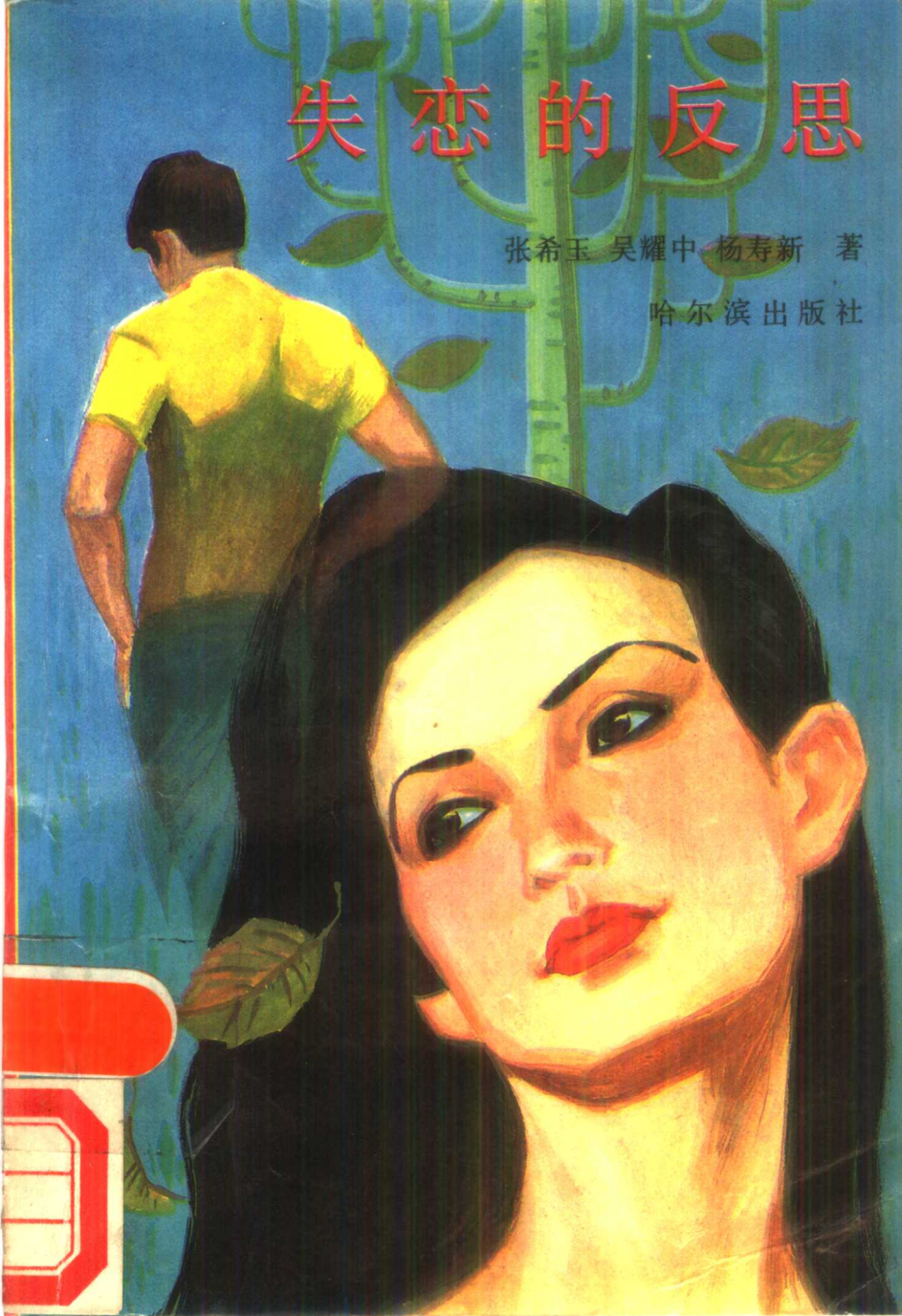


失恋的反思

张希玉 吴耀中 杨寿新 著

哈尔滨出版社



失 恋 的 反 思

张希玉 杨寿新 吴耀中 著

哈尔滨出版社

责任编辑：凌欣
封面设计：贾立群

失 恋 的 反 思

哈尔滨出版社出版

牡丹江印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

32开本8.25印张180千字

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数1—60,000册

· ISBN 7-80557-012-4/G·3 定价2.70元

前 言

每当我们看到青年男女用自己的情与爱，筑起了幸福的婚姻大厦时，我们便想到那些在爱情废墟前踽踽独行的失恋者；每当我们看到对对情侣捧起爱情的红玫瑰，拉开新婚的帷幕时，我们便想到那些被爱河怒浪阻挡在彼岸的惆怅失恋者……啊，爱情是美好的，也是严酷的。在神秘的爱情王国里，既有幸运的成功者，也有不幸的失恋者。如果说，撷取爱的玫瑰是爱情花园里的常事，那么，痛苦的失恋也是爱情王国中的常客。

然而，面对失恋的考验，有的悲痛欲绝，有的沉沦丧失，有的肆意报复，有的殉情指躯，也有的振作奋起……失恋，既可以成为生活的漩涡，将失恋者推进痛苦的深渊，使人在爱情的苦酒中消磨宝贵的青春时光；也可以成为成功的阶梯，激励失恋者去攀登，去拼搏，促成天才的诞生。

可见，失恋，是人生的十字路口，爱情的十字路口。引导失恋者从痛苦之中走出，奔向幸福的玫瑰园，是每个作家的神圣使命。崇高的社会责任感促使我们拿起笔来，在失恋这块不毛之地重新播种、耕耘，为青年朋友献上我们的第16本书。如果这本书能使青年朋友正确认识失恋，正确对待失恋，懂得怎样预防失恋，能为青年朋友解除一点点失恋之苦，帮助失恋者从痛苦中解脱出来，那便是我们最大的心愿。

使我们欣喜和激动的是，在哈尔滨出版社成立之际，这

