

正确把握自己心态的方法

掌握心理调节术，走出心理误区，
活出健康、快乐、阳光的人生

超值金版

29.00

走出 心理的误区 大全集

张琳 程秋平 刘娟◎编著

Out Of
Mental Errors

生活中的心理误区 职场中的心理误区 爱情中的心理误区



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

走出 心理的误区 大全集

张琳 程秋平 刘娟◎编著

Out Of
Mental Errors



立信会计出版社
LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

走出心理的误区大全集 / 张琳, 程秋平, 刘娟编著. —上海: 立信
会计出版社, 2010.12

(超值金版)

ISBN 978-7-5429-2698-2

I. ①走… II. ①张… ②程… ③刘… III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84=49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第234545号

策划编辑 蔡伟莉
责任编辑 赵新民
封面设计 久品轩

走出心理的误区大全集

出版发行	立信会计出版社		
地 址	上海市中山西路2230号	邮政编码	200235
电 话	(021) 64411389	传 真	(021) 64411325
网 址	www.lixinaph.com	E-mail	lxaph@sh163.net
网上书店	www.shlx.net	Tel:	(021) 64411071
经 销	各地新华书店		

印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	787毫米×1092毫米 1/16
印 张	25
字 数	538千字
版 次	2010年12月第1版
印 次	2010年12月第1次
印 数	1-12000
书 号	ISBN 978-7-5429-2698-2/B
定 价	29.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

传说南唐时,金陵清凉寺有一位法灯禅师,性格豪放,平时不太拘守佛门戒规,寺内一般僧人都瞧不起他,唯独住持方丈对他颇为器重。

有一次,方丈在讲经说法时询问寺内众僧人:“谁能够把系在老虎脖子上的金铃解下来?”大家再三思考,都回答不出来。

这时法灯刚巧走过来,他不假思索地答道:“只有那个把金铃系到老虎脖子上的人,才能够把金铃解下来。”

方丈听后,点头称赞。

后来,这句话就以“解铃还须系铃人”的成语流传下来,用来比喻谁造成的困难还得由谁自己来解决。

如今,人人都可能产生心理问题,无论男女,一生都逃脱不了心理问题的困扰,且每个人在不同的阶段所遇到的心理问题都会不同。正如上面提到的“解铃还须系铃人”,这些心理问题必须通过患者自己才能解决。别人不可能代替患者解决问题,就像不可能代替他呼吸一样。

尽管人类已经创造了非常发达的科学技术,尽管我们对于周围的世界有了十分精确的掌控,甚至都可以飞跃出地球去开拓更为广袤无垠的外部星空了,如美国的“深度撞击号”在人类的遥控下就成功撞击了一颗小行星——你如何不叹服人类智慧的伟大呢?可是,在黑夜里,当你躺在床上,听着自己的心跳和呼吸声的时候,你是否想过自己才是这个宇宙中最神秘的事物呢?你对于自己的内心小宇宙了解多少呢?

为什么有的女孩正值青春妙龄,却干什么都不高兴,总是心烦意乱?

为什么有的七尺男子汉,逢人总是低着头,对人有意回避?

为什么柔软的水床并没有带来安稳的睡眠?

为什么富裕的生活消除不了夫妻之间的厌倦?

……

我们每个人既相同又不同,我们每天都在忙忙碌碌地生活,我们的内心每天都在





上演着喜怒哀乐、悲欢离合的故事。怎样才能消除那些有损健康的消极心理,使自己时刻都生活在快乐幸福之中呢?

本书运用通俗、简练的语言,结合大量的实例,从众多角度阐述了现代人常见的各种不良心理,介绍了相应的心理治疗方法,以期能给各位读者带来切实的帮助。

事实上,面对绝大多数的心理困境,只要以正确的心态去认识它、对待它,提高自己的心理素质,学会心理调节,学会心理适应,学会自助,那么,每个人都可以走出心理的误区,都可以利用自己的力量来摆脱心理问题的困扰。

编者

2010年10月于北京

目 录

第一篇 生活中的心理误区

第 1 章 最无益的心理——抱怨	2
你抱怨生活了吗?	2
你抱怨的事情真的很严重吗?	4
抱怨真的可以让事情更好吗?	6
抱怨是一种疾病	7
学会控制自己的抱怨心理	9
正视我们自己的抱怨心理	11
学会应对他人的抱怨	13
以身作则的力量	15
属于自己的不抱怨的世界	16
第 2 章 最徒劳的心理——悔恨	19
悔恨是怎么产生的	19
了解悔恨的真正含义	21
自省与徒劳的区别	23
从悔恨中感悟人生	25
悔恨的重生力量	27
不要让悔恨束缚你的手脚	29
消除悔恨的方法	31
人生不可能完美无暇	32
第 3 章 最危险的心理——愤怒与仇恨	35
是什么让我们如此愤怒?	35





