



Love's Guide

让失落的爱情融成回忆而痛苦也将化成歌曲

为爱 导航

走出失恋的困惑



王永 编著

中国城市出版社

Love's Guide

为爱
导航



为爱导航

——走出失恋的困惑



王永 编著

中国城市出版社

Love's Guide

图书在版编目(CIP)数据

为爱导航/王永编著. - 北京:中国城市出版社,
1998.3

ISBN 7-5074-0761-6

I. 为… II. 王… III. 恋爱 - 青年读物

IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 06537 号

责任编辑 赵建华

美术编辑 张景和

责任设计编辑 王质麒

出版发行 中国城市出版社

地 址 北京市朝阳区和平里西街 21 号 邮 编 100013

电 话 64235833 64281366 传 真 64238264

经 销 新华书店

印 刷 北京通县曙光印刷厂

字 数 210 千字 印 张 10.875

开 本 850×1168(毫米) 1/32

印 次 1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷

印 数 00001 - 30000 册 定 价 18.00 元

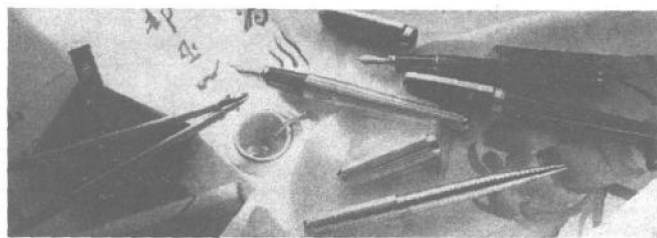
·版权所有 翻印必究·



LOVE'S GUIDE



让失落的爱情融成回忆，
痛苦也将化成歌曲。



永不墨守成规 · 铸就王者风范

地理事业

扬起爱的风帆

——代序

人们对爱的追求是永无止境的。

青年男女，容易对异性产生感情，过早地步入伊甸园，但是青年人虽然身体发育成熟，思想却还处于单纯幼稚的发展阶段，且因涉世不深，缺乏社会经验，因而有很大的可塑性。所以，一个很简单的契机便会碰撞出爱的火花。不过，这样的爱情是很脆弱和难以成功的。从这一点上来说，为爱迷惘和困惑本来是一件很平常、很自然的事情。

为此，我们组编了这本《为爱导航》，希望能为众多被爱迷惑的朋友指点一条虽然狭窄但却不乏明亮的通道，它会伴着你的哀痛和忧伤一起走过这段漫长且难熬的日子，让你在沉郁的岁月里重新获得一个崭新的自我，一个豁然开朗的晴朗天空。在你重新崛起面对新生活之时，你一定会感谢生活对你磨炼的馈赠，那份独特的感受将成为你终生难忘的记忆！

目睹古今中外，因失恋而成就大事业的人比比皆

是。歌德失恋写下《少年维特之烦恼》，罗曼·罗兰失恋后创作《约翰·克利斯朵夫》，居里夫人失恋后攻克科技尖端。所以说，失恋是磨砺人性的基石，是冶炼意志的淬火，是修整人格的警钟。一个经过失恋打击考验的人，在以后的生活道路上能经受住任何磨难！诚然，失恋的痛苦刻骨铭心，但是，无论多深多重的创伤，都能被时间的良药所治愈。一个失恋者，最重要的是，尽快地从痛苦中解脱出来，把失恋作为完善自己的镜子，不断地修整和改变自己，使自己变得比以前更完美，更高尚。这样，你不但会收获事业的成果，还会品尝生活的幸福。

愿这本书能帮你重新扬起爱的风帆。

编者

1998年3月

北京大钟寺

目 录

扬起爱的风帆·····	(1)
——代序	
第一章 爱的雨季·····	(1)
意乱情迷状态·····	(3)
行尸走肉状态·····	(4)
半梦半醒状态·····	(5)
惶恐无依状态·····	(6)
生理失调状态·····	(7)
歇斯底里状态·····	(8)
忐忑不安状态·····	(9)
爱情雨季计温法·····	(10)

治疗方法	(11)
自甘沦落	(12)
失恋都是浪漫?	(12)
破釜沉舟	(13)
当务之急	(15)
禁止自杀	(17)
无助感	(17)
空虚感	(18)
失自控	(18)
麻痹感	(19)
失眠症	(20)
情难舍	(20)
歇斯底里症	(21)
落寞惊魂	(22)
断绝思潮	(24)

第二章 情感迷失后遗症 (31)

海市蜃楼	(33)
妒火频生	(34)
寻求报复	(36)
周期之困	(38)
触景伤情	(40)

第三章 扭转及预防爱的困惑 (45)

倒转乾坤 (47)

矛盾的抉择 (48)

另谋出路 (51)

发掘魅力 (52)

叛逆行为 (54)

切割过去 (55)

预防失恋 (57)

培养、发展爱情的艺术 (64)

建筑恋爱空筐结构 (70)

赢得甜美爱情的必备条件 (73)

第四章 走出失恋的痛苦 (83)

失恋者的心理特点 (85)

摆脱失恋的痛苦 (100)

超脱失恋的心理机制 (110)

失恋心理调控 (123)

情已逝 迎接暴风骤雨 (131)

迷失中把握自我 (134)

驱赶寂寞 (139)

心伤难收时 (142)

苦楚的眼泪不要流 (144)

自杀不能表明你对爱情的认真	(146)
挣脱困惑的枷锁	(151)
不再沉湎迷恋	(153)
让回忆尘封	(155)
解放心灵的步骤	(159)
告别痛苦	(160)
永远说再见	(165)
重返美好心境	(169)

