

Xinling Zizhu Taocan

心灵自助套餐丛书

婚恋心理误区

你怎样跨越

马志国 著



中国水利水电出版社  
www.waterpub.com.cn

心灵自助套餐丛书

# 婚恋

## 心理误区

# 你怎样跨越

马志国 著



中国水利水电出版社  
[www.waterpub.com.cn](http://www.waterpub.com.cn)

## 内 容 提 要

因为人们的心灵都需要一个港湾,所以人们向往婚姻。但走进婚姻,人们发现自己向往的港湾似乎没有了平静和安宁?作者在长年的心理咨询实践中发现,恋爱婚姻生活中人们有太多的困惑,心理面临太多的误区。但,只要跨越误区,婚姻就会成为安宁幸福的港湾。打开这本书,就会找到跨越婚姻心理误区的坦途。书稿内容来自作者多年婚恋心理咨询实践,本着篇篇抓住读者所关注的心灵热点,处处针对读者有困惑的心理难题的准则,从中精选出最具代表性的婚恋心理故事汇集成册,全书共分八章:走进恋爱季节、收获迟到恋情、共享围城生活、营造夫妻性爱、跨越婚姻障碍、突破婚外迷情、善待非常婚恋。最后一章是“婚恋心理自测”。

本书以青年为主要读者对象。

### 图书在版编目(CIP)数据

婚恋心理误区 你怎样跨越/马志国著. —北京:中国水利水电出版社, 2004. 8

(心灵自助套餐丛书)

ISBN 7-5084-2227-9

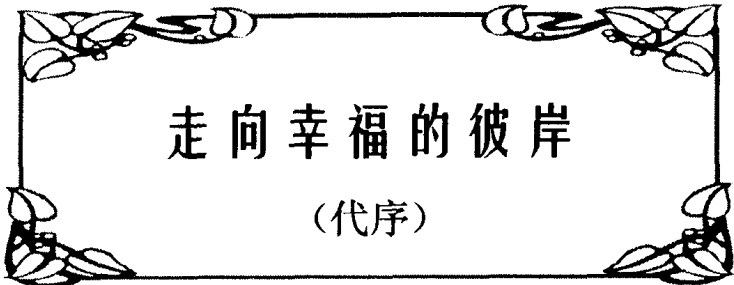
I. 婚… II. 马… III. ①婚姻-社会心理学②恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 065433 号

|       |                                                                                                                               |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 书 名   | 婚恋心理误区 你怎样跨越                                                                                                                  |
| 作 者   | 马志国 著                                                                                                                         |
| 出版 发行 | 中国水利水电出版社(北京市三里河路6号 100044)<br>网址:www.waterpub.com.cn<br>E-mail:sales@waterpub.com.cn<br>电话:(010) 63202266(总机)、68331835(营销中心) |
| 经 售   | 全国各地新华书店和相关出版物销售网点                                                                                                            |
| 排 版   | 北京安锐思技贸有限公司                                                                                                                   |
| 印 刷   | 北京市优美印刷有限责任公司                                                                                                                 |
| 规 格   | 850mm×1168mm 32开本 11印张 289千字                                                                                                  |
| 版 次   | 2004年8月第1版 2004年8月第1次印刷                                                                                                       |
| 印 数   | 0001—5000册                                                                                                                    |
| 定 价   | 22.00元                                                                                                                        |

凡购买我社图书,如有缺页、倒页、脱页的,本社营销中心负责调换。

版权所有·侵权必究



# 走向幸福的彼岸

(代序)

健康的心灵，是人生一切幸福的源泉。

作为心理咨询师，我越来越认为，我们都是凡夫俗子，然而，只要我们拥有了健康的心灵，就是一个大写的人，一个幸福的人。那些真正找到人生幸福的人，不是因为做了大官，发了大财，有了大学问，而是因为他们拥有一颗健康的心。“一切福田，皆在心中。”拥有健康的心灵，真是莫大的福分！

