

最美青少年心灵健康丛书

X ZUMEIQINGSHAONIAN
XINLINGJIANKANGCONGSU



刘春勇◎主编

抚慰人生 

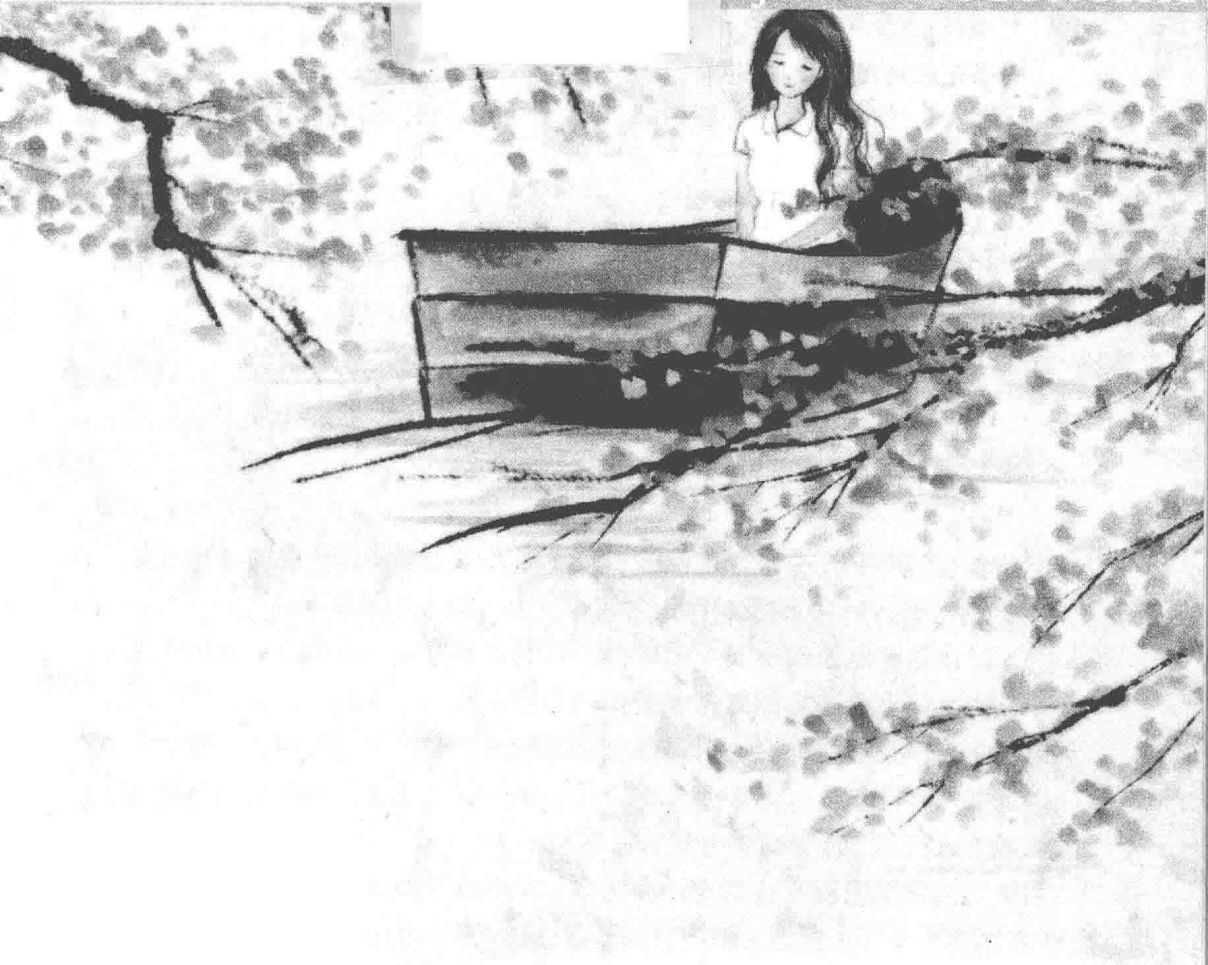
扫除成长的心理纠结



合肥工业大学出版社

最美青少年**心灵健康**

JINGSHAONTAN
JIANKANGCONGSHU



刘春勇◎主编

抚慰人生 

扫除成长的心理纠结



合肥工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

抚慰人生:扫除成长的心理纠结/刘春勇主编.—合肥:合肥工业大学出版社,
2012.12

ISBN 978-7-5650-1109-2

I. ①抚… II. ①刘… III. ①青少年—心理健康—健康教育 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第319382号

抚慰人生:扫除成长的心理纠结

主编 刘春勇

责任编辑 任社部

出版 合肥工业大学出版社

版次 2012年12月第1版

地址 合肥市屯溪路193号

印次 2013年1月第1次印刷

邮编 230009

开本 710毫米×1000毫米 1/16

电话 总编室:0551-62903038

印张 11

市场营销中心:0551-62903198

字数 210千字

网址 www.hfutpress.com.cn

印刷 合肥学苑印务有限公司

E-mail hfutpress@163.com

发行 全国新华书店

ISBN 978-7-5650-1109-2

定价:19.80元

如果有影响阅读的印装质量问题,请与出版社市场营销中心联系调换。



前言

处在青春期的中学生无论从认识上、情意品质上还是个性特征上都处于一个由量向质、由不成熟到成熟、由对心理常识不知到知的转折过渡时期。

