



有失恋，便有战胜失恋的方法



失恋对策

殷智元著

• 有失恋，便有战胜失恋的方法

C913.1
D861

失恋对策

殷智元 著



0199888

中国世界语出版社

1993·北京

612390

(京)新登字131号

责任编辑：王君校

装帧设计：王 魏

ISBN7-5052-0147-6/I·61

定价：5.50元

612390

内容简介

这是四十余年来，我国第一部系统论述失恋的书。

许多青年在进入爱情前，对爱情几乎一无所知。遇到失恋打击，他们常常惊慌失措，一蹶不振，甚至走上绝路。

这本书就是为失恋的青年朋友写的。作者以大量生动具体的事例，分析了失恋现象产生的情境与原因，阐明了处置失恋情结的方法和走出感情挫折的正确途径，正经受失恋和曾经失恋的朋友，将能从本书得到启迪，学习爱的智慧与艺术。

目 录

| | |
|-------------------------|---------------|
| (S01) | 浪得虚名重名轻利入黑：狂野 |
| (T01) | 娘翻卵屁，首回真，一十 |
| (E01) | 卑微不容：青囊：狂野 |
| (S11) | 魅惑而毁赫胥类，泉羹，二十 |
| (M11) | “林妹妹”甩剪断斯斯：狂野 |
| (C11) | 既少奇誉军，三十 |
| 引 子 享受一次痛苦 | |
| 第一章 失恋的情境分析 | |
| 一、违心的断裂 | (5) |
| (T51) 评述：一种假失恋 | (15) |
| 二、拒绝得莫名其妙 | (18) |
| (E81) 评述：一方爱意未苏造成的失恋 | (22) |
| 三、要甜，不要腻 | (24) |
| (E81) 评述：恋爱中的一方处置不当造成失恋 | (31) |
| 四、任性，女人的大敌 | (34) |
| (E81) 评述：一种常见的女性性格病 | (38) |
| 五、沉默不一定是金 | (42) |
| (E81) 评述：“自尊障碍”失恋 | (45) |
| 六、忧伤的“吉他王子” | (50) |
| (E81) 评述：追求时机不当引致失恋 | (67) |
| 七、丑女的单恋情结 | (73) |
| (E71) 评述：丑女，你会有爱情 | (75) |
| 八、“轻浮女子”与恋人 | (82) |
| 评述：别以僵化的态度对待爱 | (84) |
| 九、少女，你干了件蠢事 | (90) |
| 评述：失身与失恋 | (92) |
| 十、你不该忘了温柔 | (95) |

| | |
|-----------------------------|-------|
| 评述：男人们最看重的女性特质 | (102) |
| 十一、再回首，泪眼朦胧 | (104) |
| 评述：爱情，容不得自卑 | (109) |
| 十二、爱泉，终有枯竭的时候 | (112) |
| 评述：谨慎地使用“爱情权杖” | (114) |
| 十三、军营伤心泪 | (117) |
| 评述：军人如何摆脱失恋的痛苦 | (122) |
| (2) 附录：一位军人爱过你 | |
| (2) 十四、一位纯情少女失败的初恋 | (127) |
| (8) 评述：要有点爱情策略 | (130) |
| (25) 十五、流水一去不回头 | (133) |
| (34) 评述：男儿多不解风情 | (138) |
| (18) 十六、负心男人痴情女 | (143) |
| (18) 评述：位移产生的裂变 | (145) |
| (8) 十七、关键时刻的退缩 | (149) |
| (15) 评述：本来就不爱 | (151) |
| (2) 十八、失恋，抑或受骗？ | (152) |
| (20) 评述：少女，警惕男性“美貌威慑” | (161) |
| (19) 一个害羞的男孩 | (164) |
| (8) 评述：羞涩失恋 | (168) |
| (2) 二十、恋爱中常犯的错误 | (171) |
| (28) 二十一、答读者问 | (195) |
| (18) 第二章 失恋的理论分析 | |
| (2) 一、性感与美感的融合，使爱情具有超乎寻常的魅力 | |
| (28) (20) (20) | (201) |

| | |
|--|-------|
| 二、恋人们创造交融美,使爱情具有格外迷人的色彩 | (204) |
| 三、“光晕效用”使爱情偶像具有超值美 | (207) |
| 四、爱情心理的惯性作用与超前作用使爱单向行进,可发难收,使失恋变得难以忍受..... | (211) |
| 五、人的心灵的复杂性、感情的多变性,使失恋成为经常的大量的现象 | (214) |
| 六、失去的倍觉宝贵的心理,使失恋者迷失感加深,难以解脱 | (220) |

