

舒
唱

您对自己的爱情质量满意吗？

在年少的时候我们就梦想着一份完美的爱情，但是现实却很难遂人愿。

在缠绵悱恻的爱情世界里，涌现出各式各样缠绵悱恻的爱情故事。多数人的结果是短暂的满足，长久的失望，甚至是绝望。

爱情真的这么不可理喻吗？真的如此喜欢捉弄人吗？我们究竟怎样做才能获得一份满意的爱情果实呢？

——在这本书里，您或许能够得到某种意义上的开悟！

心理学家舒唱助你
走出情感泥潭

拯救爱情

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

拯救爱情/舒唱. — 济南: 山东人民出版社, 2007. 1
ISBN 978-7-209-04151-5

I. 拯... II. 舒... III. ①恋爱—通俗读物②婚姻—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 000618 号

责任编辑: 刘永平

封面设计: 王 刚

拯救爱情

舒唱

山东出版集团

山东人民出版社出版发行

社 址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮 编: 250001

网 址: <http://www.sd-book.com.cn>

发行部: (0531)82098027 82098028

新华书店经销

东营市新华印刷厂印装

规 格 32 开(146mm×210mm)

印 张 13

字 数 320 千字 插页 2

版 次 2007 年 1 月第 1 版

印 次 2007 年 1 月第 1 次

印 数 1—4000

ISBN 978-7-209-04151-5

定 价 28.00 元

如有质量问题, 请与印刷厂调换。(0546)6441693



舒唱档案: 中国心理卫生协会会员。新浪网女性频道心理咨询师。北京今雨来心理健康研究中心 (<http://www.yingyongxinli.com>) 首席咨询师。1987年毕业于河北师范大学教育系心理学专业。曾做5年运动心理学教师,做10年记者采访数位官员、名人、国内外心理学专家。为上万名人士做过面对面咨询、电话咨询、网上咨询。为中央电视台、北京大学、中国人民银行、农业部、上市企业京东方、《信报》读者等企事业单位做过情绪管理、减压、两性关系的心理培训。坚持做心理学的体验者,曾接受过300个小时国内外心理学专家的心理咨询。深感快乐与自己内在的动力有关。所追求的状态:眼笑、嘴笑、心笑,身体健康愉悦!

舒唱信箱: shuchang@vip.sina.com,

欢迎沟通、交流。

目 录

恋爱部分

爱情，一定是苦多乐少吗	3
你的心里是否还有痛	3
真分手了，心怎么会那么痛	5
为什么浪漫之后是酸楚	8
我为什么害怕恋爱	15
世界上到底有没有忘情水	17
我是一位拒绝长大的女孩吗	26
这世道还有生死不渝的爱情吗	31
没有了感觉，就没有了爱情吗	36
为女友放弃大学后，却……	40
男友前妻自杀，我该怎么办	45
爱他，超过了爱我自己	48
是否，我与爱无缘	52
爱你，而不抓住你	52
男人可以有两个家吗	55
爱我的人，突然在地球上消失了	59
要踏上红毯的我想着初恋的他	63

等了七年，想做他的妻子	69
一次的偶然外遇，可以摧毁六年感情吗	75
我的心依然还在前任男友身上	84
男友的相册里怎么会有另外女人的照片	86
一场心力交瘁的竞赛	88
我爱的女友，跑去和前男友做情人	91

徘徊在继续与分离之间 99

谁是你永远的靠山	99
是关心他还是怀疑他	102
女朋友说我太粘她	103
当你足够好的时候，你会吸引 90% 的男人	
到你的身边	105
遇到这样不懂浪漫的人，是否还要继续	109
我的女朋友还会回来吗	114
我还没有踏上荷航的飞机，他就飞出了我的	
天空……	122
如何才能取得女友的原谅	128
为什么我们是娶不上老婆的大龄男人	131
我们是恋人还是朋友	134
我如何忘记以前的创伤	137
我的男友为什么天天酗酒	140

婚姻部分

爱情长路，铺满了鲜花与荆棘	147
离婚，让女人在死中复活	147

我要从婚姻中跳出来一个人生活吗	149
在婚姻中为什么总是我照顾他	152
我能答应老公离婚不离家吗	154
六年的相爱，怎会在瞬间毁灭	160
心理对话：婚姻变成头疼的事	164
我只想要一个让我抱在怀中疼爱的女人	169
我幸福吗，可是为什么还会有痛	177
妻子在梦中呼唤他昔日的男友	182
吵累了，但依然不愿意说再见	185