其表现特征主要有：一是处于青春期的中学生处于性激素分泌增加、性器官快速发育且趋于成熟，由此必然会产生性冲动和蒙眬的性意识；二是中学生的情感、人格、心理还处于相对不完善的阶段。另外，自身同时也会被网络、影视以及周围环境所腐蚀；三是青春期的中学生，“到了不平静的年龄，拥有不平静的心理”，是再正常不过的了，但学校教育中，尤其是心理健康方面的教育是一个薄弱或空白环节，致使中学生没有真正理解交往、人际交往、如何应对挫折的心理、恋爱与心理常识的内涵，出现了“有病乱吃药”的现象。

你有自恋情结吗？

你有依赖的心理吗？

你对考试有恐惧心理吗？

你对学习计划有讨厌心理吗？

你能否控制好自己心绪心理？

你是如何面对失恋后的心理危机？

你是如何应对始料不及的挫折心理？

你在与人交往过程中讲究诚信原则吗？

.....

其实，这都是中学生成长过程中不可不知的心理常识。

心理学家说，人的自我价值是一个热爱生活、追求生活意义的心理根基。而事实也的确如此，一个人要想有所成就，首先必须要端正自己的心理，只有心理健康了，人才能更健康。话是这么说，但现实生活中却并非如此。其

实，人的心理既丰富多彩又隐蔽，既复杂多变又简单如一，既如影相伴又孤注一掷。让人百思不得其解，成长既是如此，更何况是处于青春期多变的中学生呢？一个人要想健康成长，走向精彩的人生，心理常识是成功之路不可缺少的主因。

所以说，谁拥有了人生之路上不可缺少的心理常识，谁就能重新领略近一个多世纪来最蓬勃发展的科学分支——心理学的智慧魅力，它能帮我们了解支配人类社会和人类行为准则的黄金法则，而且最重要的是，它能使现代中学生以更快更稳的生活方式到达成功的彼岸！

本书用质朴的真实故事、通俗易懂的语言为中学生全面解析了那些因为过于熟悉而常常被忽视的心理奥秘；通过阅读本书，可以从看似平淡的现象中，找到最根本的心理健康的魔法。

另外，也会使人眼前一亮，有一种“会当凌绝顶，一览众山小”之感，并让此书带给读者身临其境，愉悦的心境。



本书不仅能帮助中学生了解“点慧治愚”的法则，还能使他们掌握其中的“心理智慧”，免于做“愚蠢”而又忙碌的“被开除者”，也将使他们不用继续在黑暗中摸索前进的方向，在错综复杂的人性丛林中迷失自己。

