

从失恋中找回自我

冯沛祖 著



广东旅游出版社

失恋
超脱失恋

摆脱失恋 超脱失恋

从失恋中找回自我

——献给沉溺于情海中爬不上
岸来的好人们

冯沛祖 著

广东旅游出版社

1993·广州

出版社登记证号:(粤新登字 08 号)

责任编辑:叶子枫

封面设计:郭 炜

责任技编:顾耀民

从失恋中找回自我

冯沛祖著

*

广东旅游出版社出版发行

(广州市中山一路 30 号之一 510600)

广东佛山粤中印刷公司印刷

广东省新华书店经销

787×1092mm 32 开 7.5 印张 160 千字

1993 年 3 月第一版第一次印刷

印数:1—20000 册

ISBN7—80521—415—8/C. 15

定价:4.50 元

目 录

为你开创一个美好的明天

——代序	(1 1)
------------	---------

第一章 情感、恋爱与失恋

——必须具备的基本知识和超脱失恋的主要提示

一、你是否真的在恋爱	(1 3)
1. 一般人心目中的恋爱	(1 4)
2. 喜欢与爱恋并不相同	(1 6)
3. 恋爱的真正情感	(1 8)
附：A：男子自测题——是否适合做女性的恋人	(1 9)
B：女子自测题——迷恋于情爱的程度	(2 0)
C：男女子自测题——恋爱的成熟程度	(2 2)
二、失恋与失恋的类型	(2 4)
1. 一见钟情难以忘怀	(2 6)
2. 单思对方，而对方懵然不知	(2 7)
3. 示爱后遭拒绝	(3 2)

4. 关系破裂..... (3 4)
5. 婚姻破裂后仍苦思对方..... (4 0)
6. 漫无目标的失恋..... (4 3)
7. 爱对方而又无法接受对方的爱..... (4 7)
8. 彼此相爱却抵抗不了外部压力..... (5 2)
9. 抓不定主意该去爱谁，或该不该爱..... (5 8)
10. 婚外的“失恋” (6 7)
- 三、不要为自己建立一种不合理的快乐状态 ... (7 7)

第二章 挣脱“苦海”，回头是岸

——超脱失恋的必备观念与具体步骤

- 一、确立你的价值观念 (8 3)
 1. 建立你的人生精神支柱，情爱不是生活
与生命的所有含义 (8 3)
 2. 在情场角逐中为自己定个标准——你要
的是怎样的一个人 (8 6)
 3. 不要“渴望”爱情，否则“饥不择食”；
渴望被爱以及婚姻关系不是摆脱人生孤寂的
一途径。用不着由另一个人来证明自己是可
爱的 (9 3)
 4. “自私”（诚实）些。自我完善，爱你自己.....
..... (9 5)
- 二、要用理智控制人生，“痴情”的一个特点
就是感情的失控 (9 7)
- 三、要懂得爱与被爱的同等权利。渴求以至

强迫对方接受你的爱均非明智之举，怨 天尤人更是有害无益	(100)
四、人生是一个漫长的过程。人是会变的， 也不例外	(102)
五、对比双方的条件，下个大致判断 ——你的失恋到底值不值？	(106)
1. 外貌	(107)
2. 身体状况	(110)
3. 教育程度	(111)
4. 经济状况	(111)
5. 年龄差距	(111)
6. 职业和社会地位	(113)
7. 性格	(115)
8. 兴趣和嗜好	(116)
9. 人生目标与价值观念	(118)
六、建立爱的自尊，维护爱的权利	(120)
七、情人与夫妻并不一样	(124)
1. 爱情	(129)
①浪漫是动人的，但生活是现实的，当情人 成为配偶后，你可能会大感失望，甚至 懊悔不已	(130)
②别以为情人是你唯一值得爱的人	(134)
③不妨从坏处想，想想在得到他（她）后会给 自己带来的烦恼	(138)
④力避陷入“爱情的盲目”	(143)
2. 肉欲	(145)

3. 财富或地位，或两者兼得…………… (147)