本书将作为故乡儿女为她献上的一份薄礼，以报答故乡的养育之恩。我们的书在全国十几家出版社出版后，我们一直盼望有一天能在自己故乡出版自己的著作，现在总算如愿以偿。在此，特向为出版这本书付出心血的哈尔滨出版社的编辑同志，致以衷心的感谢。

热诚地期待广大读者，对本书中的不当之处提出批评指正，并愿意与广大青年交知心朋友。

作者

1988年5月15日于故乡哈尔滨

目 录

前言

失恋之前	1
要学点爱情心理学	1
发现恋爱裂变的苗头怎么办	5
关键在于自我完善	9
怜悯、同情和爱情	12
党团组织要关心失恋者	16
切莫嘲讽失恋者	19
分手，不应成为勒索对方的时机	22
大可不必与对方赌气	26
不妨求助“现代红娘”	29
失恋的姑娘就不纯洁吗	33
失恋的小伙子就是“困难户”吗	37
惧怕报复不敢提出断交时	40
对方出于感恩而不好意思提出断交时	43
父母，不可火上加油	47
要有女性魅力	50
要有男子汉气概	55
三角恋爱要不得	59
第三者是破坏爱情的祸水	62
谈恋爱要懂得文明礼貌	65
天涯何处无芳草	69

失恋原因	73
爱，在空想中跌落.....	73
导致失恋的对方因素.....	77
失恋在互不理解之中.....	81
自私是失恋的祸根.....	84
虚伪，要掉进失恋的陷阱.....	88
不科学的爱，要失恋.....	92
自卑会失恋.....	95
自负，是失恋的诱因.....	99
人为考验易失恋.....	102
对方表现冷淡是失恋的信号吗.....	106
年龄差过大是失恋的潜网.....	110
失恋，来自不学无术.....	114
猜疑是失恋的先导.....	118
爱，会在乱比中淡化.....	122
爱得快，往往失爱也快.....	126
蹩脚情书，能绊倒爱.....	129
失恋，来自失德.....	134
“丢魂”的爱潜伏着失恋.....	138
失恋能否预测.....	142
恋爱，选择伴侣的过程.....	146
失恋之后	150
失恋——人生一次严峻考验.....	150
失恋，并非钉在耻辱柱上.....	154
失恋，并非是难以摆脱的恶魔.....	158
失恋，并没失掉爱的丰碑.....	161
弱点，在失恋中显影.....	165