让我们一起跟随本书，去寻访这个宽广、深邃、充满着神奇的心理世界吧！



目 录

Contents

 第一章 花开花谢皆有因——恋爱心理	1
1. 不成熟的果子是苦涩的——认识中学生“早恋”	2
2. 逃离早恋的陷阱——中学生谈恋爱的三种心理诱使	6
3. 落花有意，流水无情——走出单恋的曲折迷宫	10
4. 与其临渊羡鱼，不如退而结网——从暗恋的苦恼中解脱	14
5. 眺望爱情地平线——青春期恋爱对中学生的心理影响	19
6. 为什么受伤的总是我——失恋后的心理危机	23
7. 看不到边的汪洋——远离“师生恋”的泥沼	27
8. 真情能经得起时间的考验——不要贪恋一时的爱情	31
 第二章 唱起青春之歌——青春期性心理	35
1. 青春的天空是晴朗的——中学生性心理意识的发展	36
2. 掀起你的盖头来——中学生性别认同模糊	40
3. 成长是最自然的事——男孩发生遗精该怎样调适心理	44
4. 公开的“秘密”——女孩初潮时当如何做心理调适	48
5. 难言之隐——中学生为何会出现自慰心理	51
6. 抗拒夏娃的诱惑——中学生避免婚前性行为	55
7. 龙阳之兴——拨开同性恋的迷雾	58



第三章 沟通应从心开始——人际交往心理 67

1. 长相知，不相疑——克服交往中的猜疑心理 68
2. 人无信不立——与人交往要守信 71
3. 同情也是一种美——富有同情心 75
4. 尊重是相互的——懂得赞美他人 79
5. 不做小心眼的人——学会关心身边的人 83
6. 心如海洋天地宽——社交恐惧心理调适 86
7. 谁言寸草心，报得三春晖——如何与父母沟通 90
8. 尊敬师长是美德——如何处理师生关系 94
9. 君子之交淡如水——如何与异性朋友交往 99



第四章 虚拟世界的精彩——网络心理 103

1. 可怕的精神鸦片——网络心理障碍困扰中学生 104
2. “网虫”是这样形成的——中学生上网成瘾心理分析 111
3. 从虚拟回到现实——上网成瘾的心理调适 115
4. 脱胎换骨，破网重生——防治“网络游戏综合征” 120
5. 走出虚拟的网络童话——网恋不是爱情的保险 124
6. 五彩缤纷的网络——中学生网络健康心理 128



第五章 知彼知己之绝技——心理测试 134

1. 喝汤与你的单恋指数 135
2. 你失恋的原因是什么 136
3. 测测你的同情心 137
4. 通过赞美测试你的性格特征 139
5. 师生关系测试题 140
6. 你的同性恋倾向指数是多少？ 141
7. 看你的社交能力有多强 142
8. 来测测你是否也有网瘾 148
9. 从吵架测试你的暴力倾向 149

后记 让你的成长变得神奇 152



第一章

花开花谢皆有因 ——恋爱心理

近年来，早恋风靡校园，中学生“拍拖”已成为一种“时尚”。据资料显示，中学生早恋占全体学生的39.2%，高年级的早恋人数已占全年级总数的50%以上。可见，早恋已成为中学生前行的“拦路虎”。但作为21世纪的新主人，他们必须克服这种躁动的心理，这时的爱情虽然纯真但也很无奈，虽渴望但需压抑，为什么？原因很简单，在没有事业、人生的前提下，何谈最奢侈的爱情呢？因为你根本就没有承受爱情的能力。因此，恋爱与心理常识乃中学生不可不知的成长历程。

1

不成熟的果子是苦涩的 ——认识中学生“早恋”

早恋是在中学生中普遍存在的一种现象。在青少年进入青春期之后，因为身体、生理上的特殊变化，心理上也有了一点对感情的萌芽。经历了很多年的成长，或许是周围接触了异性，所以，青少年会有一种“亲近异性”的心理。学会正确认识早恋问题，对树立正确的人生观、价值观都是具有积极意义的。

随着社会的发展，青春期来得越来越早，尤其是一些女孩的家长面对似乎一夜之间长大的女儿有点不知所措，初潮、情窦初开……种种问题摆在父母面前，那么家长如何帮女儿平稳度过这段“多事之秋”呢？

早恋心理——人生第一次青春期的感情尝试

早恋是指未成年男女过早建立恋爱关系的行为。年龄在18岁以下的青少年谈恋爱，属于早恋行为，是不可取的。早恋是建立在共同的学习的阶段上的，是属于人生中第一次感情尝试，因此成功性不大。学生们产生早恋心理，也许是由于一些内心的原因或是青春期发育的结果。