第三章 失恋后的感情处置

| | |
|-------------------|-------|
| 一、最初的时刻 | (225) |
| 二、失恋心态 | (229) |
| 三、失恋忧伤的自我解脱 | (234) |

第四章 如何写“失恋情书”

| | |
|-------------------|-------|
| 一、表现理解与宽容 | (248) |
| 二、进行爱的回忆 | (250) |
| 三、巧妙地显示自我更新 | (253) |
| 四、投其所好 | (255) |
| 五、攻其要害 | (257) |
| 六、来番爱的大表白 | (258) |

1. 壬辰年夏月草书于北京

胡言更甚，胡言更甚。草书如火，时赋强一。
胡言更甚，胡言更甚。怕即惧畏人，而然
更，索思剪，苦翻怕恋夫登归人，来半百千，雖一事工贊
。好衣怕海重恋夫登归，诗书怕恋夫翻畏畏，好衣
主恋恋夫长，恣翻恋夫怕海谷谷，企略着心向半本
。好衣翻翻怕苦，翻恋夫又以置伙翻想怕心恋夫，新界怕
海翻带苦白，翻林苗小小份一怕太眼半青余浦最古
。草季怕媒娘怕翻想对，惧暴风怕翻想长寒

享受一次痛苦

朋友，你是否失恋过，或正在经受失恋的痛苦？

失恋的滋味难以言说：食不甘味，夜不能寐，神思恍惚，
灵魂出窍。天不再蓝，花不再艳，风不再温柔，阳光不再和煦。
无论多么热闹的场合，总感到寂寞；即使在欢乐的人群里，
也有排遣不掉的孤独。无论多么亲的亲人，无论多么要好的朋友，
都无法替代你去承受那一份只有你自己才能感受的痛苦。

失恋痛苦是一种个体痛苦，旁人无法感同身受，因此，失恋者会感到不能倾诉，羞于倾诉，无法倾诉，这就更加重加深了这种痛苦。

失恋者在痛苦中煎熬，在绝望中捱过时光。那些恼人的回忆变得更加清晰，它象利爪，在撕扯你的心。你想躲避，你想驱赶，可它却无时不在，无处不在。

为伊消得人憔悴！

一腔烦忧，恰似春草，更行更远还生！

然而，人类是聪明的。就象有矛便有盾，有枪炮便有防御工事一般，千百年来，人们经历失恋的痛苦，便思索，便探讨，便找寻摆脱失恋的忧伤、减轻失恋重荷的方法。

本书向你详细介绍各种各样的失恋情态，论述失恋产生的根源，失恋后的感情处置以及失恋痛苦的解脱方法。

它是献给青年朋友的一份小小的礼物，但愿它能帮助你渡过感情的风暴期，迎接爱情的成熟的季节。

苦恋亦一受享

?苦恋怕恋夫娶妻立五庭，其恋夫否虽得，丈眼
，慰对思伴，寐宿不夷，想甘不食，游言却取和燕怕恋夫
时再不张网，乘飈再不风，辟再不卦，盖再不天。寝出燕
，每入鹊巢夜立明；寔寐庭憩总，合恨怕诵燕公逐雀天。熙
娶要立逐雀天，人亲怕亲立逐雀天。燕舞怕朝不戴鞋育雏，里
受慰浦木自相育只俗一耻受承去眉升替老天晴，丈眼怕我
。苦恋怕
夫，故因，受良同憩去沃人侯，苦恋朴个并一最苦恋恋夫
，耻重喊更振长，相随逝天，相随干茎，相随翁不降憩会告恋
。苦恋怕友丁系
俗人相违罪。长如拉哥中壁攀立，残旗中苦恋立寄恋夫
，攀猿愁憎。小阳春此避立，爪昧象白，神青喊更矜变仆回
。立不以天，立不如沃映古河，攀哑默
！攀附人攀首母武

失恋的情境分析

第一章

策一
章

夫恋如静鬼合神

大景致。由画室人转，不品爵的意登不全宗宗五县舞。
聚墨室贺画心中画刻学匣来时既卉，土翻天一，扣琴半三学
墨同城既不五孔歌卉故卉，人景尽善善路日里堂贺画，改不
表都更缺，去并去卉。毛卧丁既舞向学同文个一言微感，谈
坐卉意示、天拿过件咱土干斟来一壶
酒。区学缺开，来出娘子掌本件咱里因牛种，丁不坐卉
向，金纹脚剪卉！把墨太逝想京斯家向斯，底慰愁疑又最
指耽愁心咱卉，接一女 **违心的断裂** “！朴擒梅”；旋触
咱幽幽黑。近文钟丽美常非个一虽然竟蚊次因？今卦长。丁
·爵赫善端，率兆眷因，躋薄熙躁两乘又，并藉口诬参，于利
·入断断我，味渠而搬断音声咱渐渐破
·太卦恐顶，望墨咱不一煦卉前而耽连牒与自君不丘叫卉
·卉？碧翠太骨囊太要不又而，好民咱常长不个是后自瘦显
·

