

M E I G U I D A O C O N G S H U

玫/瑰/岛/丛/书 秋秋 主编



天长地久

秋秋 著

河北科学技术出版社





写在前面的话

为什么我们会迷惘于自己的选择，在受伤很深后才会发现：托寄情感的对象，并不值得信任？为什么在与一个人相爱多年后，却发现彼此并不适合？在每一个问题的背后，都有着一颗伤痛且疲惫的心。

有谁抚平我们内心的伤痛，让我们浸入到幸福生活中？有谁能帮助我们走进那个美丽的童话？从此，王子和公主相亲相爱地生活到永远……

只有自己！每一个枷锁，最终都要靠自己解脱。如果我们逃避、漠视自己的问题，那我们永远也没有走出心理困境的一天。

正视、面对，而后寻求解决之道。在经过坚忍与不退缩地付出后，我们每个人都可以进入自己所要的天堂。毕竟，我们内心对爱的渴求与信仰，如同亘古不变的时光，天长地久。



目 录

恋 爱 风 雨

1. 收到不讨厌也不喜欢的人的情书，怎么办 (3)
2. 一份爱，可以坚持多久 (6)
3. 为什么我对所有的男孩冷漠？我是没有爱了吗 (10)
4. 恋人霸道、不讲理，怎么办 (13)
5. 我该怎样帮助他忘掉从前 (17)
6. 怎样确定对方是否真心爱我 (20)
7. 女友执意做按摩女，我怎么办 (26)
8. 文凭相差大，会影响爱情吗 (29)



9. 怎样让父母接受我的男朋友 (32)
10. 我找对象是不是太挑剔 (35)
11. 家长反对我们结婚, 怎么办 (37)
12. 可以和吸毒的男友继续恋爱关系吗 (42)
13. 分手时, 该怎么想、怎么做 (44)
14. 同时爱上两个人怎么办 (49)
15. 已经有了男友, 可以再去“见面”吗 (51)
16. 表白爱意, 在什么时候最合适 (55)
17. 爱上有妻子的男人怎么办 (58)
18. 男友对我撒谎, 怎么办 (60)
19. 当意中人有恋人时怎么办 (63)
20. 为什么明知是份错爱, 却需要让它
发生 (66)

婚 姻 长 河

21. 能原谅有外遇的伴侣吗 (71)
22. 应该为了孩子而放弃离婚吗 (74)
23. 能接受一夜情吗 (77)
24. 如何从伴侣久拖不决的婚外恋中解脱
出来 (80)
25. 怎样对待疑心太重的妻子 (83)
26. 丈夫喜“新”不厌“旧”, 我怎么办 ... (86)



27. 丈夫有外遇后转移了财产，我怎
么办..... (88)
28. 如何面对伴侣一再的背信弃义..... (91)
29. 能在婚外结交亲密的异性朋友吗..... (94)
30. 56 岁的人了，如何面对伴侣的
变心..... (99)
31. 如何面对再婚后的疲乏..... (101)
32. 为什么丈夫总挑剔我的言行..... (105)
33. 对伴侣有必要完全说真话吗..... (109)

爱与自我成长

34. 为什么我总想尝试一些“出格”
的事..... (115)
35. 我还能重新获得爱情吗..... (121)
36. 怎样拒绝，可以不伤害她..... (124)
37. 为什么我会单相思..... (127)
38. 我是否该写信说明真相..... (130)
39. 恋爱中的虚荣心，有害吗..... (132)
40. 为什么嫉妒人不好..... (138)
- 附录：先生谈..... (142)

恋 爱 风 雨



1. 收到不讨厌也不喜欢的人的情书， 怎么办

我在师专上学，我的好朋友们都有了男朋友。一到周末，她们的影子你都找不到。我只有一个人呆在寝室中。其实我也想找男朋友，但没有发现令我满意的。

有好几位男生给我写过“纸条”，都说喜欢我，害得我看见他们就躲。以前没“纸条”时，我和他们见面有说有笑的，可就是因为这“纸条”，我和他们之间堵上了一面厚厚的“墙”。我原本只当他们为普通朋友，现在见面之后，只能把头一低红着脸走过去。本来我也不想这样，可我不知怎么回事，看见他们就没话说。我是多么想恢复从前呀，与他们有说有笑的！但我不知自己是什么心理，