“第三者”的出现，让你胆怯、质疑了吗 189

忠诚是一种能力	189
我的婚姻走到尽头了吗	191
没有他，我未来的感情世界是一滩枯水	195
老公网恋怎么办	201
离婚，一定要借助于“第三者”的力量吗	203
为了报复出轨的老公，爱上了另外的男人	208
我的心被另外一个男人抢走了吗	210
我的下半生还能得到幸福吗	213
妻能还我真情吗	219
我向来对于婚外恋很不齿，却不曾……	226
老婆，我是一个伤心的丈夫	229
爱上一个老男人	235

婚姻需要性格与“性”福的双重维系 239

男人的性与女人的情	239
我要不要离开喜欢性虐待的老公	241
亲爱的老公，你为什么宁可看黄色碟片也不	

动我一下	248
面对老婆给我带“绿帽子”，怎么办	253
先生的口袋里有避孕套	256
亲爱的丈夫，你为什么要欺骗我	258
我为什么总是不想活	261
我更想相信我脑子里的猜测	263
心理对话：我的任性把他逼走	265
童年经历造成我支离破碎的人格	272
包容到多久才是头儿	280
“完整”是个非常害人的词，不要再上当吧	282

事业，变成了有碍你家庭的绊脚石 290

男人，你拿什么来爱	290
丈夫是个工作狂，我该怎么办	292
丈夫不工作，这样的婚姻如何继续	295
她要强迫我离婚	302
老公和女部下出双入对，我要制止吗	304
爱上了一个只有事业的男人	309
男人，你就不允许女人在事业上比你行吗	311
离婚，令一个男人一哭，二闹，三上吊	314
真的有没有用的男人吗	321

拿什么来拯救你的家庭、你的婚姻 326

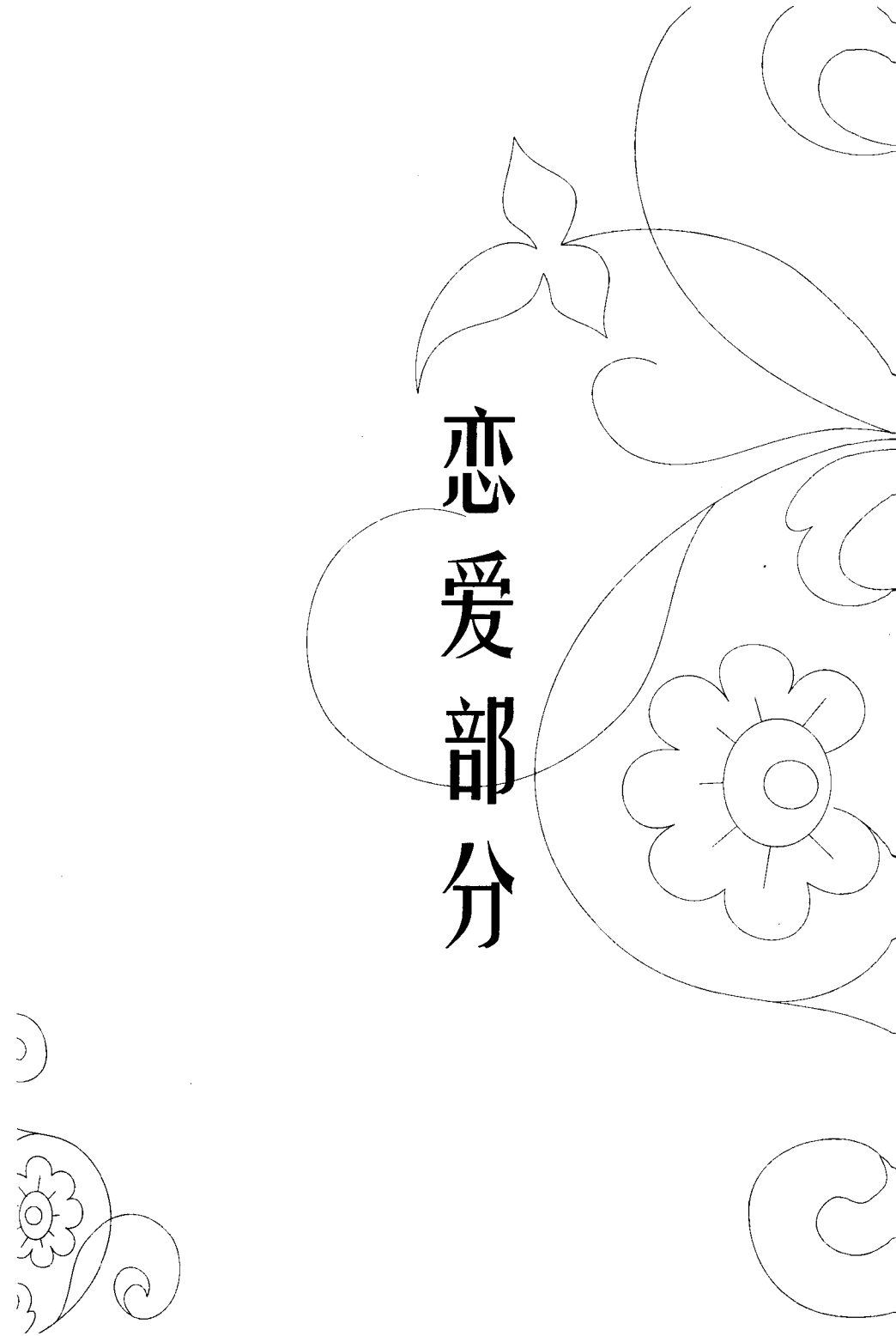
好的婚姻靠谁	326
面对心理学硕士的老公，我总是“犯错”	329
遇到一个跪在地上发毒誓的男人	332
控制的爱，是真爱吗	338
为什么总是我照顾他	345