一个15岁的女孩，和一个同班的男孩互相爱慕，但受到家长的警告后，女孩压抑了自己的感情，对男孩冷若冰霜，把男孩送给她的礼物当着同学的面送回，让那个男孩受到了很大的伤害，事后女孩也因伤害了他人而感觉很痛苦，以至于长期抑郁导致学习成绩下降。

随着青春期的发育，十几岁的男孩、女孩互相产生倾慕的感觉，都是正常的，这既符合生理又符合心理上的成长需要，但这种感情合情合理却不

合时宜，因为你还是应以学习为主，过分释放感情会使双方在不具备谈恋爱的条件下受到伤害。

但过分压抑感情、过激处理问题也是不对的，就像刚才提到的15岁女孩，如果想拒绝那个男孩，可以将礼物偷偷地放回对方的书桌里，这样既不伤害对方的感受，又可以明确态度。

青少年朋友的早恋行为有以下几个特点：

1. 蒙眬性

早恋的青少年对于早恋关系的发展结局并不明确。他们主要是渴望与异性单独接触，但是对未来组建家庭、如何处理恋爱关系和学业关系、如何区别友谊和爱情都缺乏明确的认识。

2. 矛盾性

有早恋关系的青少年朋友内心充满了矛盾，既想接触又怕被人发现，早恋的过程中愉快和痛苦并存。

3. 变异性

早恋关系是一种充满变化、极不稳定的感情关系。他们之间一对一的早恋关系缺乏持久性，一般不会持续很长时间。

4. 差异性

青少年的早恋行为具有明显的差异性。在行为方式上，有的青少年朋友的早恋行为十分隐蔽，通过书信、电话等方式来传递感情，但也有的青少年朋友很公开，在许多场合出双入对，俨然像一对情侣。在关系程度上，大多数有早恋关系的青少年的主要活动是在一起聊天，交流隐秘的感情；从人际关系来看，还没有超出正常的关系。有的则关系发展的很深，除了谈论感情以外，甚至发生性关系。在年龄喜好上，作为女孩儿，喜欢比自己年龄大的、比较成熟的男性。在年龄相当时，多半是女孩采取主动。作为男孩儿，喜欢年龄比自己小的女孩儿，在交往中体现自己的阳刚之气。

正确认识早恋问题，学会面对现实

有人说，早恋是一朵不结果实的花，不仅如此，早恋还对学习和生活造成了很大影响。认清早恋的危害，时刻敲响警钟，让青少年防微杜渐，避免产生不当的恋情是很有帮助的。

青少年的精神世界是纯洁而多情的，爱情这一人类永不凋谢的美丽花朵在那里可以找到肥沃的土壤。尽管青少年的爱情是纯洁、美好的，但早恋还

是必须坚决反对的。因为在现代社会环境下，其结果往往消极而不幸，必然严重影响学习，易于导致性罪错，而且成功率极低，实为对其宝贵精力的大量浪费。

家长们一般都深知早恋的严重危害，平时对子女的异性交往监督很严，一有蛛丝马迹，必查个水落石出。这样做无可厚非，只是不少家长方法欠妥，总把青少年看作小孩子，不尊重他们的人格尊严，私拆子女信笺，查看日记，监听电话，动不动就要严加管教，看不顺眼就任意训斥、责骂，还不允许辩解，因为辩解就是“不听话”、“顶嘴”、“造反”、“那还得了”。一旦发现早恋，更是大动干戈，拳脚相加，控制人身自由。

另外，学校处理早恋问题往往也是简单粗暴的压制法：写检查、停课、处分，甚至广播上点名、公开情书等。这些做法使他们感到强烈的屈辱和压力，结果往往不令人满意。有的表面顺从，却将憎恨埋在心里，有的由“公开”转入“地下”，最糟的是在压力和鄙视下，自暴自弃，悲观失望，最后走上逃学、出走甚至自杀的道路，故进行正确的引导，让青少年去认识早恋的危害很有必要。



