



放飞自我



只有癞蛤蟆才会担心找不到天鹅，
从来没听说天鹅担心什么，
天鹅只会发愁到底选谁。

解开爱情中的60个密码

别为天鹅发愁

中国档案出版社

八骏 著

放飞自我……

别为天鹄发愁

解开爱情中的 60 个密码

八骏 著



中国档案出版社

责任编辑:于红霞

封面设计:驼 峰

内文插图:驼 峰

图书在版编目(CIP)数据

放飞自我/八骏著.-北京:中国档案出版社,2003.7

ISBN 7-80166-332-2

I.放… II.八… III.心理学-通俗读物 IV.B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 060014 号

FANGFEIZIWO

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京市昌平百善印刷厂

规格/880×1230 1/32 印张:21.25 字数:400 千字

印次/2003 年 8 月第 1 版 2003 年 8 月第 1 次印刷

定价/59.40 元

你就是天鹅(代序)

爱情，从几千年前的《诗经》里就有，不过，从那时候就是“辗转反侧，寤寐思服”的痛苦与期待。

再往后来，不论古今中外，凡是青史垂名的名著，几乎都和爱情有关。但是其中大部分，却都是悲剧，比如《红楼梦》的贾宝玉和林黛玉，比如莎士比亚笔下的罗密欧与朱丽叶……

难道爱情如此痛苦吗？那为什么还有那么多的人前仆后继地坠入爱河？

其实，爱情是一个永远也无法说清的东西，如果爱情真能说清，那也就不会有那么多的人在抒写爱情，也不会出现那么多的动人故事。因为爱情是非常甜蜜的经历，所以更加显现出离别的痛苦，正所谓，因为大起，所以才有大落。

所有经历过爱情或者正在经历爱情的人，都会感

受到幸福，但是也都会感到痛苦。

有些人拿得起、放得下，可以迅速从爱情失败的阴影中解脱出来，但是有些人非常重感情，稍微有一点坎坷，就心绪不宁，要死要活，痛苦不堪。

有句老话：“癞蛤蟆想吃天鹅肉。”其实，我们每一个人都是天鹅，我们都在寻找真正属于自己的另一半。如果你和你的爱人在一起，你要知道珍惜，如果你已经失去了对方，你要明白自己是一只天鹅，失去的只是不适合你的，也许正因为两个人的分离，才留出空间接纳真正属于你的爱人。

不要把爱情的痛苦当作世界末日，因为你是天鹅。

别让钻石掺进沙子

Don't Worry about Swan

解开爱情中的50个密码

别为爱情发愁

- 01 爱情就像钻石 · 3
- 02 梦只是梦 · 6
- 03 可怜的自尊 · 9
- 04 聪明反被聪明误 · 12
- 05 有个帅哥你要不要? · 15
- 06 你要美女还是才女? · 19
- 07 薛宝钗还是林黛玉? · 22
- 08 你男友的心里想什么? · 25
- 09 干得好不如嫁得好? · 29
- 10 爱的初体验 · 32

爱情并不是生活的全部

- 11 钱买不来爱情 · 37
- 12 高成还是低就? · 42
- 13 爱情“黑洞” · 46
- 14 有分量的女人 · 49
- 15 期货男人 · 52
- 16 犯了什么错? · 55
- 17 你的女友吃醋吗? · 59
- 18 男人的谎言 · 62
- 19 难挨的岁月 · 66
- 20 美满的爱情? · 70

把锁链变成项链

- 21 别建造围城 · 75
- 22 影子情人 · 78
- 23 找朋友不是找女儿 · 81
- 24 没出息的男人 · 84
- 25 有什么大毛病? · 88
- 26 恋爱中的蟑螂 · 91
- 27 你神秘吗? · 94
- 28 情人短信 · 97
- 29 先学会爱自己 · 101

30 一生欢笑 · 104

感受一下太阳的温度

- 31 婚姻不是爱情的坟墓 · 109
- 32 每一天的情人节 · 112
- 33 让爱从身体散发出来 · 115
- 34 恋爱中的女人最爱问什么? · 118
- 35 爱要说 · 121
- 36 爱也要休息 · 125
- 37 怕过情人节 · 128

Don't Worry about Swan

解开爱情中的 60 个密码



3

- 38 心血来潮 · 130
- 39 爱你所爱的人吧 · 133
- 40 给幸福下个定义 · 137

丘比特的箭也会射穿你的心

- 41 爱情就像开车 · 143
- 42 爱无力 · 146
- 43 你失恋了吗? · 149
- 44 告别日记 · 153

- 45 爱情的泪水 · 157
- 46 伤心的眼泪 · 160
- 47 单身情人节 · 163
- 48 失恋不是世界末日 · 167
- 49 未来的路还要继续 · 171
- 50 未来会更好 · 175