不敢与他们说话了。

我现在的心情很矛盾，既不想接受又不想拒绝。如果有一位你不喜欢也不讨厌的男孩给你写情书，你该怎么办呢？

的确是因为“纸条”，使你和他们之间有了一面厚厚的“墙”。不过这面“墙”是你自己主动筑起来的，你用它来保护自己，避免自己的心思被人发现。

在你心里，对接到的“纸条”既有些欢喜，又有些失望。欢喜的是“纸条”代表着一个男孩对你的赞赏、喜爱与肯定，这是别人对你的可爱的最大“表扬”。

失望的是这“纸条”不是你期待的意中人送来的，你喜欢的他没有出现。在接到“纸条”后，反而清晰地印证出这些男孩都不是你想要的男友，而理想的他又不知在哪儿，不知什么时候才能够接到他的“纸条”，这令你有些焦急、失望。

两种心情复杂地混合在一起，令你生气——对“纸条”生气，对送“纸条”的男孩生气。“我可不在乎你对我的好感，不能流露出我喜欢你对我的肯定，你不是我想要的男友。”于是，你把心中的失望迁怒、加罪到“纸条”身上。

既然“墙”是你自己主动筑起来的，就要你自己主动



去拆掉。不要在接到“纸条”后置之不理，男孩们会以为你讨厌他们，不敢再接近你。特别是你见面后“就没话说”的做法，会令男孩们感到“羞愧”，这样很伤他们的自尊心。当然，这样的结果也违背你的本意，你并不想伤害这些喜欢你的男孩们。

建议你对那些“纸条”给出明确的答复。当面不好说的话，不妨也回个纸条：“我十分感谢你喜欢我，谢谢你对我的欣赏和肯定。但是很遗憾，我想要的男友不是你这类型的。一直以来，我把你当做了我的一位好朋友，并且和你在一起很愉快。我很珍惜我们之间的一切，真希望以后我们还能像以前一样地交往，并且这绝不会影响你我去寻找各自的恋人。是吗？”

把那些“纸条”好好地珍藏在心中吧。当岁月过去，再回想起这些，你会感到像在一个有着金色阳光的午后，一切都是那么温暖、透亮！



2. 一份爱，可以坚持多久

我是一个18岁的打工妹。春天的一日，我结识了一位勤工俭学的大学生。他一直对我好，直到有一天他的誓言冰释了我的顾虑，并且使我深深地爱上他，爱得不能自拔。可是他的爱却在减少、降温，并对我说：“我不能要你，因为我们相距太远。但你可以做我的情人。”我不能接受他的转变，我辞去了工作，每天游游荡荡，只昼夜想他的好。

我仍然爱他，我想有一天，如果没了他我会去死。可是他的爱为什么这么快就变了呢？



不是变，而是他从来就没有要和你结婚的打算。在你们刚开始时，他对你的喜欢或许是真的；但随着你们关系的深入，他发现他并不是爱你，而是需要你，于是他直截了当地让你做他的情人。

你辞职离开他是正确的决定，但你现在不能这样游荡。在你不能冷静下来以前，尽快去你信任的朋友或老乡那儿住，或者干脆回父母家静一段时间。

你对他的爱不会如你现在以为的那么强烈。过一段时间，三五个月或半年，你一定能把这份感情放下来。也许你还会想起他，但不会再有今天这般痛不欲生的念头。

爱不是一成不变的，你千万不要以为自己以后无力再爱上别人。我们在刚进入恋爱时容易这样认为，也是被这样误导——爱只有一次。

的确，爱一个人是不要求回报的；但爱会要求对方的呼应，要他也爱你，这份爱才有坚持下去的可能。谁也不会爱上一个死人，而实际生活中有些人无法回应你的爱，就如同“死去”了一样。

这样的人，就是不爱你或没有爱你的能力的人。不爱你的人包括：压根儿未曾追求你的人；曾与你介入恋爱关系，但不愿与你结婚的人；与你建立性关系，而在其他领域如工作、生活态度等方面，根本和你谈不拢的人。没有爱你的能力的人有这样几类：有极为严重的酗酒、赌博、吸毒等行为的人，这类人的精力主要会用到令他上瘾的事



情上，他的“爱人”是控制他的酒精或毒品或赌性，他没有能力听从你爱的召唤；处在情感破裂的婚姻中，却并未离异的人，他多么爱你也不能与你结婚；无性生活能力的人；有严重心理问题的人，会与你结婚但不会对感情负责。