八、你可能被假象所蒙蔽

——这题目希望对失恋者来个当头棒喝，

喝醒他（她）…………… (148)

1. “一厢情愿”的假象…………… (151)

2. 前情侣的假象…………… (150)

①你真正爱的可能只是他（她）的某部分，

而不是全部…………… (153)

②对方其实并不如你想像中的那么可爱…………… (153)

③你们的关系其实并非如你所认为的那么亲密

——你被自己的“主观欲求”蒙蔽了…………… (155)

④“永远爱你”之类的情话并不可信。对方的

某些举止也不值得你以“失恋”去回味…………… (155)

⑤对方跟你谈恋爱可能并非出于情爱，而是

别有原因…………… (157)

⑥对方跟你谈恋爱时可能在“一脚踏两船”以

至“一脚踏多船”，这样的人你值得为他

（她）失眠吗？…………… (161)

⑦对方跟你谈恋爱时可能是在做一笔交易，

你被他的伪装蒙蔽了…………… (162)

3. 对方跟你分手，说不定正是你的福气…………… (166)

九、无论是否爱得其所，“单相思”都于事无补，

有害无益…………… (168)

十、推究原委，对症下药…………… (175)

1. 你心爱的人提出分手，或已离开了你，

你很思念他（她），很想跟他（她）

重续旧情	(175)
①他认为你配不上他,或彼此不适应	(175)
②在谈恋爱过程中你可能做了令对方难以忍受的事	(178)
2. 你“一厢情愿”地爱上了别人	(180)
3. 示爱后遭拒绝	(180)
①对方讨厌你	(181)
②对方认为你配不上他(她)	(181)
③你的求爱方式错误,时机、场合等选择得不对	(181)
④对方已有恋人	(181)
⑤对方根本不想谈恋爱	(181)
4. 配偶要与你离婚,或已与你离婚,而你仍然爱对方,欲续前缘	(182)
5. 婚外的“失恋”	(184)
6. 自卑心理作祟与外部压迫使然	(184)
7. 难于作出抉择	(184)
十一、不要麻醉自己,要摆脱自我孤立状态 ..	(187)
1. 六个要点	(188)
①正视现实	(188)
②“事去心随空”	(189)
③失恋并不丢人,摒弃自卑	(189)
④你需要帮助——自救和他救	(189)
⑤人生道路仍漫长,天涯何处无芳草	(191)
⑥一个人的快乐与幸福取决于能否主宰自己 ..	(193)
2. 具体行动	(194)

- ①改变你的生活方式，扩大社交面，把自己
放到社会中去，集体中去 (194)
- ②努力寻找你自己真正感兴趣的东西，并
认真实践，积极发展 (195)
- ③出外旅行，寄情山水，增广见闻，开阔心胸
..... (196)
- 十二、升华感情——追求事业成功 (199)
- 十三、敞开心扉，另觅爱侣 (203)
- 十四、自由联想法 (208)
- 十五、最后几下“绝招” (211)
- 1. 把自己在情场上的失败归因于上帝的错误，
命运的捉弄 (212)
- 2. 确认自己可爱得很，只怪对方有眼无珠，
不辨好丑 (213)
- 3. 情绪发泄..... (214)
- ①“语言攻击法” (214)
- ②“形象攻击法” (215)

结束语：开创光明未来，重塑美好人生

附录：

- 一、恋爱成功的要领 (219)
- 1. 求爱前先行自我评估..... (219)
- 2. 了解对方..... (219)

3. 选择优雅的场所..... (220)
4. 选择适当的时机..... (220)
5. 选择良好的色调..... (220)
6. 要有充裕的时间..... (221)
7. 拉近双方的距离..... (221)