分手，应友好地说声“再见”	169
失恋，或许是一次幸运	173
跨越爱情的爱	176
诽谤——良心的死灭	180
暴力——悲剧的导演	184
殉情——爱情至上的苦果	188
第三者的责任	192
只要自己不倒下	196
失恋后当防心理变态	200
追求不等于强求	204
何必企求廉价的同情	208
爱情——两颗心共同撞击的火花	211
消极教训不可取	215
断线的风筝要不要去追	218
当对方要求重归于好时	222
名人失恋后	227
恩格斯失恋后	227
歌德失恋后	228
杰克·伦敦失恋后	230
小仲马失恋后	230
安徒生失恋后	232
诺贝尔失恋后	234
贝多芬失恋后	238
罗曼·罗兰失恋后	240
居里夫人失恋后	243
居里失恋后	245
失恋与法	246

失恋后对方索取的财物是否应返还.....	246
遭到对方诈骗该怎么办.....	247
毁人容貌该判什么罪.....	247
诽谤、诬陷对方是否犯罪.....	248
私拆对方信件是否违法.....	249
订婚后对方要分手行吗.....	251
失恋后自杀对方要负刑事责任吗.....	251
由失恋导致重病的对方是否应负担医药费.....	252
失恋后殴打对方该判什么罪.....	253
抛弃已怀孕的恋人是否犯法.....	254
失恋者辱骂对方犯不犯法.....	255
失恋者借机敲诈是否犯罪.....	256

失恋之前

要学点爱情心理学

他，风度翩翩；她，容貌非常。

他和她在歌舞架起的鹊桥下，相识并相爱了。在外人眼里，他们两个似乎是无可挑剔的一对。

他身强力壮，是个生产能手，美中不足的是，不爱学习，没有文化，最大乐趣就是玩，在工厂文化技术考试时，吃了个大鸭蛋。而她却很爱学习，读书，业余时间还写点小诗。

一天，两个人到松花江上划船，她谈起了人生、理想、追求。他常听得发愣，有些问题根本不知道。从接触中，她感到他是一个英俊的“草包”，心中很苦恼。于是，她提出要多学点文化，多读些书，不然，咱俩就不结婚时，他很不理解。他去问师傅，师傅告诉他要学点爱情心理学，掌握对方的心理，才能获得成功。

恋爱、婚姻，乃是人生一件大事。青年人朝气蓬勃，感情充沛，很容易拨响爱的琴弦，因此需要审慎地对待爱情。青年时代，是人的一生中最宝贵的黄金时期，是萌动爱情，充满幻想的浪漫时代。然而，爱情是什么？怎样才能得到爱情？是每一个人在青年时代都会遇到的事情。学习点爱情心理学，掌握爱情产生和发展的规律性和特点，对获得幸福美满的爱情是有重要意义的。

伊萨可夫斯基说得好：“爱情——这不是一颗心去敲打

另一颗心，而是两颗心共同撞击的火花。”爱情不但是个人的一种感情，而且是人类相互关系中表现得最亲密、最接近的一种特殊形式。它是和个人的依恋情心的性质（选择性、效力、深度和持久性），是由与彼此友谊相联系的个人交际的品质决定的。一方面，爱情被认为是一种渴望和要求；另一方面，爱情是一种无私的献身的需要。在相互关心的前提下，一对情人亲密地结合在一起，这种爱情才是十分高尚的。不了解点爱情的心理学，不善于在心理上同异性亲近，即使自己非常迫切地需要爱情，恐怕也难以得到理想的爱情。