爱情是过程,而不是结果

- 51 真正的活着 · 181
- 52 被爱人领导 · 184
- 53 把感觉说出来 · 187
- 54 差不多就行了 · 191
- 55 进入角色 · 194
- 56 一起打造生活 · 197
- 57 吻 · 200
- 58 关于爱情 · 203
- 59 打造幸福 · 206
- 60 一个面孔捕捉了你 · 209

后 记 · 213

别江钻石掺进沙子

BIERANGZUANSHICHANJINSHAZI

爱情就像钻石 01

爱情是平等、自由而且神圣的。

有些朋友认为自己长得不好看，或者没有什么钱，或者没有地位，或者其他这样或那样的原因，于是认为自己无法得到真正的爱情，即使遇到了自己真正喜欢的人也不敢向他（她）表明自己的心迹。

还有些人在寻找伴侣时，却又格外看重如金钱、

Don't Worry about Swan

解开爱情中的 60 个密码

别让美丽发霉

3

地位、权势、相貌这些方面。有人自恃长得漂亮，于是就找个富翁做伴侣，以获得经济上的保证；或者有人找个地位高、名气大的人做伴侣，以此来抬高自己的身价；还有的人有钱有势，于是就在伴侣的容貌问题上颇为苛刻，总觉得这是证明自己的另外一种方式。

不论是第一种自惭形秽的人还是第二种有恃无恐的人，在爱情观念上都犯了严重的错误。爱一个人不是爱他（她）的相貌，爱情也不是能够拿金钱、地位进行衡量和交换的。容颜会因为岁月流逝而风韵不再，金钱、地位这些身外之物，说不定哪天就失去，

放飞自我

丛书

4



“两颗真心碰在一起，得到的爱情就像钻石一样。”不错，爱情犹如钻石，那么就不要让其他世俗的或者肮脏的东西来玷污这颗钻石。

就会一贫如洗、身败名裂，不变的只有两个人相濡以沫的情感，这才是爱情，与容貌、金钱、地位、权势、声誉无关。

还有人将爱情视为游戏，从来没有真正地去珍惜尊重对方，相反将异性视为玩物，随意地玩弄，这些人更是对爱情的极大亵渎。爱情本来是浪漫、温馨的，但是这些人犹如美丽世界中长出的罂粟花，对他人、对爱情造成了极大的威胁。爱情不是游戏，它是一种无私的付出，是一种情感的历程，是一段美好的回忆，是一笔人生的财富。将爱情视作游戏的人们，你们品尝过真正的爱情吗？你们以为自己得到了很多，但实际上你们失去了最重要也最珍贵的东西。

Don't Worry about Swan

解开爱情中的60个密码

别为爱情发愁

5

有位朋友曾经对我说过：“两颗真心碰在一起，得到的爱情就像钻石一样。”不错，爱情犹如钻石，那么就不要让其他世俗的或者肮脏的东西来玷污这颗钻石。

02 梦只是梦

我们每一个人都对爱情有着自己的憧憬，对爱情都有十分美好的想像。

不管男人还是女人都希望从爱情中寻得安全的港湾与爱的滋润。但是有些女性对爱情的要求还不止于此。她们还希望加进一些新奇、冒险及个性追求等。

男人也一样会对异性有种种幻想，但是他们表现的方式不同于女性。女性寻找的是“白马王子”以及不可能存在的浪漫、理想化的关系。因此，许多女性成了爱情与浪漫的俘虏。有些女性甚至一味沉醉于罗曼史所带给她们的短暂刺激之中。

谁也不会想到，我的表姐在30岁时还没有找到感情的寄托。

上大学时，她无论相貌还是学业，都是班上的佼佼者，追求她的男生自然很多。最后，大家几乎一致确认同班的一位男生是我这位表姐心中的“白马王子”。在许多女孩看来，这个男生身上几乎具有男子汉应有的一切美德。他总是像兄长似地关心着她，而她呢，有什么心事也愿意向他倾诉。

但是，表姐却总是觉得好像有点美中不足。他们的爱全心全意得太平淡了，没有任何浪漫的意味，和



别为天赐发愁

7

爱情是神奇的，可以让人创造奇迹，也可以令人陷入盲目。脱离实际的幻想，超乎现实的理想化，往往使爱情失去真正的生活色彩。

自己心目中所憧憬的东西相去甚远。在告别校园的前夜，她约他去散步，委婉地谢绝了他的爱。表姐工作以后，她仍在苦苦地寻找她心目中的爱。然而，时光荏苒，岁月把她送入了独身女人的行列。

爱情是神奇的，可以让人创造奇迹，也可以令人陷入盲目。脱离实际的幻想，超乎现实的理想化，往往使爱情失去真正的生活色彩。

放飞自我

丛书

8