如果你遇见上述类型中的任何一种，那么不管你的爱是怎么产生的并且有多么炽烈，最后都会消亡。因为对方已被他的问题“拖死”了。

“爱只有一次”是自欺欺人的有害观点。它使得你在某一次的爱情生活失败后，没有信心重新开始，也就是说，它不允许失败，要一次成功且永恒，这样要求是不客观的。“爱”与其他事物一样，是要我们不断去学习、实践才懂得的，而并非我们身上天生的东西。明白这一点，你会知道你这次恋爱失败没什么大不了的，这一次爱的结束并不意味你此生爱情生活的结束。吸取教训，调整自己，你完全有机会。

另一方面，“爱只有一次”会麻痹你维护爱的警觉。即使你在第一次恋爱中就成功地步入婚姻，它会令你想像着从此你和伴侣可以进入永恒相爱的天堂，而放弃对爱情的维护与培养。爱不是永不生锈的，爱不是永不变形的，爱不是永不磨损的。相反，日常的许多小毛病都会把爱断送掉、消磨光。有些人之所以使他们的爱情之树青葱一生，是他们懂得持续地付出时间、热情、切实的方法与行动。



现在你一定要做的，是不要再去找他，彻底切断和他的联系，避免继续被伤害。给自己一段时间，抹去伤痛，让自己“复原”。有关“复原”的方法与自我训练，我已在其他文章中有介绍，请参照。记住：一份爱，给错了人，很快会被伤害掉；而找到互爱的人，并且两人自觉持续地努力，爱又会充盈在你的今生今世。



3. 为什么我对所有的男孩冷漠？我是没有爱了吗

秋秋，我想问一下我是不是真正没有了爱。

以前，我的心善良，纯真。可是在一件事上，忽然之间，我没有了爱。我对人冷漠，总是用一种凶狠、充满恨意的目光看人。不过，这也只是对男生；对女生，我也挺温和的。

说起这件事，时间也不长，也就在三个月以前吧。那时，我与一男生挺好的。有一次，我叫他出去玩儿，他答应了。可后来，我等了他有一个小时，他也没来。当时我非常生气，我心想，我以后决不原谅他。

第二天，我去他家找他，他却找借口说他去朋友家



了。我听后，一点儿都不相信，转身就走。从那以后，我们再也没见过面。也就从那时起，我变了，变得谁也不相信了。也不像以前那样，有一颗真爱的心。

我这样做对吗？你对我有什么看法？我是不是真的没有了爱？请你帮帮我。

我觉得你是一个很可爱、很有性格的女孩。你也不是真的没有了爱，而是自尊心被那个男生伤了，到现在还没有恢复过来。

不管那个男生有什么样的理由，他都不应该在对你失约后，沉默地对待。他理应对你道歉，并且如实说出他没赴约的想法。那样的话，你会原谅他；何况你也绝不是要“赖”着他和你玩、和你好的。

我知道在你冷漠、凶狠的目光后边，隐藏着伤心的泪。毕竟，你是真心喜欢、真心对待那个男生的。而你现在发现自己已“丢失”了一份心爱的东西——对他真挚的情感。

想哭就哭吧。不必包装出冷漠，强迫自己坚强。每个人在成长过程中，不可能从不受伤，要学会不带着伤心赶路。因为那会弄得自己一路上疼痛，而且对一切景观，都没有一点好心情。

做做自我认知训练。第一步：把这件事对你的影响一



一写下来，把心中的怨恨、伤痛也逐条地写出来，充分表达出内心积存、压抑的情感。如：因为我喜欢他，他不来我才会很生气；他失信不来，令我感到他一点都不在乎我；我3个月来一直难过，他怎么能这样对待我……第二步：写出这些自己一直不敢正视、说出的心里话后，再对应着逐条做出解答。如：他不来说明他不喜欢我，他有这份权利，但他很没礼貌，他应该直接对我说明；他不在乎我，不是我不好，也不表明别的男生就不喜欢我；我继续把注意力放到他身上，真是浪费我的时间，我可以去和其他男生、女生玩得很开心……

做第一步时，不必想得逻辑、又清晰，只要是头脑中闪现的，都逐一记下来，可以是一个词，可以是一大段话。完全表达出来后，再做第二步，并且针对所表达的，要一一给予自己冷静、客观的鼓励。

我相信你会把这次“作业”做得很好。而且用不了多久，就会有男生来约你。我相信你知道该怎么办——喜不喜欢他，都一样要尊重他！