
115 为什么走向火车道呢？



Chapter 12 克服撒谎

- 122 结婚即将来临的时刻
128 为什么说自己有朋友了呢？





Chapter 13 恋爱技巧

- 136 第一次见面
- 139 第一次登门
- 142 第一次吃饭
- 145 第一次谈话
- 148 第一封信件
- 151 第一次看演出
- 154 第一次外出
- 157 第一次送礼
- 160 第一次接吻
- 163 第一次抚摸



Chapter 14 巧妙处理恋爱问题

- 168 第一次闹误会
- 171 第一次意见不一致
- 174 第一次被拒绝
- 177 第一次危机
- 180 第一次失态
- 183 第一次暴露
- 186 第一次家长反对
- 190 第一次生病
- 193 第一次尴尬
- 196 第一次犯错误

Chapter 15 需要注意的问题

- 200 原 则
- 203 专 一
- 205 着 装
- 207 关 心
- 209 了 解
- 211 性 格
- 213 兴 趣
- 215 交 往
- 217 门当户对问题
- 219 习惯问题
- 222 依赖问题
- 224 尊重问题
- 226 责任问题
- 228 素养问题
- 231 经济问题
- 234 对对方父母与亲人
- 236 对对方朋友与同事
- 238 小节问题
- 240 试婚问题
- 243 单亲家庭问题

Chapter 16 给心灵健康的营养

- 246 笑声疗法
- 248 音乐疗法
- 250 倾诉疗法
- 252 温浴疗法
- 255 读书疗法
- 257 走步疗法
- 260 集体疗法
- 263 转移疗法
- 266 鲜花疗法
- 269 墓地疗法
- 272 我们，那点事儿……
- 276 后记





为什么见到男友就心慌呢？

事件回放

刚刚 25 岁的琴琴，生性腼腆，善良美丽，研究生毕业后，找到了一份理想的工作。开始关心她终身大事的人多了起来，慢慢地大家发现每次她与新男朋友见面回来后，脸色难看，心神不定，特别焦虑，还感到头昏脑胀，唉声叹气，显得很沉闷。后来竟然出现了情绪低落，不爱讲话了，同事热情地给她牵线，她再也不愿意去见面了。由于情绪不好，工作效率开始降低了，经常出现小问题，总是自责自己的过失。

以前，每天按时到单位吃早饭，现在不愿意起床去吃饭了，总懒在床上。有时晚上也没有食欲，经常郁闷地不吃饭了，早早回宿舍休息了。由于不注意营养，身体也出现了异常反应。头皮屑增多，经常性的头痛，月经周期也紊乱了，总感到身体不适。看上去，像是大病过一场的人，没有了年轻女人朝气蓬勃的精神。





一次，同事给她介绍了一位非常优秀的男士，可是她与人家见面才3次，就痛苦的再也不想去了。

同事多次发现她这个情况后，问她是不是有什么心事，是不是遇到了什么困难。她总是一脸愁云，低头说没有什么事情。以后，亲戚、同事再给她牵线时，她就坚决拒绝见面了。一晃5年过去了，琴琴变成了大姑娘，个人问题还是老大难。

妈妈感到有些问题，就从另外一个城市来到她家，关心地问她情况。她却吞吞吐吐的不愿意回答，妈妈只好带她去看婚姻问题专家。

心灵驿站



婚恋专家利用暗示法，很快使她把压在心里多年的“石头”宣泄出来了。原来，她比较传统，把爱情看得很神圣，认为爱情应该是最纯洁的，不能有一点玷污。当她走上工作岗位后，第一次接触异性男朋友时，男朋友竟然毫无顾忌地要与她接吻，还用手抚摸她的胸部，顿时使她面红耳赤，感到要窒息了，挣脱着跑掉了。逃跑的过程中，还听到男朋友说：“都21世纪了，怎么这么保守……”回到宿舍，她感到呼吸困难、恶心，认为男朋友亵渎了纯真的爱情。

当同事给她介绍第2个男朋友时，刚第2次约会，男朋友



就强烈要求与她接吻，当时她看到男朋友急不可待的样子，恐慌得不知如何处理，匆忙中又跑开了。第3个、第4个、第5个男朋友同样是发生了类似的问题，吓得她不知如何面对，从此感到男士都是丑恶的“野兽”，不知廉耻，不懂得爱情是圣洁的。慢慢地在心里再也没有想与异性朋友接触的“火花”了，对生活也没有了兴趣，心情郁闷，每个月的例假也没有了规律。

婚恋专家根据琴琴的述说，认为琴琴由于受传统教育多，要求自己严格，始终把爱情看作最神圣、最纯洁、最美好的，不允许有一点玷污。当异性朋友喜欢她，有“亲密”动作时，没有心理准备，感到了恐惧与恶心，对异性朋友产生了惧怕，最终导致了抑郁心理。需要及时排解与疏导，让她尽早找到打开恋爱之门的钥匙。