失恋者的心态，说一千道一万，便是千方百计想追回所倾慕的、所依恋的那个人的感情。梦萦之，心系之，无一日能自己。

有些时候，失落的爱能找回；更多的时候，失去了便永远地失去，再也无法找到。

一些为失恋所困扰的青年朋友，常常这样地问：“能挽回吗？”

回答是：“依具体情况而定。通常，因为一时的误会，个别环节的断裂而发生的失恋，可能挽回；因为社会地位的变化，情趣性格的不投而发生的，则难以重圆。”

让我们来叙说，并分析一些具体的失恋事件。
首先，听一位大学毕业生的倾诉。

我是在完完全全不经意的情况下，掉入爱河的。那是大学三年级时，一天晚上，我照例来到学院的中心阅览室温课。不巧，阅览室里已满当当尽是人，我站在那儿正不知如何是好，忽然有一个女同学向我招了招手。我走过去，她便将旁边一张椅子上的书包拿开，示意我坐。

我坐下了，将书包里的书本笔记取出来，开始学习。可是又猛然想起，该向人家说声感谢才是呀！我便侧过脸，向她说：“谢谢你！”她答：“不用谢！”这一刻，我的心忽地乱了。为什么？因为她竟然是一个非常美丽的女孩。黑幽幽的眸子，象两口深井，又象两颗黑葡萄，闪着光泽，溢着热情，她说话的声音清嫩而柔和，好滋润人。

我抑止不住自己想在她面前表现一下的愿望。可怎样才能显现自己是个不寻常的男孩，而又不要太露骨太轻浮？我真是大费踌躇。时间一分一秒地过去，我却什么办法也没想出来。干脆，看看她在做什么吧！我的眼睛飞快地扫过她放书的桌面，心里一阵惊喜：她与我同系同专业！如果从教材来判断，她该是英语专业一年级新生。

我便在自己的笔记本上写上了这样一行英文：Glad to meet you! Best wishees!（很高兴见到你！致良好祝愿！）

我把笔记本递给她看。她看后，妩媚一笑，快速在这行英文下面写了一溜字：

Thanks, and you!（多谢，也祝福你！）我们就这样认识了，我心里别提有多高兴。

因为，中国古话说：“一回生，二回熟”，只要认识了，下回我跟她打招呼，也就不至于太冒昧。

第二天的晚自习，我早早来到阅览室，不仅自己要了一个座位，还替她“霸”了一个。我取出作业，开始做，可是，我不知道自己在做什么，我的心思完全不在学业上。我不时抬起头，看着阅览室的入口处。一旦她的身影出现，我便挥手招呼她，让她坐到我身边来，因此，我好怕错过了她的身影。

阅览室坐得越来越满，所剩的空位已经不多，我这会儿真担心：万一她不来了，我岂不是白费了这份心？

还好，就在这当儿，她来了。我高兴地向她挥挥手，她也报我一个微笑，接着便走到我身边那个座位坐下来。此刻，我的心绪一下子平定了，我飞快地做完了作业，温完了当日的功课，接着，取出狄更斯的《雾都孤儿》的英文原版本，读了起来。这个晚上，过得飞快，当下自习的铃声响时，我竟然觉得惊异：两个小时就过去了？

我们一道走出阅览室，在校园的林荫道上，从简短的谈话中，我知道她叫赵玫，来自江南水乡苏州，父母亲都是知识分子。我也做了一个简略的自我介绍：魏斯伟，三年级学生。“其实，我们新生早就认识你了。一个月前，那场英语演讲赛，你不是得了优秀奖么？”

原来，她早注意到我这个外文系的高材生了。我心里好高兴，可嘴上却说：“没什么，碰中的。”“碰？”她笑了，“让我也碰中一次看看。”“你行的。每个人，只要相信自己行，就一定行。”我说。

一下她住在学7舍，我住11舍。在7舍前，我们分手时，我心中充满着愉快。我相信，她也是。以后，我们便不约而同地总是到那个阅览室，到那固定的座位晚自习。记不清这样的交往有多久。一个星期五的晚上，自习后走出阅览室，我问她：