教你一招

避免早恋

有位作家说过，早恋是一朵带刺的玫瑰，我们常常被它的芬芳所吸引，然而，一旦情不自禁地触摸，又常常被无情地刺伤。

处理好自身的早恋问题，可以从如下几个方面入手去处理：

第一，要认识到早恋的危害，用理智战胜感情。

青少年要把眼光放得远一点，要用理智战胜自己的感情。毅力的真谛是战胜自己，你能战胜自己，便会摆脱早恋。

第二，要注意心理卫生。

不看不适宜的报刊杂志、影视节目，把精力投入到学习中，多看一些伟人的传记，培养自己的意志力，树立远大的奋斗目标。

第三，要正确处理早恋和男女生正常交往的关系。

不要过分地敏感，不要以为异性对你好一点就是爱上你了，也不要动不动就向人家表白。

第四，要多参加集体活动，不要与异性单独交往。

通过参加有意义的集体活动，可以陶冶自己的情操，树立远大的理想，并能获得同学们的帮助和友谊。同时，这样做，能分散你早恋的注意力，减轻你的烦恼。

第五，要设法摆脱早恋。

当有人向你表示爱意或求爱时，当你对异性萌生爱意时，可采取如下方法：

(1) 转移法：把精力转移到学习上去，用探求知识的乐趣来取代不成熟的感情；

(2) 冷处理法：逐步疏远彼此的关系，以冷却灼热的恋情；

(3) 搁置法：即中止恋情，使双方的心扉不向对方开启，而保持着纯洁的、珍贵的友谊。

早恋是青春期正常的心理和生理的反映，只要加以正确的引导，让其能够充分地理解，一定会收到很好的效果。不少的家长担心青少年还小，说不定过早的引导会有“误导”的副作用，让还没有成熟的花过早地开放。其实，青春期的他们已经长大，思想都相当成熟，甚至比父母想象中的要成熟一些。

所以，对于他们的早恋，一定要让他们自己知道什么是早恋，从而正确地认识早恋，并在某种程度上知道早恋的结果，然后合理地解决早恋问题，这对他们以后的身心健康发展是极为有利的。



快乐驿站

考 试

一位先生去考驾照。口试时，主考官问：“当你看到一只狗和一个人在车前时，你是轧狗还是轧人？”

那位先生不假思索地回答：“当然是轧狗了。”

主考官摇摇头说：“你下次再来考试吧。”

那位先生很不服气：“我不轧狗，难道轧人吗？”

主考官大声训斥道：“你应该刹车。”

人生中，避免不了产生感情，但是只要正确地认识早恋问题，从根本上纠正早恋的危害，让青少年从内心知道早恋对自己不但不好，而且还对别人不好，那样他们的内心也会明朗。合理地引导他们去改变自己的心理，这样对他们以后的人生也是很有帮助的。正确认识早恋，早恋真的是不可取的。

2

逃离早恋的陷阱——中学生 谈恋爱的三种心理诱使

现在可以说，谈恋爱已经成为一个很时尚的名词，并在中学生心中普遍存在了。越来越多的学生感觉不在上中学的时候谈恋爱，简直不是新新人类。但是要真正地懂得感情，摆脱早恋的感情折磨，学会轻松地逃离早恋这个对自己不好的陷阱很有必要。

步入青春期后的青少年朋友们，精力充沛，思维敏捷，记忆力强，情感丰富，他们是时代的希望所在。但由于青少年时期是身心健康趋于定型的时期，是走向成年的过渡阶段，亦是性意识萌发和发展的时期，他们的心理发展和生理发育往往不同步，具有半成熟、半幼稚的特点。因而，在他们心理素质发展的关键阶段，容易产生心理失误，甚至心理滑坡，这应该引起全社会的重视。

青春时期，喜欢谈恋爱

由于青春期的发育，不少学生试图在上学的时候，去交一些男朋友或是女朋友，年少无知助长了他们的不良心理的产生。在上学时期，因为经常与同学们接触，有时也许是需要一个说话的陪伴或是保护自己的人，就开始谈恋爱。但是为什么去谈恋爱，这时的他们并不知道其意义，青春代表了一切活力，当然也包括对感情的活力。

小红在上初一的时候，一直是一名学习成绩很好的学生，每次成绩在班里面的排名都排到了第一名。后来，小红在学校的集体出游中结识了邻班的小强，那次他们在一起唱歌，在河边钓鱼，玩得很愉快。以后几次，小强常常约小红一起出去游玩，小红刚开始还以为是同学就答应了。慢慢地，时间