理想的爱情首先需要情感交流，其次是相互了解和在思想上的相互接近。异性之间好感的产生、发展的规律，是同爱情的产生、发展的规律完全一致的。那么，什么是好感呢？好感主要表现为在交往中感到愉快的人们心理上深刻的适应和内心活动的契合。它常常作为爱情的先导，使男女之间在特定的场合下，自然而然地发展成为爱情。由好感产生友谊，又由友谊发展为爱情，这也是常见的现象。但是，友谊和爱情的关系，在青年时代是个很复杂的问题，一方面，这两种关系多少带有二者必取其一的性质；另一方面，爱情比友谊更加亲密，当然它也包含着友谊，友谊并不等于爱情。男女之间在交往过程中，一定要划清友情与爱情的界限。如果说在青年早期，主要的知心朋友通常是自己的同性朋友，那么，以后这个位置就要由亲爱的人来代替，精神上的交际和生理上接近的结合，可以达到最深刻的，只有个人才能做到的最大限度的自我表露。

青年人富有理想、幻想和时代感，在择偶过程中，总是自觉不自觉地根据美学和人类学的标准评价自己感兴趣的对象。在男女两性身上，都拥有一定的固定的价值和永恒的优

点，这些方面是爱情的吸引力和凝聚力。例如，女子总是喜欢男子明确地表现出来的男性特征，它们是两性关系中不变的“永恒的价值”，同样，男子也总是将女性的温柔理想化。马克思曾经说过，男子最珍重的品德是“刚强”，而女子是“温柔”。也就是说，男人要具有男子汉气质，女人要富有女性魅力，这是男女择偶的一个重要心理特征。富有女性温柔的女子，一般都希望找一个强壮勇敢的男子，但讨厌其粗暴，她们渴望对方具有高度人道素养的力量，同温柔和善良结合在一起的力量。但是，女性的温柔和男性的刚强，不仅仅是指生理上的特点，而更重要的是指，男子给女子留下深刻印象的是知识和精神的力量，以及他的意志品质；男子喜爱女子的是她的温顺的性格、文雅的风姿、较高的文化修养和知道体贴人、关心人。

我们曾对某工厂的一千余名女青年做过一次调查，题目是“你最喜欢寻找一个什么样的伴侣？”许多女青年经过认真思考后回答：“我最喜欢的伴侣应当是诚实、正直，果断而不武断，沉着而不呆板，刚毅而不鲁莽。”这是第一个条件；第二个条件是“他必须受过良好的教育。”这个要求不是指男性一定要受过高深的教育，都一定是大学毕业，而是指兴趣广泛，对文学、艺术及其他自然科学的基础知识都有一定的了解。”第三个条件是“他必须有上进精神，有事业心，懂文明，讲礼貌。”也有一部分女青年要求男方高个子，长得帅，搞科研、技术或机关干部，有住房等。女青年所不喜欢的伴侣大抵是：无知识，性格古怪，爱发脾气，说话笨拙，面无表情，有不良嗜好，无事业心，等等。

那么，男子喜欢什么样的女性呢？也不完全一样，有的男性追求女性长得漂亮，苗条，性格温柔；也有的喜欢女方开朗，大方，热情，温文尔雅，活泼而又充满朝气；也有的

就是要找一个会安排生活，会干家务，知道体贴丈夫等等。

其实，任何人选择对象都不可能十全十美，完全实现自己的愿望，往往只是看到寻找的对象整体品质的某一侧面，也就是说，在主要方面达到自己要求就可以了。如果仍不满意，就会重新进行选择。这一心理特征，在求爱和初恋阶段表现最为明显。

在现实生活中，往往有这样一种奇妙的现象，别人看恋爱双方有相当大的差异，但是，他们自己却把对方看作是不熟悉的具有强烈兴趣的人而加以理想化，从而把彼此的缺点看得十分轻微，把优点看得十分重要，因而产生互相吸引的神秘力量，双方都会感到缺少一方单独存在时，就象缺少了什么，生活变得单调无味了。与此同时，恋爱双方又力求尽量一致，最好有共同的生活目标和理想追求，有相似的道德价值观念，互相亲密无间，一致的感情语言等，这样才能达到心心相印，建立起基础牢固的美好的爱情大厦。在这一过程中，自然的和社会的必然性，肉体 and 精神的吸引力，延续后代的本能和其他社会共性的准则，也起相当重要的作用。而性吸引的作用，则决定着一个人对异性的选择和钟情，这包括个人内在品质、特点、特性和特征——体型、面貌、头发、气质等。