第五章 放飞爱情鸟

惊弓鸟之悲	(175)
委曲求全吗?	(176)
不必害怕新爱	(179)
卡片藏玄机	(181)
新不如旧	(187)
久别重逢	(189)
恋人喜相逢	(191)

第六章 情感手记

告别初恋	(197)
感激失恋	(202)
情愿放手	(205)
青春无底片	(208)

失恋宣言	(213)
失恋无悔	(218)
我是你生命中的过客	(223)
珍视爱情	(225)
心的叹息	(230)
第七章 情爱疑难解答	(233)
走出狭窄的心灵天地	(235)
同情不是爱情	(238)
帮助女儿走出心理误区	(244)
这种人值得留恋吗?	(248)
天涯何处无芳草	(254)
与人赌气不足取	(260)
家有梧桐树,必有凤凰栖	(265)
造谣诬陷法不容	(270)
提防心理变态	(275)
终身不婚不可取	(281)
轻生寻短不值得	(286)
失恋并非羞耻事	(292)
断交的恋人再来求爱怎么办?	(296)
第八章 名人的情感风波	(303)
诺瓦利斯	(305)

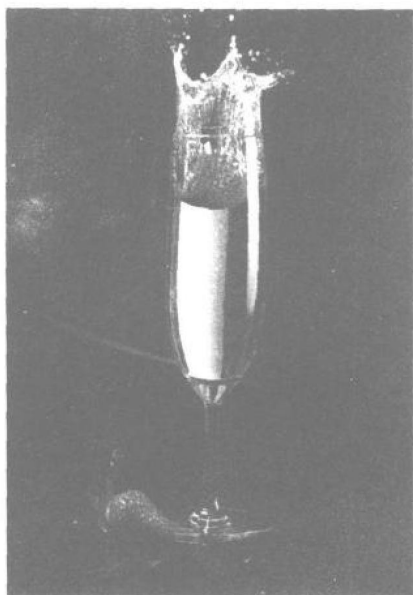
安徒生	(306)
歌 德	(308)
杰克·伦敦	(310)
居里夫人	(311)
罗曼·罗兰	(313)
恩格斯	(316)
爱伦·坡	(317)
斯汤达尔	(318)
 附 录	 (319)
爱情心理自测	(319)
本书参考文献	(334)



LOVE'S GUIDE



第一章 爱的雨季



如果你作为爱者用自己的生命表现，没有使自己成为被爱者，那么你的爱就是无力的，而这种爱就是不幸。

——（德）马克思

《经济学哲学手稿》

失恋的状态可以分为许多种,有温热状态的,也有沸腾状态的;有对生活无助状态的,也有失恋后立即醒悟状态的。可以说是千姿百态,各不相同。下面我们一起来具体分析失恋的种种状况。

意乱情迷状态

- △我无法专心。
- △我盯着电话,铃声一响,整个人就弹起来。
- △我开始怀疑他以往所说的情话完全是谎言。
- △我的心思全在他身上。
- △我不断想像他与那第三者一起的情景。
- △我听悲伤的歌曲,心中想这是为我和他而唱的。
- △我想像在任何地方都有他的影子。
- △我花了数小时拟定计划,假想与他谈话的台词。
- △除了设法挽回外,再没事情可以让我静下心来。
- △我认定逝去的这份爱是世界上最完美的,这份命中注定的真爱被我弄砸了。
- △我真渴望再与他联络,但又怕会受到更多挫折。
- △为了公平,我打算要他心里也难受。
- △我无法逃开经常性的痛苦。
- △我停止不了对他的思念。
- △我万分歉疚自己曾犯下的错误。

△我希望我们能重新开始。

△我想以自杀来结束一切痛苦,并想他必然会因此而内疚。

△我梦想有一天他会回到我身边。

△我想改变一下容貌,或许能令他回到我身边。

△我只记得和他一起的快乐时光,忘记了不愉快的部分。

△我变得犹豫和怀疑,做事没有决心。

行尸走肉状态

△我不断寻求使他回心转意的方法。

△我开始猛吃垃圾食物与甜食。

△我酗酒,吃使自己安定的药。

△我会追踪陌生的车子或人,希望那会是他。

△我会向彼此的朋友打听他的消息。

△我突然迷信起来,信神、拜神、作礼拜等。

△我买漂亮的衣服,希望能让他再看我一眼。

△我一次又一次地拨电话给他。

△我准备许多他爱吃的食物,以备他可能再出现。

△我做好一切准备,打算他和我重修旧好。

△我忍不住倾听每一首歌。

△我常常检查留言簿。

- △我故意绕道经过他的家、学校或工作地点附近。
- △我为生命定下目标——挽回这段爱。
- △我四出购物却无法快乐。
- △我开始抽烟,而且越抽越凶。
- △我买“友情卡”想表达心思。
- △每次经过商店,我就想买一份补偿的礼物。

半梦半醒状态

- △我哪儿也不想去,什么事也不想做。
- △我对任何人或事都失去了兴趣。
- △我不爱惜自己的身体、不整理房间。
- △我无法保持清醒。
- △我一旦工作,就会打瞌睡。
- △我把多余的时间都用来睡觉,可无法很好地入睡。

- △我哭个不停。
- △我觉得任何事都没有用处。
- △我觉得我的人生很失败。
- △我的经济状况每况愈下。
- △我实在觉得无助。
- △我对着他送给我的礼物、照片哭泣。
- △我忽略了宠物和工作。