长了，小强给小红送礼物，小红接受了，并且开始上课走神，脑子里再没有数学题了，变成了小强。最后，学习成绩一落千丈。

像小红这种例子，就是典型的中学生早恋现象。常常是在上中学没多久，心理因为正处于发育时期，对各种情形等还不能够把握住，就产生了青春期要渡过的感情问题。其实，对于早恋是一个很正常的现象。属于青春期的—种对异性向往的心理。但是，不能早恋，应该把这份感情上的投入转移到其他方面去，这样才有助于良好心态的形成。

逃离早恋，不要过早谈恋爱

青少年谈恋爱是有几种心理诱使的，并不是单纯地只是为了谈恋爱。

1. 好奇、好胜、片面、虚荣心理

随着生理上的发育和社会接触面的扩大，你的自尊心亦与日俱增。然而，这种自尊容易被追求虚荣所扭曲。例如用片面的虚荣去满足自己某种好奇、好胜及自我表现的心理欲望。近些年来，青少年朋友们吸烟、喝酒的人数呈上升趋势，主要原因是好奇心所驱使，使自己像个大人，容易交到朋友，更显得轻松、潇洒、大方，还有好胜和所谓的“心理叛逆性（亦称逆反心理）”。有时你也许会过分追求穿戴打扮，未走上社会就强调高消费，这种不良心理若任其发展，就有可能走入歧途。

2. 精神文化生活的不满心理

有此心理者以农村和边远地区的你们为多。你们认为自己的现实生活与书本、影视中的生活方式差距甚大，文化生活内容贫乏，或是被日益沉重的学习负担压得喘不过气来，无暇享受文化生活的乐趣等等。枯燥而单调的生活满足不了你们对精神文化的需求，产生不满或厌倦心理。为了充实自己的精神生活，你们就会“饥不择食”地盲目去社会上寻求精神刺激和所谓欢乐。可想而知，如果任其发展，将会产生什么样的后果。

3. 不成熟的恋爱心理

由于肌体的发育、心理活动的发展以及客观环境等影响，青少年逐渐产生了对异性的爱慕，求偶心理开始萌发。但他们受知识结构、认识水平和生活阅历所限，对爱情的认识尚是肤浅而蒙眬的，因而显得幼稚和不成熟。有的跃跃欲试想寻找机会体验一下恋爱滋味，于是就会出现早恋、多角恋爱等不良现象。例如有一个高中女生，她希望有三个男同学能帮助自己：一个要学习好，以辅导她的学习；一个要能说会玩，陪她玩乐；另一个则要会体贴

人，成为她的忠实奴仆。经过一番尝试之后，她竟能如愿以偿，并同时与他们保持超友谊的关系，别人问她将来与谁结婚，她却轻松地回答：“我还没想过结婚呢！”这种不成熟的恋爱心理，对于自己，对于别人，乃至对于社会都是有害无益的。

4. 性神秘和性冲动心理

进入青春期之后的青少年们，由于性功能的迅速发育和趋于成熟，产生了对性知识的兴趣，但由于未能在他们中很好开展青春期性教育，他们中相当一部分人存在一定的性神秘、性愚昧心理。在这种心理和上述不成熟的恋爱心理驱使下，往往对性道德、性文明缺乏足够的认识，以致控制不住外界不良因素的诱惑，进而容易产生性的冲动，最终可导致越轨行为，造成严重后果。

悦读吧

性早熟

2010年12月17日，中国卫生部发出“性早熟诊疗指南（试行）”，明确给出了性早熟的概念。

“性早熟”的定义，是指男童在9岁前，女童在8岁前呈现第二性征。按发病机理和临床表现，“性早熟”可以分为中枢性性早熟和外周性性早熟，这在以往分别被称为真性性早熟和假性性早熟。

在中枢性性早熟中，有一种为“不完全性中枢性性早熟”，是指患儿有第二性征的早现；最常见的类型为单纯性乳房早发育，诊疗指南称，若发生于2岁内女孩，可能是由于下丘脑性腺轴处于生理性活跃状态，又称为“小青春期”。