然而，我们的心灵常常会陷入误区。

有位和尚，每天打坐入定时，总是遇到一个大蜘蛛来搅乱他的心，让他很是烦恼。他向老禅师讨教驱逐蜘蛛的办法。老禅师让他下次入定前准备好一支笔，当蜘蛛出现时，用笔在蜘蛛的肚子上画一个圆圈。于是，再入定时，蜘蛛一出现，和尚使用笔在它的肚子上画一个圆圈，那蜘蛛果真立刻消失了，和尚也就安然入定。然而，待和尚出定后一看，却见自己的肚子上赫然画着一个大大的圆圈。和尚由此大悟：人生的困扰与烦恼原来都源于自己的心。

是的，我们生活中的种种困扰和烦恼，都来自心灵的误区。跨越心灵的误区，我们的生活才能走向幸福的彼岸。

心灵的误区怎样跨越？这份特制的“心灵自助套餐”，将为读者朋友提供最好的帮助。为了各取所需的方便，这份“心灵自

助套餐”一分为四，分别从“婚恋心理误区”、“情爱心理误区”、“处世心理误区”、“人际心理误区”四个方面，和读者朋友一起，寻找跨越心灵误区、通往幸福彼岸的自救之路。

我们都需要一个心灵的港湾。于是，我们都渴望恋爱，企盼婚姻，好为自己营造一个安顿心灵的家。如果你的恋爱或婚姻正面临困惑，最好打开这本书。

心理咨询工作中，我知道了来自天南地北太多太多朋友们的婚恋故事。正是其中最有代表性的婚恋故事，让这本书最好走进读者的心中。书中的故事，个个点击婚恋中人关注的心理热点，处处剖析婚恋中人难解的心灵困惑，时时导引婚恋中人自救的心路历程。当然，遵照心理咨询的准则，故事中隐去了主人公的真实姓名、住址等有关背景资料，对有些内容做了必要的技术性处理。文学与科学融合，以散文笔法解析心理规律，也许是本书的最大特色。书里有故事，有人物，有情境，从中可品散文之味；书里有诊断，有分析，有答疑，从中可探心理之妙；书里有建议，有方法，有对策，从中可寻找自救之路。全书按婚恋心理内容分为几个部分，每部分有若干话题。最后一部分，还特意提供了系列的婚恋心理自测量表。

算来，我从事心理咨询与研究已经 20 多年了。作为心理咨询师，我应邀在全国很多报刊开办了心理咨询专栏，收到了心理求询朋友太多太多的来信、来电，接待了许许多多的来访。我的心曾经为心理求询者陷入心灵低谷而沉重，也曾经为心理求询者走出心灵误区而欣慰。不少朋友说我，救人救心，功德无量。我是俗人，不曾想过与人有所功德，倒是切身悟到，能对别人的心灵有一点点帮助，便也乐在其中了。因为，帮助别人就是帮助自己。更重要的是，每位朋友能够走出心灵误区，归根结底都是自救的成功。

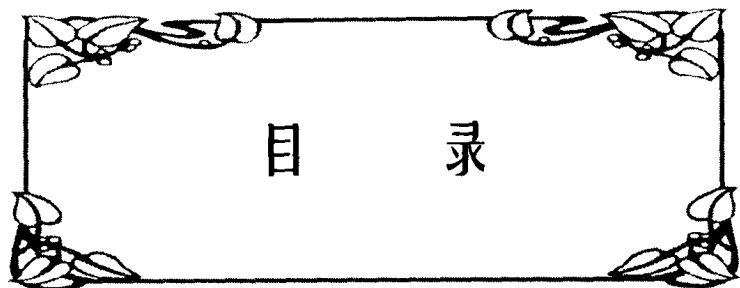
人只有自己才能最终救助自己。

有人说，一本书可以救助并成就人生。你千万别太当真。不过，别人是自己的一面镜子。当你走进书中的故事，与心理求询者感情共鸣，与心理咨询师亲切沟通之时，将会帮你走出婚恋生活中的心灵误区，走向幸福的彼岸。