一个迷茫男人的内心苦难	347
面对贪心的老婆，我该怎么办	352
老公老往他家里拿钱怎么办	356
我嫁了一个指责型的老公	362
因为钱，我们的婚姻出现了危机	365
我的婚姻为什么一再不幸	370
面对不想生孩子的老婆不知怎么办	373
老公的旧情人又来了，怎么办	377

附 录

《疯狂主妇》们疯狂在哪儿	383
爱自己的一个很重要的前提是，心在此处而非别处	391
单身好？还是有婚姻好	393
看，男人兜里的钱	395
托付心态是婚姻的最大杀伤力	398

恋爱部分



爱情，一定是苦多乐少吗

你的心里是否还有痛

舒 唱

“不，我不想再亲密地接触女人”。一个有痛的男人在心里嘶喊着。于是，他下意识地远离一切对他有好感的女性。其实这些女性也只是愿意和他做朋友，而没有更多其他的想法。可是他害怕，他恐惧。他心里的痛还没有复原。他担心再出现一个前妻式的人物。“一想起前妻的吵闹我就胆战心惊”，他懦弱地说道。

这是心理咨询中的一幕。恐惧爱，远离爱，心中又渴望爱的人常常就是这样地矛盾着。

于是用事业做填补。可在事业之余又觉着空荡荡的。虽然事业如此的成功，但心里依然饥渴着，那种饥渴正是不管身处何种阶层都不能缺乏的，滋润灵魂的，柔软心田的东西“爱”！

我们几何时身体里的爱被吸干了，被用尽了。于是等待着来自于外界的填充。可是饥渴中的人太多了。所以，期待，失落；再期待，再失落。如此周而复始。当一个人没有了爱的能力的时候，于是就开始爱的掠夺，失望，不满意，愤怒……。此皆期待所致。

在一本有关爱自己的心理学书籍谈道，一个从小没有得到

过太多爱的人，必须透过“自爱”完成那一段“被爱”的旅程。否则，这个世界上有再多的爱给予他，他依然不觉得自己有多好！也就是说，所有外在的评价都不如他自己的心声重要。

大多数成年之后的痛，基本上是在孩时的尚未愈合的伤口上又撒了撒盐。其根本依然是童年的创伤。在这种情况下我常常会让一位不知道该如何爱自己的女人抱着一个布娃娃睡觉。那个布娃娃就代表她童年的自己。当真正地跟童年的自己合而为一时，疼痛就消失了。否则，身体里总会有一个小女孩在那里寂寞、无助地叫喊着。

一眼看去，你会发现有很多人身体里都有一个小女孩或者是小男孩。于是，卡在那儿了，不想长大。从而拒绝成长。常常听到很多成年男人都像个孩子似的。想想这样下去再组成家庭时，能有多少爱给别人，于是一代一代如此繁衍，爱的递减是肯定的。于是，繁衍到某一代，小孩得不到基本的爱与安全，而出现的自杀与犯罪实在是在预料之中的事。

从现在的你就开始医治那份痛吧！去找心理医生，去寻找爱自己的方法。让心中惴惴不安的小鼓消失，让安全与爱从心中重新升起。

从逃避中走出来。让所有令你上瘾的东西都靠边站。所有的伤痛都得从爱自己并爱得令自己满足中得到治疗。于是，伤痛完全融入于爱之中。快乐、和谐与圆满充斥着整个生命，笑容溢于言表。