二、婚恋十九戒

1. 勿迷恋于美色..... (222)
2. 恋爱时间勿短于一年..... (222)
3. 别跟第一位异性朋友同坠爱河..... (222)
4. 别以为情侣有某个讨你喜欢的特点，你和他（她）结合便会幸福快乐 (223)
5. 别把崇拜当爱情..... (223)
6. 别把肉欲与情爱相混淆..... (223)
7. 切莫早婚..... (223)
8. 勿一见钟情仓促成婚..... (224)
9. 别去追求一个使你的神经时常紧张兮兮的异性 (225)
10. 别与醋性太重的人谈恋爱 (225)
11. 别指望靠写情书来了解对方 (225)
12. 别意气用事 (225)
13. 别指望靠婚姻来改变对方 (226)
14. 别去和一个宗教信仰跟你绝对不同的人谈恋爱 (226)
15. 莫贪势利 (226)
16. 双方条件勿太悬殊 (227)
17. 切勿欺骗隐瞒，也无需一切“坦白” (227)

18. 别把订婚当结婚	(227)
19. 别去苦苦追求十全十美	(228)
三、忠实丈夫八条件	(229)
四、理想丈夫考察法	(230)
五、不宜做丈夫的男人	(231)
1. 有严重恋母情绪	(231)
2. 志大才疏	(232)
3. 心胸狭窄	(232)
4. 心理阴暗	(232)
5. 性格懦弱	(233)
6. 酗酒赌博	(233)
7. 举止轻浮	(233)
8. 过分吝啬	(234)
六、不宜做妻子的女人	(224)
1. 过分漂亮迷人	(234)
2. 洋娃娃型	(235)
3. 情绪化型	(235)
4. 超智慧型	(235)
5. 在刺激中求生存型	(236)
6. 女强人型	(236)
7. 自恋型	(236)
8. 拜金型	(237)

目 录

为你开创一个美好的明天

——代序	(1 1)
------------	---------

第一章 情感、恋爱与失恋

——必须具备的基本知识和超脱失恋的主要提示

一、你是否真的在恋爱	(1 3)
1. 一般人心目中的恋爱	(1 4)
2. 喜欢与爱恋并不相同	(1 6)
3. 恋爱的真正情感	(1 8)
附：A：男子自测题——是否适合做女性的恋人	(1 9)
B：女子自测题——迷恋于情爱的程度	(2 0)
C：男女子自测题——恋爱的成熟程度	(2 2)
二、失恋与失恋的类型	(2 4)
1. 一见钟情难以忘怀	(2 6)
2. 单思对方，而对方懵然不知	(2 7)
3. 示爱后遭拒绝	(3 2)

4. 关系破裂..... (3 4)
5. 婚姻破裂后仍苦思对方..... (4 0)
6. 漫无目标的失恋..... (4 3)
7. 爱对方而又无法接受对方的爱..... (4 7)
8. 彼此相爱却抵抗不了外部压力..... (5 2)
9. 抓不定主意该去爱谁，或该不该爱..... (5 8)
10. 婚外的“失恋” (6 7)
- 三、不要为自己建立一种不合理的快乐状态 ... (7 7)

第二章 挣脱“苦海”，回头是岸

——超脱失恋的必备观念与具体步骤

一、确立你的价值观念 (8 3)

1. 建立你的人生精神支柱，情爱不是生活
与生命的所有含义 (8 3)
2. 在情场角逐中为自己定个标准——你要
的是怎样的一个人 (8 6)
3. 不要“渴望”爱情，否则“饥不择食”；
渴望被爱以及婚姻关系不是摆脱人生孤寂的
一途径。用不着由另一个人来证明自己是可
爱的 (9 3)
4. “自私”（诚实）些。自我完善，爱你自己.....
..... (9 5)

二、要用理智控制人生，“痴情”的一个特点 就是感情的失控 (9 7)