为自己祝福吧！幸福的彼岸就在前方，让我们从现在开始一路探寻。

马志国

2004 年仲夏



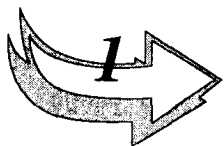
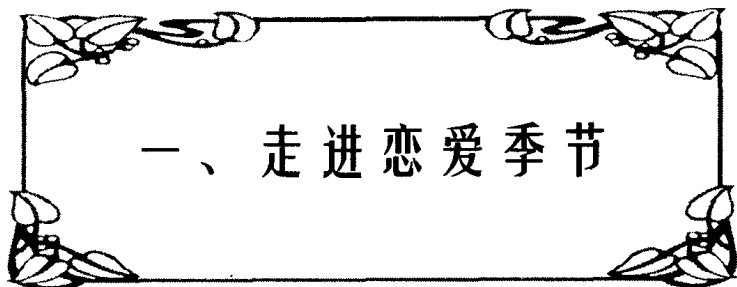
## 走向幸福的彼岸（代序）

|                 |    |
|-----------------|----|
| 一、走进恋爱季节        | 1  |
| 1 一个爱的两难选择      | 1  |
| 2 又一个爱的两难选择     | 3  |
| 3 恋爱不能总是“单相思”   | 5  |
| 4 女孩为何在十字路口彷徨   | 8  |
| 5 男友为什么不相信我     | 11 |
| 6 恋爱，你喜欢哪道菜     | 14 |
| 7 我的恋爱为什么总是失败   | 17 |
| 8 恋爱受挫之后        | 20 |
| 9 女友的父母为什么不接纳我  | 22 |
| 10 该不该守住最后的防线   | 25 |
| 二、收获迟到恋情        | 29 |
| 1 一个大龄女孩爱的迷惘    | 29 |
| 2 一个大龄男孩爱的迷惘    | 31 |
| 3 漂亮女孩，你的爱情也等不来 | 36 |
| 4 恋爱，为什么我总是挑剔   | 39 |
| 5 恋爱的压力成心病      | 41 |
| 6 恋爱的困惑哪里来      | 45 |
| 7 问清自己是否铁了心     | 48 |
| 8 强扭的瓜不甜        | 50 |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 9 爱,带着缺憾的选择.....      | 53         |
| 10 大龄女漫长的期待 .....     | 56         |
| 11 “讲究”与“将就” .....    | 60         |
| 12 别再蒙上眼睛骗自己 .....    | 63         |
| 13 “恐婚症”的背后 .....     | 65         |
| <b>三、共享围城生活 .....</b> | <b>70</b>  |
| 1 一个准新娘的困惑.....       | 70         |
| 2 又一个准新娘的困惑.....      | 73         |
| 3 蜜月中的痛苦.....         | 76         |
| 4 少妇为何放大婚姻的不幸.....    | 78         |
| 5 如果你的爱情是一把火.....     | 82         |
| 6 准营长婚姻的满意度.....      | 86         |
| 7 少妇混乱的心怎样安宁.....     | 89         |
| 8 围城中,你该怎样当妻子.....    | 92         |
| 9 女人给男人最好的“强心剂” ..... | 96         |
| 10 局长太太心中的猜疑 .....    | 99         |
| 11 梦,缓解婚姻压力的安全阀.....  | 102        |
| 12 女性的力量是温柔.....      | 105        |
| 13 给自己的心找到家园.....     | 109        |
| <b>四、营造夫妻性爱.....</b>  | <b>112</b> |
| 1 怕亲密接触的新娘 .....      | 112        |
| 2 怕亲密接触的新郎 .....      | 116        |
| 3 妻子,怎样体验高潮 .....     | 119        |
| 4 丈夫,怎样重振雄风 .....     | 123        |
| 5 怎样拯救我们的婚姻 .....     | 128        |
| 6 走好夫妻性爱之旅 .....      | 133        |
| 7 夫妻何妨性幻想 .....       | 136        |
| 8 梦中幽会“魔鬼身材” .....    | 139        |
| 9 夫妻性爱的一个“燃点” .....   | 142        |