性早熟间接甚至直接促使青少年产生性冲动，过早地出现早恋。

5. 贬低自己的自卑心理

自卑是青少年性格发展过程中的一种缺陷，贬低了自己的能力和品质，同时可伴有一些特殊的情绪体验，诸如羞怯、内疚、悲忧、自责等。自卑心理往往会影响人际关系，从而又反过来加深自卑感。大量事实说明：经常考试分数偏低、留级，经常挨批评，高考落榜，找不到工作或工种不尽如意，不被领导重视，婚姻恋爱受挫，甚至长相、身材不符合社会审美标准等，都可能成为产生自卑心理的原因。自卑心理极易造成他们自暴自弃，不求上进。

6. 是非曲直的模糊心理

他们大多涉世不深，阅历较浅，如果对他们放松政治思想教育和缺乏正确的疏导，则容易产生是非观念上的模糊心理。加之有的家长或教师采取封闭式的教育方式，致使青少年们产生种种逆反心理，其结果会导致他们是非不分，与正确的教育指导思想背道而驰，甚至误入歧途。

不要过早地谈恋爱，要把自己的心思投入到其他的事情上面去，多做些有意义的事情，这样不仅对青少年的身体健康有一定的好处，而且还对其心理的健康也是很有利的。

对青少年朋友们不良心理的研究及其防治的实施应得到社会的重视，而且亟待加强。青少年朋友，你们本身应加强自身政治素质、心理素质的培养，拿出勇气和毅力来克服和摆脱上述不良心理，力求使自己成为国家和人民的有用之才。



快乐驿站

三只乌龟

三只乌龟来到一家饭馆，要了三份蛋糕。东西刚端上桌，他们发现都没带钱。

大乌龟说：我最大，当然不用回去取钱。

中乌龟说：派小乌龟去最合适。

小乌龟说：我可以回去取钱，但是我走之后，你们谁也不准动我的蛋糕！大乌龟和中乌龟满口答应，小乌龟走了。

因为腹中空空，大、中乌龟很快将自己的那份蛋糕吃完了。可是，小乌龟迟迟不见踪影。第三天，大、中乌龟实在饿极了，不约而同地说：咱们还是把小乌龟的那份吃了罢。

正当他们要动手吃时，隔壁传来小乌龟的声音：“如果你们敢动我的蛋糕，我就不回去取钱了！”

心理健康很重要，你在上学时期，应该加强对自身的政治素质和心理素质的培养，拿出年轻富有朝气的活力去逃离早恋的陷阱，克服自己不健康的心理，这样才可能成为国家的栋梁之才。

3



落花有意，流水无情

——走出单恋的曲折谜宫

如果说谈恋爱是一种对人生的感情的真体悟，那么单恋又是什么呢？在中学生时代，往往会有那么一些人，因为性格原因而很少去接触爱情，但是心里却有着那么一丝丝的感情寄托，那么这个感情寄托又是什么呢？学会走出单恋的误区，追求一个属于自己的世界，才是最美好的世界。

大千世界，芸芸众生，有千万种爱情，也有千万种愁情。单恋，又叫单相思，是通过表白或者暗示却得不到对方响应的畸形爱情。严格地说，它不能叫恋爱，只是恋爱的一种错觉。“爱情错觉”是指因受对方言谈举止的迷惑，或自身的各种主观体验的影响而错误地主动涉入爱河，或因自以为某个异性对自己有意而产生的爱意绵绵的主观感受。“爱情错觉”往往会导致一厢情愿式的暗恋。暗恋有两种情况：一种是毫无理由的“单相思”，对方毫无表示，甚至对方还不认识自己，而自己却执著地爱对方，追求对方，这种恋爱，是纯粹的“单向”；另一种是自认为有“理由”的单相思，错认为对方对自己有意，于是“落花无意”便成了“落花有意”，这种是假“双向”，真“单向”。

人生如此，岂能没单恋

青少年朋友们的心里尚未发育成熟，单恋现象层出不穷，且较多地出现在性格内向、敏感、富于幻想和自卑感较强身上。首先是自己爱上了对方，于是也希望得到对方的爱，在这种具有弥散作用的心理支配下，就会把对方的亲切和蔼、热情大方当作是爱的表示，并坚信不已，从而陷入单恋的深渊，不能自拔。单恋者固然会体验到一种深刻的快乐，但更多地会体验到情感的