	仇恨是一把双刃剑	37
	仇恨与愤怒的关联	39
	你觉得可以承受仇恨的后果吗?	41
	我们总是有充足的理由愤怒	42
	学会控制自己的愤怒情绪	44
	合理的转化自己的仇恨	45
第4章	最复杂的心理——猜疑	48
	猜疑危害了我们的健康	48
	我们为什么会丧失信任	50
	管中窥豹的蛛丝马迹是可信的吗?	52
	患得患失的心理在作怪	54
	给自己一个坚守的原则	56
	猜疑折射出来的真实想法	58
	审视自己的出发点	60
	消除不合理的猜疑	62
第5章	最难熬的心理——孤独	65
	我们为什么觉得自己不被认同	65
	是我们自私还是我们真的孤独	67
	什么才是真正的孤独	68
	完美主义者的孤独感	70
	想想自己是怎么对待别人的	72
	不要让错过成为孤独的理由	73
	敞开心灵的大门	75
	孤独是探索极致的寂寞	77
	爱可以抚慰孤独	78
第6章	最易忽略的心理——偏见	80
	先入为主易产生偏见	80
	以己度人会导致危险的后果	82
	偏见是冲突的根源	84
	偏见产生于立场	87
	生活中偏见的演变	89
	一叶障目不见泰山	91
	定势会造成偏见	93
	不要希求绝对的公正	95





第 7 章 最本能的心理——自私	98
自私的天性	98
自私与生活环境有关	100
自私会伤害自己	102
自私会伤害他人	104
不要做“囚徒困境”中的“囚徒”	106
自私带来的无私	108
第 8 章 最难转变的心理——固执	110
我们为什么要如此固执?	110
择善固执	112
改变世界不如改变自己	114
面子问题	115
沉没成本的“误区”	118
学会放弃很重要	120

第二篇 职场中的心理误区

第 9 章 我们可以混日子吗?	124
我们工作就是为了混口饭吃吗?	124
老板真的是很容易欺骗的吗?	126
我们的饭碗可以永远长久吗?	128
工作和你的理想很遥远吗?	130
真的有贵人让你一步登天吗?	131
工作一点乐趣都没有吗?	133
职场可以不劳而获吗?	136
第 10 章 每个人都是平等的吗?	138
老板可以做到绝对公正吗?	138
你真的了解什么是公平吗?	140
你是上司的人,上司也是你的人吗?	142
同事之间真的是志同道合的关系吗?	144
直接上司比老板更容易对付吗?	146
每个人在老板的心里分量都是相同的吗?	148
在老板面前贬低一个人对自己有帮助吗?	150





	同样的职务就同样重要吗?	152
	教导下属应该毫无保留吗?	154
	对下属应该一味迁就吗?	156
	你的同事真的不会暗算你吗?	158
第 11 章	有能力就足够了吗?	160
	能力比关系更重要吗?	160
	高位者能力一定强吗?	162
	爱在领导面前表现的都是马屁精吗?	164
	领导真的只会看到表面现象吗?	166
	需要每件事都完全展示你的能力吗?	167
	没有靠山也可以混得很好吗?	169
	事情做得多就是到位了吗?	171
	你可以单靠能力升职吗?	173
第 12 章	聪明比愚笨更容易生存吗?	176
	比上司更聪明会受到赏识吗?	176
	装得非常无能会获得更多吗?	178
	老板会和你一样把你当成聪明人吗?	180
	老板想要的聪明人和你想的一样吗?	182
	自尊心真的非常重要吗?	184
	成功都是靠自己的聪明吗?	186
	什么都懂就一定要什么都说吗?	188
	可靠和可信之间没有区别吗?	190
第 13 章	真的可以相信别人吗?	193
	大家真的是会关心你吗?	193
	你拥有相信别人的王牌吗?	195
	可以无条件地信任别人吗?	197
	你的一言一行真的可以瞒过老板吗?	199
	信任可以超越利益存在吗?	201
	员工之间的统一战线可靠吗?	203
	掌握别人的把柄是一件好事吗?	205
	你相信任何人都不会出卖你吗?	207
第 14 章	忠诚敬业和撒谎矛盾吗?	210
	忠诚就意味着毫无保留吗?	210





	敬业和敬老板是一回事吗?	212
	真的有人可以一天不撒谎吗?	214
	诚实和忠诚是一样的吗?	216
	你和老板是一条战线上的吗?	218
	你明白为什么要忠诚敬业吗?	220
	对老板的忠诚与对同事的斗争矛盾吗?	222
	撒谎真的需要时机和付出代价吗?	224
第 15 章	工作真的是 8 个小时吗?	227
	可以把工作和生活截然分开吗?	227
	做得多一定就好吗?	229
	只有加班才是额外的工作吗?	231
	工作之外的人际接触真的不重要吗?	233
	你的钱都是工作时间带来的吗?	235
	你上班时候做的事情都有意义吗?	238
第 16 章	不是忽悠老板就是被老板忽悠吗?	241
	你和老板在利益上是冲突的吗?	241
	你老板压制了你的理想吗?	243
	老板教你敬业是在忽悠你吗?	245
	真的每个人都可以成为老板吗?	247
	你永远都是在被老板剥削吗?	249