|                 |                |     |
|-----------------|----------------|-----|
| 10              | 梦中迷路的女士        | 145 |
| 11              | 性饥荒中的女士        | 150 |
| 12              | 中年女士奇怪的梦       | 156 |
| 13              | 性制裁,到底制裁了谁     | 159 |
| 14              | 婚内“强奸”的悲剧      | 162 |
| 15              | 误入性爱迷途的夫妻      | 166 |
| <b>五、越过婚姻障碍</b> |                | 172 |
| 1               | 我的婚姻像“鸡肋”      | 172 |
| 2               | 婚姻,一项需要不断建设的工程 | 175 |
| 3               | 爱情乐章变调之后       | 178 |
| 4               | 面对丈夫的感情走私      | 182 |
| 5               | 怀疑妻子不忠的背后      | 184 |
| 6               | 婚姻,遭遇“七年之痒”    | 189 |
| 7               | 男人,该是家里的一座山    | 192 |
| 8               | 非常时期,婚姻获非常救护   | 195 |
| 9               | 我差点儿把家给弄丢了     | 199 |
| 10              | 写了离婚报告之后       | 202 |
| 11              | 我是不是该离婚        | 205 |
| 12              | 离婚,打开通往新的幸福之门  | 208 |
| 13              | 分手之后,早日走出阴影    | 212 |
| 14              | 积极营造再婚之家       | 215 |
| <b>六、突破婚外迷情</b> |                | 220 |
| 1               | 投身“初恋情人”的怀抱    | 220 |
| 2               | 丈夫为何不肯原谅我      | 222 |
| 3               | 如此迷情,哪里是你的家    | 224 |
| 4               | 先要管住自己的行为      | 227 |
| 5               | 夫妻情变的困惑        | 230 |
| 6               | 意乱情迷女处长        | 233 |
| 7               | 留守太太的“嫉妒妄想”    | 236 |

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 8 怀疑丈夫有外遇的少妇 .....    | 240        |
| 9 丈夫外遇之后 .....        | 244        |
| 10 妻子移情之后 .....       | 247        |
| 11 家庭小舟遭遇风浪时 .....    | 250        |
| <b>七、善待非常婚恋 .....</b> | <b>253</b> |
| 1 浪漫女孩做继母，你要想好 .....  | 253        |
| 2 研究生的“精神之恋” .....    | 255        |
| 3 为何没结婚就想离婚 .....     | 257        |
| 4 新婚的尴尬 .....         | 261        |
| 5 为离婚，时刻准备着 .....     | 265        |
| 6 独守空房的少妇 .....       | 268        |
| 7 都是“老夫少妻”惹的祸 .....   | 271        |
| 8 性病之后，婚姻进退两难 .....   | 276        |
| 9 老公入狱，我是不是等他 .....   | 279        |
| 10 婚姻在监控器下破碎 .....    | 283        |
| 11 奇怪的“心理假孕” .....    | 290        |
| 12 面对再婚，别再犹豫不决 .....  | 292        |
| 13 她为什么非要弃我再投前夫 ..... | 296        |
| <b>八、自测婚恋心理 .....</b> | <b>299</b> |
| 1 你的爱侣何时出现 .....      | 299        |
| 2 你的恋爱心理如何 .....      | 304        |
| 3 你的性心理成熟吗 .....      | 306        |
| 4 你的性商有多高 .....       | 312        |
| 5 你是一个好妻子吗 .....      | 315        |
| 6 你是一个好丈夫吗 .....      | 319        |
| 7 你们夫妻心理和谐吗 .....     | 321        |
| <b>后记 .....</b>       | <b>339</b> |



## 一个爱的两难选择

“我是远方的一个女孩，今年 23 岁。看了您做嘉宾的电视节目，知道您是心理咨询师。现在，我也碰到了个很困惑的问题，请您帮助我。”周六晚，一个女孩打进我的心理咨询专线，述说着她的困惑。

“我遇到了两个男孩——一个喜欢我的男孩和一个我喜欢的男孩。喜欢我的男孩先出现在我的生活中，是我接触的第一个男孩。那是我在上学的时候，中专的第二年，开始了我们的交往。我们不是一个城市的人，毕业了我们分在了各自的城市工作，这样我们一两个月才能见一次面。但是，我们一直保持着联系。工作之后，我们单位的一个男孩走进了我的生活，这是我生活中遇到的第二个男孩。我们工作在一个办公室，可以说一见面我们就很投缘，以后谈话越发感到投机，共同语言很多很多，我们的兴趣也很相似。我现在的困惑是，第一个男孩对我非常好，对我特别爱，他所干的一切全是为了我。如果我放弃他的话，从一般人的眼光看，似乎说不过去。而第二个男孩，我们在一起有共同的话题，我们更多的心灵的相通，我们更能走到一起。面对两个男孩，我该怎样作出选择？”