在择偶心理上，还有一点也很重要，即存在着各种个性类型结合的特殊现象。如肥胖与苗条，高与矮，白与黑等，表现为互补的倾向。肥胖的人喜欢找一个苗条的对象；中等身材的男子，在其他条件相同的情况下，多半倾向于稍比自己矮一点的女性；身材高大的男子喜欢找一个低于自己、近于中等身材的女性；而矮小的女子往往钟情于身材高大的男性；皮肤黝黑的小伙子，常常受到皮肤白皙的女性的注目；女子健美的体态、匀称的大腿、精巧浑圆的小手，都会使男

子感到审美的享受；相反，男子刚健有力的腿脚、肌肉结实的手掌，也会吸引女子多情的目光。

一个人的社会地位和社会威望，以及比较特殊的职业，如作家、记者、演员、运动员等，也可以提高他在作为可能的爱情对象选择中的价值；可能的爱情对象所提供的称心如意的物质生活和舒适的环境，也是择偶的重要条件之一，尤其是女子对男方要求的爱情天平上的一个较重的砝码。

一个作家说过这样意思的话，年轻人，当爱情叩响你心灵的大门时，你不要急着开门，应当先在门口问一声：“谁呀？”然后再拉开一道门缝，仔细地瞧一瞧，问一问，别让陌生人进来。这个“陌生人”就是自己并不了解或条件很不相当，根本无法结合的意外人。青年人在恋爱过程中，学习一些爱情心理学，掌握求爱和择偶的一般规律性，对自己是大有益处的。因为爱情是一门科学，有的人说爱情是人的本性，不学自通。这种看法是不全面的。尤其对青年人从理论上、心理上给予一定的正确地指导，帮助他们正确处理自己的婚姻大事，也是非常需要的。青年人，谁不想饱尝幸福爱情的甜蜜？谁不希望在爱的玫瑰园中采撷芬芳的花朵？但是，有一点要记住：“如果我们生活的全部目的仅在于我们个人的幸福，而我们个人的幸福又仅仅在于一个爱情，那么生活就会变成一片遍布荒茕枯冢和破碎心灵的真正阴暗的荒原，变成一座可怕的地狱”（别林斯基语）

发现恋爱裂变的苗头怎么办

他，一个人在松花江畔慢慢地走着。

·哈尔滨的夏夜，静谧而凉爽。他和她分手后，方觉孤独。

起来。夜正浓，四周静悄悄的，只有风和树叶在低声细语，而他的心却象松花江的流水，久久难以平静。

他是轴承厂一位年轻的工程师，经同志介绍，他与她相识，两个人开始恋爱。双方条件是比较合适的。他，大学毕业，工作能力很强，是设计科的主力；她，卫生学校毕业，长得端庄漂亮，喜欢文学和唱歌。两个人相处半年多时间，关系一直很好。后来，由于两个人的处境发生了变化，他，被厂长提升为设计科科长，她，被市文艺团体吸收为专业歌唱演员。两个人都忙于工作，把全部精力和时间都投入到自己心爱的事业上，各有自己的追求。双方关系不象以前那么亲密了，互相都有了疑心，是不是地位变了，人也变了？一天，他向她提出，如果不能相处，就此止步，她问他为什么？他回答不上来。工作忙，就会影响恋爱关系吗？不会的。后来，经过认真思考，双方交换了意见，他们产生分歧的原因在于没有摆正爱情与工作的位置。工作忙，就不能谈恋爱了吗？为了事业，就不能结婚成家了吗？显然不是。如果真的就此分手，两个人已有一定的感情，又舍不得。正处在矛盾的十字路口时，双方父母发现了，给他们做工作，使两个年轻人都有了新认识，决心更好地相处下去。两个人互相帮助，互相学习，互相促进，使即将裂变的恋爱关系，重归于好，而且变得更加亲密，更加牢固了。