从你开始真正爱你自己那一天开始，你就开始爱这个世界了。

真分手了，心怎么会那么痛

舒唱：

你好！

我从来都不是一个愿意轻易向别人寻找答案的女子，相反的，很多朋友都从我这里找到了想要的答案，但不知为什么，当事情发生在自己身上时，才发现，自己对自己已无计可施。

我和他的故事在五年前开始，那时还是少年张狂的我只相信轰轰烈烈的恋情，但上天似乎与我开了一个玩笑，到现在我才发现，这个玩笑是多么的残酷。

安静而温柔的他总是有女生愿为他静静地守候，但他却在那个开满鲜花的角落里许下自己的诺言：要为我等待五年。

渐渐地，我被他的悉心呵护而一点点地感动，朋友们都羡慕我有这样一个绝种的男友，而我却不清楚自己的感觉。在短短的快乐时光里，我透支着他给我的幸福，而他，小心的呵护着我，不愿让我受到丝毫的伤害。似乎被幸福宠爱的女人都看不到自己在别人心上划开的伤口，残忍的我总是在他快要绝望的时候给他希望。一年后，我们都为彼此当时太早踏入青色的果园而付出了代价，他仍然坚守着自己的承诺，而这代价已经让我改变得太多。

在经历高中后不久，我踏上另一条远走的路，遥远的距离并没有让他放弃承诺，有些疲惫的我再次接受了他的温柔，然而不久后，我就知道，那是个错误的决定。

当分手已成定局，我知道他已经被我爱的太深，或许他已

厌倦了受伤的感觉，但此时的心痛告诉自己，我已经开始珍惜他。

世界上的事就是这样，人们也只会珍惜和回味那些已经失去的美好，我也试图去安慰自己，但越想走出来就会陷的越深，拼命对自己说：你已经放下了。独处的时候才知道，那全是徒劳，我不知道如何才能真正的“放得下”，想要好好的梳理自己的心情，却找不到一把合适的梳子，您可以给我一把么？

谢谢你可以让我有一个可以述说的空间。同时也希望网友们对于自己的感情都要珍惜。

雪白

雪白：你好！

我们所有的重大决定，都来自于自己严密的思索。所以，决定没有错与对，那是你当初自认为的最佳选择。那个决定已经是思维极限。或者说你不可能做的更“对”。当我们试着这样想问题的时候，我们就不会对自己太自责，而导致负面情绪和压抑。知道这件事情带给我们的收益是什么，才是最要紧的。

虽然不太想给人定类，但依然感觉到了你的自以为是和高高在上。带着这种包袱，会把你带入无边的痛苦！

还有你的诗情画意，容易使你处于扑朔迷离之中而不辨方向，从而带给你一大堆幻觉，而感受不到真的人和真的事。

也许，你需要再朴素一些，再本真一些。把脚踏在地上而

不是悬在半空中。

你看似文笔不错，但内心似乎隐藏的全是混乱。于是，荡漾在“接受”中而不知“给予”。

而所有的爱情如果想贯彻到底的话，是——施与受的平衡。

因为自己的矫情，所以，你觉着自己可以享受到只得到而不付出的感情。可是，一个有自尊的人在疲倦后，是会溜掉的。在某个缝隙中，他要问自己，我是一台只会生产的机器吗？

你现在放不下，是因为突然没有了你已习惯的滋润。你躺在绿茵茵的草坪上还以为这一切永远如是。不曾想，受伤的他，在渐渐地远离你。因为他感觉伤口太多、太深，将无法愈合。而你一直以来，给他的全是否定，是一而再、再而三的受伤的状态。

他真的那么笨，那么傻，那么被人否定吗？

担心的是，这种否定来自于你内心深处对自己的否定，而投射到的是外部。

好好地看看自己的心——那是保证你温柔、独立和快乐的地方！

舒唱

网友支招：

2003-07-27 16:59:51 新浪网友发表评论 IP:218.88.242.*

我也是女人，女人要懂得去珍惜，女人也需要付出，老是

让男人付出，是自私的表现。一个人只有当他真正的付出过，真正的为一个人流过泪，他的人生才是好的。女人没有特殊的！

2003-07-25 12:52:46 新浪网友发表评论 IP:218.106.166.*

有的爱情如果想贯彻到底的话，是——施与受的平衡。

2003-07-28 10:44:26 新浪网友发表评论 IP:218.80.120.*

劝正在分与不分中犹豫的人们，如果没有大的矛盾，没有互相对不起的事情，要慎言分手。

不要玩弄感情

如果真分手了，就不要再回头

为什么浪漫之后是酸楚

舒唱老师：

您好！

看了许多您给那些无助的人的建议，分析的很透彻，所以我也忍不住想请您帮忙分析一下我是什么问题，我该怎么办？

我的问题也是感情问题，经常和男友吵架。我叙述的不好，还请您耐心地看一下，非常感谢！

我是1999年认识了我的男友，当时我还是大二的学生，他是大三。我们属于一见钟情的那种，但他比较内向，我比较开朗大方，是最先表达出我对他的感觉，之后明确关系的。他最吸引我的是他的聪明、细心，这正是我所没有的。他最喜