“放弃第一个男孩，主要是怕别人议论，还是……”我问。

“主要还是我自己良心上过不去。”

“你具体说说良心上过不去到底是什么意思呢？”

女孩的表达似乎有些困难：“……就是一个人对你特别好，如果你放弃他拒绝他……也许这是应该的，因为你不是很能够接受他。可是从现实生活角度看，我们毕竟4年了，他们家我也去过几次了。而且，他对我可以说爱得百依百顺……”

“你是说仅仅因为他太喜欢你，爱你，你难以拒绝？”

“……是这样吧？还有一点……那个男孩比较敏感，比较自卑，是一个多愁善感的人，我怕提出分手他会消沉下去。”

“这些都可以说是原因。”我分析说，“但只是表面原因，根本原因不在这里。人的真实的心理动因不是这样的，人的心理因果规律也不是这样的。你难以拒绝的根本原因不会因为他太爱你，因为一个女孩难免会有很多人爱，你怎么可能一一接纳他们？也不会因为怕他消沉，而不能拒绝他的爱。因为恋爱常有不能成功的，谁能仅仅因为怕对方受不了而勉强自己？那么你难以拒绝的根本原因是什么？根本原因是：要么是你舍不得他什么，要么是你欠了他什么……”

“对，您说的对，我是欠他的。”女孩的话语又变得流畅了，“因为我毕业的时候分配工作比较困难，他在那个城市有一些关系，就想把我分在他那个城市。为了给我跑分配，他花费了不少心思，还花费了不少钱，大约有5000元左右，但是最终还是没有成功，我只好回到了自己的城市工作。”

“你看，心理咨询师是不是很厉害？”我笑道：“就是说你觉得欠了人家的情，是吗？”

“是的。我是欠了他的情。”

“好，现在你对自己的问题看得比较清楚了。因为你欠了人家的，你才怕人家伤感，怕人家自卑，怕人家消沉，你才不好拒绝，是吗？这样看就比较更接近事情的本来面目了。”我肯定说。

女孩不好意思地笑了：“以前是我回避了问题的实质。”

这也不是女孩有意而为，她是不知不觉中在潜意识里运用的一种叫做“合理化作用”的心理防卫机制，来维护自己不安的心

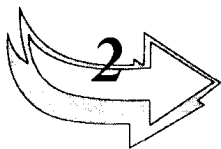
灵。合理化作用又叫文饰作用，是指人遭受挫折或无法达到所追求的目标，以及行为表现不符合社会规范时，用有利于自己的理由来为自己辩解，将面临的窘迫处境加以文饰，以隐瞒自己的真实动机或愿望，从而为自己进行解脱的一种心理防卫机制。其实质是以似是而非的理由来自圆其说，以保持内心安宁。人们在现实生活中，谁都不可避免地运用过合理化作用这种心理防卫机制，偶尔使用一两回对消除人的内心的焦虑感以及罪责感，维护人的心理健康也算一件好事。但是，合理化作用并不能让人最终化解心理压力。所以，还是理性的面对现实更好。

谈到这里我说：“现在剩下的问题就简单了，你只需要理性地问清自己一个问题：两个男孩子你到底爱哪一个？如果你对第一个男孩子没有爱，仅仅因为欠了人家的情而不能断然拒绝，那么你想拿自己的爱情来抵债吗？那个男孩需要的就是你这样一颗抵债的心吗？”

“您说的好，这句话点醒了我！”片刻沉默之后女孩又有所犹豫，“可是，我见到那个男孩实在不忍心说出口……”

“看来你是个心太软的女孩呀！”我半玩笑半认真地说，“表面看来，似乎是你的善良让你不忍，但是，你既不打算选择人家，又拖延不定，如此的心太软对人家岂不是更残酷吗？你知道长痛不如短痛吗？要么你就选择人家，要么你就干脆放弃人家。这边你有一个满意的男孩，那边你又不和那个男孩说再见，这不是软刀子锯人吗？这类问题最怕拖泥带水，应该是当断则断。不要心太软了，咬咬牙，狠狠心，恰恰是对别人，也是对自己真正的善待。”