江河结冰之前，要有寒冷气候的出现；鲜花凋谢之时，会有退色、干枯的象征……恋爱，好似一江春水，有平静缓慢的水面，也有浪花飞奔的激流；有时直流而下，也有时曲折迂回。恋爱阶段，不管是初恋的时光，还是热恋的时刻，都是男女双方互相加深了解，建立感情的过程，有的一次成功，当然也有的因这样或那样问题，而中途告吹。这都是正

常现象，不必大惊小怪。

然而，只要两个人，或是自己相识，产生感情而开始恋爱；或经他人介绍，见面后双方同意相处时，一般情况下，都是抱着处好、谈成的欲望而走到一起的。在相处过程中，经过多次接触，彼此有了一定了解，如果双方或一方感到对方思想品德、工作能力、文化程度、兴趣爱好、性格气质等方面还不是自己理想的情侣时，往往会发生恋爱裂变的苗头，产生这样或那样的分歧，甚至双方很难再处下去了。此时，作为恋爱的任何一方，都应该正确对待彼此的感情，认真分析一下双方有没有可能再继续相处下去，有可能合好，就要克制一下自己的急躁情绪，两个人慢慢地谈一谈；一时谈不到一起，可以停一段时间，在对方高兴的时候再谈。在谈话和交换意见时，态度一定要诚恳，多谈对方优点，克服自己的弱点，争取得到对方对自己的了解和信任。

从时间上看，如果两个人相处时间很短，就发现合不来，或者两个人条件有很大差距，谈下去，也很难谈成，那就应当高高兴兴地说声“再见”，快些分手为好；如果两个人相处时间很长，彼此有一定的了解和感情，可是突然间彼此关系发生了裂变，不象以前那样亲热和融洽了，甚至无法再处下去了，这时候是有一定迹象可寻的。例如：其中一方尽量减少与恋人的约会次数，或借故工作忙、没时间等等；对恋人的言谈失去兴趣或感到不耐烦，故意做出与对方意愿相违的举动；对其他异性朋友的兴趣越来越浓，甚至公开地表现出对其他异性的思慕，或毫无忌惮地与其他异性眉目传情；态度反常，不主动约对方到外面散步或看电影，只考虑自己，很少关心对方，不再体贴对方的冷暖；对恋人的感情流露予以拒绝，表现得十分冷淡无情，等等。

马卡连柯在《论共产主义教育》中曾经说过：“我们应当学会怎样爱。我们必须成为在爱情上是自觉的公民，因此我们便应当抛弃旧的习惯和对爱情的观点，说什么爱情是至上的灵感，爱情是一种不可抗拒的力量的袭击，而人只是灵感的‘对象’，如此而已”。在恋爱过程中，一旦发现失恋的苗头，确实是一件不愉快的事情，首先要检查一下自己，某些条件与对方是否真正地相当，有什么不合适的地方；如果对某些问题的看法发生矛盾，应想方设法加以解决。找对方谈话时，要端正态度，平等待人，不动气，不发火，不着急，不傲慢，并且要设身处地为对方想一想，多问几个为什么，针对具体原因，加以分析。如果裂变的提出是对方，对方提出的问题很有道理，就要放弃自己的观点，多做自我批评，以便达到思想认识的一致；如果裂变的原因在双方，双方都应采取严以律己，宽以待人的态度，对两个人所有的矛盾和分歧，妥善处理，一般情况下，是可以解决的。

当然，正常相处的两个人，突然出现不和谐的情况，就说明问题并不那么简单，因为婚姻大事不是一般生活琐事。从我国的民族习惯来看，人们对自己的终身大事是非常重视的。凡是能够正确对待爱情的男女青年，都不会因为一点小小的摩擦，或一次两次小的隔阂，就扯到分手上来。所以，对待两个人思想上的分歧问题，不要操之过急，不要想得过于偏激，更不要只顾发脾气，不理睬对方，要多做耐心细致的思想工作，找对方推心置腹地谈一谈。如果仍解决不了问题，还可以请家长、亲朋好友，或党团组织的领导同志出面帮助自己做一做对方的思想工作，不必因一点小矛盾就赌气分手，要珍惜双方的感情，要尊重自己，更要尊重对方。

恋爱过程，是相互了解的过程。通过互相接触、谈心，