三、要懂得爱与被爱的同等权利。渴求以至

强迫对方接受你的爱均非明智之举，怨 天尤人更是有害无益	(100)
四、人生是一个漫长的过程。人是会变的， 也不例外	(102)
五、对比双方的条件，下个大致判断 ——你的失恋到底值不值？	(106)
1. 外貌	(107)
2. 身体状况	(110)
3. 教育程度	(111)
4. 经济状况	(111)
5. 年龄差距	(111)
6. 职业和社会地位	(113)
7. 性格	(115)
8. 兴趣和嗜好	(116)
9. 人生目标与价值观念	(118)
六、建立爱的自尊，维护爱的权利	(120)
七、情人与夫妻并不一样	(124)
1. 爱情	(129)
①浪漫是动人的，但生活是现实的，当情人 成为配偶后，你可能会大感失望，甚至 懊悔不已	(130)
②别以为情人是你唯一值得爱的人	(134)
③不妨从坏处想，想想在得到他（她）后会给 自己带来的烦恼	(138)
④力避陷入“爱情的盲目”	(143)
2. 肉欲	(145)

3. 财富或地位，或两者兼得…………… (147)

八、你可能被假象所蒙蔽

——这题目希望对失恋者来个当头棒喝，

喝醒他（她）…………… (148)

1. “一厢情愿”的假象…………… (151)

2. 前情侣的假象…………… (150)

①你真正爱的可能只是他（她）的某部分，

而不是全部…………… (153)

②对方其实并不如你想像中的那么可爱…………… (153)

③你们的关系其实并非如你所认为的那么亲密

——你被自己的“主观欲求”蒙蔽了…………… (155)

④“永远爱你”之类的情话并不可信。对方的

某些举止也不值得你以“失恋”去回味…………… (155)

⑤对方跟你谈恋爱可能并非出于情爱，而是

别有原因…………… (157)

⑥对方跟你谈恋爱时可能在“一脚踏两船”以

至“一脚踏多船”，这样的人你值得为他

（她）失眠吗？…………… (161)

⑦对方跟你谈恋爱时可能是在做一笔交易，

你被他的伪装蒙蔽了…………… (162)

3. 对方跟你分手，说不定正是你的福气…………… (166)

九、无论是否爱得其所，“单相思”都于事无补，

有害无益…………… (168)

十、推究原委，对症下药…………… (175)

1. 你心爱的人提出分手，或已离开了你，

你很思念他（她），很想跟他（她）

重续旧情	(175)
①他认为你配不上他,或彼此不适应	(175)
②在谈恋爱过程中你可能做了令对方难以忍受的事	(178)
2. 你“一厢情愿”地爱上了别人	(180)
3. 示爱后遭拒绝	(180)
①对方讨厌你	(181)
②对方认为你配不上他(她)	(181)
③你的求爱方式错误,时机、场合等选择得不对	(181)
④对方已有恋人	(181)
⑤对方根本不想谈恋爱	(181)
4. 配偶要与你离婚,或已与你离婚,而你仍然爱对方,欲续前缘	(182)
5. 婚外的“失恋”	(184)
6. 自卑心理作祟与外部压迫使然	(184)
7. 难于作出抉择	(184)
十一、不要麻醉自己,要摆脱自我孤立状态 ..	(187)
1. 六个要点	(188)
①正视现实	(188)
②“事去心随空”	(189)
③失恋并不丢人,摒弃自卑	(189)
④你需要帮助——自救和他救	(189)
⑤人生道路仍漫长,天涯何处无芳草	(191)
⑥一个人的快乐与幸福取决于能否主宰自己 ..	(193)
2. 具体行动	(194)

①改变你的生活方式，扩大社交面，把自己	
放到社会中去，集体中去	(194)
②努力寻找你自己真正感兴趣的东西，并	
认真实践，积极发展	(195)
③出外旅行，寄情山水，增广见闻，开阔心胸	
.....	(196)
十二、升华感情——追求事业成功	(199)
十三、敞开心扉，另觅爱侣	(203)
十四、自由联想法	(208)
十五、最后几下“绝招”	(211)
1. 把自己在情场上的失败归因于上帝的错误，	
命运的捉弄	(212)
2. 确认自己可爱得很，只怪对方有眼无珠，	
不辨好丑	(213)
3. 情绪发泄.....	(214)
①“语言攻击法”	(214)
②“形象攻击法”	(215)

结束语：开创光明未来，重塑美好人生

附录：

一、恋爱成功的要领	(219)
1. 求爱前先行自我评估.....	(219)
2. 了解对方.....	(219)