“好，我懂了，我知道该怎么办了。”女孩的话音里没有了困惑。



## 又一个爱的两难选择

又一个周六的晚上，我的心理咨询专线传来一个女孩甜润柔

和的声音，她说，她是南方人，大学毕业已经两年了。她说不知道该怎么和我谈。我们做了一些必要的题外话的沟通后，她终于开始讲述心中难言的感情故事：

几年前，我就认识了现在的男友，直到去年才确定了关系。由于经常在一起，我们已经逾越了最后的防线，发生了几次性行为。我们的事情别人已经知道，可能是他说出去的。我想这也没有什么，只要他对我好。可是，到今年中秋节的时候，我却和他提出了分手。是因为他告诉我他又有了一个女朋友，而且也发生了性关系，并且说那个女孩已经怀孕了。以前他就对我说过他另外还有女朋友的事情，我都原谅了他。这次让我很伤心，他怎能一而再，再而三？我们分手后，也是断断续续地有过一些联系，他几次找过我，并且曾经提出过性要求，我没有答应他。

可是，最近他明确提出和我正式恢复恋爱关系，问我答应不答应。这让我很为难，我不知道该如何是好……您说应该怎么办？”

4

这样的问题哪里是别人可以拿主意的？心理咨询师只是帮助别人看清自己的故事和心思。女孩所谓的为难，就是她面临两种选择。只有一种选择的事情人反而不再为难了。选择本身就是一个难题，而当面对两难选择的时候，就更让人进退维谷了。

我们已经知道，人的活动总是受一定动机推动的。当复杂的动机不能同时都得到满足的时候，就会出现动机的冲突。女孩的迷惘和痛苦，就在于陷入了一个进退两难的强烈的动机冲突之中。

现在需要的是帮助女孩看清自己到底面临怎样的两难选择。我们进行了如上的沟通后，请她自己想想这样一个问题：你说你很难，那么，如果答应与他恢复关系，让你为难的是什么？如果不答应他，让你为难的又是什么？

经过沟通女孩看清了自己的心思：如果答应，怕他今后对自

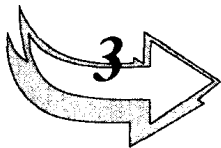
己感情还是不专一，让自己再受到伤害。因为现在他一面见到我就想和我发生关系，一面还在告诉我说他又让一个女孩怀孕了，对他的以后真的很没有把握；如果不答应他，已经和他发生过性关系，怕未来的做我丈夫的那个男人发现了这一点不宽容我，而导致家庭的悲剧，再说我心里也放不下他。

我明确提示说：你放不下他的是什么？是爱，还是性？爱与性当然是不能截然分开的，但是有着根本的不同。爱，是一种精神需要，是一种心灵的体验，而性只是一种生理需要，是肉体的一种欲望。

我们就爱与性的关系进行了较多的讨论，女孩表示理解。而后我说，这是你必须回答自己的问题，你必须直面自己的心，毫不含糊地给自己一个明确的答案。因为这是关系到你最后选择的一个前提。

女孩遇到的动机冲突的确很复杂，但是实质上不外就是这样的一种两难选择：答应他，怕日后再次受到他的伤害；不答应他，又怕受到另外的伤害。此时的一个基本的心理策略是“两害相权取其轻”。只要看清了自己的故事和心思，经过内心斗争之后，人们几乎本能的作出给自己带来伤害小的选择。

“我懂了！马老师，谢谢您，让我看清了自己。”在我们结束咨询会话的时候，女孩深有领悟地说。



## 恋爱不能总是“单相思”

马老师：

您好！我是一个打工青年，读过您的不少文章。现在，我也遇到了感情的麻烦，请您帮助我。

去年，对爱情还有几分朦胧的我，一个人来到广东打工，不久一位漂亮的女孩闯进了我的生活。她叫君，比我大两岁，一个美丽善良的女孩。不知什么原故，她对我特别关心。一次，我闹