心灵交流

琴琴：我现在真的没有恋爱的欲望了，男人太流氓了。

婚恋专家：俗话说“男大当婚，女大当嫁”，男女到了谈婚论嫁的年龄，恋爱是很自然的事。人有求爱的自由，也有被爱的自由。爱情无论多么伟大、纯洁、高尚，相爱的双方也要有身体接触。当你与喜欢的男朋友单独幽会时，要首先知道男女青年在性心理发展方面的差异。男士一般希望能较快地有身



体接近，在这种情况下，他就有可能向你表露出接吻的要求，但由于你稳重或羞涩使你暂时不愿意接受这要求，可以巧妙地拒绝。

琴琴：男人这样急迫，我怎么巧妙地拒绝呀？

婚恋专家：你可以对他表示微笑理解，并用安慰的口吻对他说：我希望你是一个有毅力的男人，更加理智的男人，懂得尊重女士的男人。然后再补上一句：我们还有下一次，只要互相了解了，相信不会让你等得太久。这样，不仅使你在她面前显得端庄而富于理解，同时也可以使事态变得轻松、委婉，不造成尴尬的局面，使他能从容地摆脱僵局。这时，你们彼此之间都会知道你拒绝的不是友情。如果你们真心相爱，希望你自信一点，胆子大一点，温柔一些，微笑着，勇敢地接受他的吻。



琴琴：男人的手为什么不老实，在我身上乱摸呢？这是最让我讨厌的地方。

婚恋专家：男人的手乱摸，常常会使女方感到急不可待的样子，容易使一些女士感到异常，从而产生顾虑和反感。恋爱刚刚开始阶段，对于比较端庄、稳重、内向的女士来讲，出现这种顾虑也是正常的。从生理与心理学的角度来解释，由于生理的需要，男性具有较强的“异性接触欲”。这与动物学上只有雄性的积极主动，才能完成交配行为这一事实有关。现实生



活中，讨厌接触女性的正常男性是没有的。如果男性不主动，对女性的身体感到厌烦，在心理和生理上反而就不正常了。

琴琴：正常的男性在恋爱时应该是什么样的呢？

婚恋专家：一个正常的男性，在和他的恋人幽会时，通常都渴望能够进一步的接触，如握手、拥抱、亲吻、抚摸等等。其实这都属于自然的心理，除了满足肌肤接触的快乐外，也许还希望实际确认彼此的关系，证明彼此之间爱的存在。通过大量调查，有许多男性在恋爱阶段，总想以各种方式接触女士身体，并希望占有对方。男性想接触恋人的初级阶段，一般会做出各种试探，全神贯注地观察女性的细微变化，然后才进行接触。通过这种方式把自己的全部心愿递送给恋人。如果双方谁也不敢接触谁，怎么传递爱情信号呢？怎么继续发展下去呢？对于男性的这种“亲密”举动，千万不能笼统地说它是不正经，也不要过早地说男性亵渎了爱情，更不要把男人都看成丑恶的“野兽”。现实生活中，由于不知道怎么爱，不善于表达爱，甚至不敢表达爱，从而会错过很多机会的。

琴琴：在以后的恋爱中，我该怎么办呢？

婚恋专家：分析许多成功的恋爱男女，不难看出，只要是健康向上的爱，就不要害怕对方传递的爱的信号，就不要有太多的顾虑。当你看准了目标，发现了喜欢的男士时，请不要胆怯，不要轻易拒绝男人的“亲密”动作，因为每一个机会都是





宝贵的。另外，在谈恋爱时，女士要保持冷静的头脑，自尊、自爱、自重，绝对不能偷吃“禁果”。在原则问题上，坚决不能让步。只要你相信自己，相信对方，用真挚的感情和理智的态度去对待爱情，相信属于你的真正的爱情就会到来，生活会变得灿烂起来。

琴琴：我知道以后该怎么对待恋人了。

婚恋专家提示

一些女性对恋爱很茫然，究竟怎么去爱，怎么被人爱，怎么接受恋人发出的“爱”的信号，一无所知。由于没有充足的心理准备，当突然面对恋人提出的“亲密”要求时，感到恐惧与焦虑，甚至出现沮丧与不安，头脑中产生罪恶感，直至发生“恋爱障碍综合征”，不仅影响了身心健康，还耽误了自己的美好生活。女性到了谈婚论嫁的阶段后，要主动学习有关恋爱知识，了解求爱的方式与方法，懂得如何接受爱，维持爱与发展爱，以便在真正的爱情到来时，从容对待。



♥ 克服恐惧