“明天晚上你来吗？”
“你呢？”她反问。
“我想明天晚上去看电影，该休息休息脑子了。”
“倒也是。”她点点头。
我真想说：“明天晚上我们一起去看电影吧！”可话到口边，又被我吞咽回去了。我实在鼓不起这个勇气。

眼看女生宿舍快到了，时间不等人，我下决心豁出去了：哪怕她拒绝，也比我这样畏畏缩缩不敢表露心迹要强得多。于是，我说：“明晚你也去看电影吗？”
她稍稍犹豫了一下，然后答道：“唔……去吧！”
心中的石头落了地。我赶紧说：“明晚八点，我在俱乐部门口等你。”

她点了点头。我心花怒放。道了再见，我几乎是一路蹦跳回到了宿舍。要知道，我们以往仅仅是在一起学习，它决不意味着有任何别的含义。可明天，我们将一起看电影了。一起看电影，这确确实实是非同寻常的，很不一般的啊！

第二天晚上，我早早买好票，在俱乐部大门口等她，她如约而至。这是我第一次跟一个女孩一道看电影。那种紧张，那种忐忑，那种拘谨，那种甜蜜，那种新鲜的感受，几乎要将我全身烧着了。偶尔，我们俩的手碰着了，便象被火灼着

似的赶紧缩回。那时，古井园中翠竹的影子，水珠落，婆

娘那晚的电影，是一部国产片，片名叫《小城故事》。这个名字我会永远记住，而内容呢，对不起，一片模糊。我的心思全在赵玫身上，她的发香、肤香阵阵飘来，沁人心肺，使我心思大乱。

电影散场，我说：“我们走走吧！”她无言地点点头，温驯地跟着我。我们便徜徉在校园里那干净宽敞的林荫道上。我们第一次谈了那么多：各自的家庭、童年、小学中学的生活，兴趣、爱好、理想，话题最后便回到我们的专业——英语上来。

“我知道你是我们系里的高材生，往后可要多多帮助我！”她说，细声细气的。说心里话，我几乎被她身上浓浓的女性韵味所陶醉，不觉有些飘然。

“那当然——只要你需要。”不过，我马上觉得自己已失之狂傲，便立即补充说：“我们互相帮助吧！”

我给她背诵了一首雪莱的诗，尔后又解释给她听，她很沉迷，说：“太好了。再来一首吧！”我得意洋洋，便一首首给她背下去。

时间一晃而过。当各个寝室都熄灯时，我们才依依不舍地告别。以后，我们的关系发生了变化。我们都知道自己爱上了对方，尽管我们谁也没有提到过这方面的事。

我们的接触越来越频繁，吃饭时，我先到食堂就由我先买好饭等待她；有时则是她等我。每天晚上，我们在一起晚自习。遇到晴天，《少不了》一道散步谈心。这期间，我写过好多首情诗给她，她都收下了并精心保存着。

爱，象洪水。用理智的堤防圈住它，它便如一泓清水，有灌田发电、养殖鱼藕的功效。如果任其滔滔，它便会泛滥成灾，冲垮房舍，淹没良田。我们毕竟都年轻，我二十，她十八，在这场神圣的、突如其来的初恋面前，我们都无法很好地把握自己。我的心思用于学习的愈来愈少，欠的作业也愈来愈多。外语学习，可不是凭聪明就能得到好成绩的。它是一种熟能，需要投入大量的时间，须要精神的高度集中，这两点我都做不到了。这学期的期终考试，我的专业课、语法课，都没有及格。赵玫的成绩也下降了。我们相对黯然。

寒假，我邀赵玫到我家过春节，赵玫拒绝了。她回家的那天，我要送她，她坚持不叫我送，最后还是我让步了。我隐隐觉得她的感情冷却了许多，但我不相信她会变心。放假刚一个星期，我已忍不住给她写了两封信。过春节时，因为没收到她的复信，我的心情惆怅而寂寞，对她的思念每时每刻都折磨着我。春节时，尽管全家欢欢乐乐，我却无论如何高兴不起来。别人希望这欢乐节日延长，我却希望春节快快过完，寒假早早结束。

好不容易盼到新学期开始，我急急乘车赶回学校。第一件事便是去看赵玫。我想象着重逢时两个人的惊喜。可是，出我意料，她见到我时，眉间仅仅舒展了一下，便驻了一副冷艳的面孔。她走到房门口，问：“有事吗？”“今晚7点，我在俱乐部门口等你。”我说。“不，我不去了。我想好好复习一下功课。”她说，顺手递给我一本书——英文版童话《白雪公主》，上学期她从我这儿借的。