了胃病，当时没有钱。她立即从银行取出自己的 1000 多元，陪我到医院看病。过后，还时时关心地告诉我，要注意养病。在工作上，她经常帮我，还经常陪我出去玩。难道是她爱上我了吗？不，我一点都不帅，反而有点丑。可是她这样对我是为什么？慢慢地，我从心里喜欢上了她。她虽然后来去了另一家企业，我们还保持联系。身在异乡，有这么一位女孩关心我，让我感到非常幸福。现在我对她的感情越来越深了。

可是，前几天发生了一件不愉快的事情。那天晚上，她和一位女伴来我这里玩，我们三个人就一起出去了。这时候，另一个男人也跟我们一起散步。散步的时候，那个男人总是和君说话，仿佛没有我的存在。我觉得扫兴，就借故买书去了书店。她来我这里，最后却没能送她，我感觉对不起她，就打电话给她。可是，打了几次别人都说她不在。我担心她会不再跟我联系了。她是不是在生我的气？她到底是不是喜欢我？我尝到了“单相思”的滋味，真的很苦很苦。马老师，您知道我有多么痛苦，求您帮帮我！

您的读者 张晓杰

晓杰朋友：

你好！马老师懂得你陷入单相思的那种感情。不过，你尝到了单相思的滋味，应该说是一件高兴的事，因为这是进入青春期的入常要经历的一种心路历程，是走进成熟的爱的必由之路。但是，这种心理现象只能是暂时性的，不能停步不前。因为成熟的恋情最终应该是两厢情愿的事。而单相思也叫单恋，只是一方悄悄暗恋，另一方全然不知。如果长此下去，那是很痛苦的事，而且是人格不成熟的一种表现。

你没有说究竟想让马老师帮你什么，猜想你是想让马老师帮你解脱单相思之苦。是吗？

你怎样解脱单相思之苦？

首先要读懂自己的心。女孩为你治病取出自己的 1000 多元钱，这至少可以看出女孩的善良和友情。至于女孩对你到底是怎

样的感情，马老师认为不是最重要的，最重要的是你对女孩的感情到底如何。所以，你首先仔细问问自己，你对女孩是不是爱？因为身在异乡的孤独之中，人很容易错把友情当爱情。你的信中也谈到，“身在异乡，有这么一位女孩关心我，让我感到非常幸福”。你不妨设想一下，如果你身在家乡熟识的朋友之中，你对女孩的感情将是怎样？然后再问问自己，是不是自己身在异乡的孤独感，特别需要别人的关心？如果你仅仅是因为需要一个人来排遣你的孤独，那能说是爱吗？如果你真的对女孩有爱，至于女孩的心思，就不难弄懂了。从恋爱心理角度看，男女在求爱行为上确有差别。一般男性取“主动进攻式”，女性取“被动等待式”。作为男孩，你应该主动“出击”。没有人能消除你单相思的苦闷，只有自己拿出行动来。猜测、思索，都不能帮助你。既然单相思的苦闷很难受，就把你的爱说出口。否则，即使没有那天的“不愉快”，你也只能品尝单恋之苦，而不知相恋之甜。爱恋之情，不能总是单相思。大胆地把你的爱说出来吧，就这么简单。

你该怎样把爱说出口呢？

不外直接和间接两种方式。一是直接面谈，分几步走。第一步：不经心地叙述事实，别怕说“天气真好”之类的废话；第二步：中立会话，谈谈别人，也可谈些热点新闻等；第三步：询问对方的情况，如老家在哪里等；第四步：向对方亮相，也就是谈自己；第五步：这时就涉及情爱内容了，也就是说出你的爱。这五步当然可以灵活掌握。二是间接沟通，如以书面形式吐露心迹，或请朋友代为转达。只要你有了主动的勇气，具体方式不成问题。

别再等待了，行动起来，你会由此走出单相思的困惑。拿出勇气来！

不要说自己“不帅”，不要说自己“有点丑”。你是不是帅小伙儿，那要看女孩是不是对你有爱。你不知道“因为可爱才美丽”这句话吗？你没听说过“情人眼里出西施”吗？女孩看小伙