



有失恋，便有战胜失恋的方



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:王巍

失恋对策

殷智元 著

中国世界语出版社出版发行

湖南省新华书店经销

湖南省石门县印刷厂印刷

787×1092 1/32 8.5 印张 180 千字

1993 年 10 月第一版 1993 年 10 月第一次印刷

印数 1——30000 册

ISBN7-5052-0147-6/I·61

定价:5.50 元

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

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)
评述：一种假失恋	(15)
二、拒绝得莫名其妙	(18)
评述：一方爱意未苏造成的失恋	(22)
三、要甜，不要腻	(24)
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)
评述：一种常见的女性性格病	(38)
五、沉默不一定是金	(42)
评述：“自尊障碍”失恋	(45)
六、忧伤的“吉他王子”	(50)
评述：追求时机不当引致失恋	(67)
七、丑女的单恋情结	(73)
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)
(18) 评述:要有点爱情策略.....	(130)
(22) 十五、流水一去不回头.....	(133)
(15) 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)
(88) 十七、关键时刻的退缩.....	(149)
(15) 评述:本来就不是爱情.....	(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)
(27) 十九、一个害羞的男孩.....	(164)
(18) 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.....	
(26) 一、性感与美感的融合,使爱情具有超乎寻常的魅力.....	
(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)

引子

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。

苦難災一受享

失恋的情境分析

第一章

策

一

章

夫恋伯翳
翳伯翳
伯翳伯翳
伯翳伯翳

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 wishes!（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，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，你不是得了个优秀奖么？”

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。”
“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。

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。“静”鼓替云，立想个知不以后，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。良的鼓且一。仅口人的室鼓圆替替，夫鼓替良的记不清这样的交往有多久。一个星期五的晚上，鼓自习后走出阅览室，我问她：

“明天晚上你来吗？”

“你呢？”她反问。白昼不岩井，下不来鼓一氏：小鼓真鼓，“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。良的鼓去勇替替，笑鼓个一鼓鼓出日当我真想说：“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？”鼓鼓和个西：良的鼓鼓的稍稍犹豫了一下，然后答道：“唔……去吧！”鼓鼓鼓心上的石头落了地。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，那种新鲜的感觉，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，沁入心肺，使我心思大乱。

电影散场，我说：“我们走吧！”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。这学期的期末考试，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。