第三篇 爱情中的心理误区

第 17 章	爱情的成分理论	254
	亲密——爱情的根基	254
	激情——爱情的动机	256
	承诺——爱情的责任	258
第 18 章	爱情观类型理论	261
	情欲之爱	261
	游戏之爱	263
	友谊之爱	265
	依附之爱	266





现实之爱	268
利他之爱	269
第 19 章 爱情的 SVR 理论	272
刺激——爱情的初始阶段	272
价值——爱情的发展阶段	274
角色——爱情的成熟阶段	276
第 20 章 自卑心理——最重要的其实是真我	278
暗恋:自卑心理最常见的误区	278
不敢表白:其实更多的是对自己的不信任	280
心理反差:门当户对和郎才女貌的误区	282
完美主义者的顾虑:一切都优秀的人是不存在的	284
被拒绝的挫折:爱情不是一次就可以成功的	286
第 21 章 恐惧心理——潜意识地害怕失去	288
一厢情愿的爱情:一味顺从带来的危机	288
占有心理:不能占有对方全部就不安心	290
判断失衡:付出没有回报的危机感	292
挫折的阴影:以前的失败不是现在的翻版	293
放大心理:无端膨胀的危机感	295
第 22 章 嫉妒心理——排他和占有的表现形式	297
吃醋:他的眼中只能有我	297
盲目攀比:盲目地与他人比较	299
无谓对比:来自于从前恋情的嫉妒心理	301
损人不利己:嫉妒带来的无端伤害	303
第 23 章 自惑心理——爱情中的自我阻力	305
自大:相对的优越感并不可靠	305
自恋:爱情不是一个人的事情	307
迷恋心理:死缠不放不一定会有结果	309
混淆:错把倾慕、同情当爱情	310
对比失落:他没前男友好	312
迷茫:贞洁女的困扰	314





第 24 章	献祭心理——爱情中的利他行为	316
	独立与付出:分清各自的出发点	316
	身体献祭:用“献身”证明自己的爱	318
	自我牺牲:你们的爱情很完整,我的爱情却被牺牲	320
	自欺欺人:原谅让他犯更大的错	322
第 25 章	贪婪心理——弥补其他方面需要的缺失	324
	贪慕虚荣:为了金钱、权利的爱情不会持久	324
	外表的诱惑:为了外貌的爱情充满矛盾	326
	只为安全感:没有百分之百的安全	328
	享乐心理:青春年华,不得不爱	329
	心灵慰藉:不要把爱情当做寂寞的填充物	331
	舆论心理:家庭和朋友圈带来的压力	333
第 26 章	依赖心理——恋爱中的倒退反应	335
	过度依赖:盲目认为所有的困难都可以依靠对方解决	335
	自我的丧失:有了对方并不意味着就拥有了全部	337
	肉体的依恋:没有感情的肉体依恋是很危险的	339
	自私的依赖:不付出只要回报是不能长久的	340
	丧失独立性:找一个好伴侣可以不用找工作了	342
第 27 章	心理错觉——典型的恋人效应	345
	爱情错觉:她飘飘然于众多的追求者中间	345
	遇爱就昏:爱一个人可以完全没有条件	347
	心理定式:寻找心中的白马王子	348
	晕轮效应:隐含的缺点会成为婚姻的隐患	350
	情感效应:爱屋及乌	351
第 28 章	逆反心理——爱情中的自我防御机制	354
	欲速则不达:过早地、不适当地做出过于亲昵的行为	354
	超限逆反:我越是对他好,他为什么越不理我?	356
	罗密欧与朱丽叶效应:越压制就越反弹得厉害	358
	自我保护:别人对我好一定别有用心	359
	错爱:容易得到的都不是最好的	361
	禁果逆反:得不到的才是最好的	363





第 29 章	猜疑心理——其实是一种心理投射	365
	无端猜疑:盲人摸象的主观臆测	365
	轻信流言:对对方的信任不足	368
	误解的产生:先入为主是造成误解的最大原因	369
	样板心理:把别人的不幸当作自己的样板	371
第 30 章	失恋心理——一种痛苦的情感体验	374
	错误的内部归因:把所有问题都自己扛	374
	错误的情景归因:将所有问题都归于第三者	376
	错误的自利性归因:矫枉过正的精神胜利法	378
第 31 章	移情者的心理	380
	恋旧心理:与初恋情人旧情复燃	380
	享乐心理:在“一夜情”中迷失自我	382
	报复心理:婚外情只是因为赌气	384



第一篇

生活中的心理误区

人们的日常生活存在着各种各样的心理误区,如把无原则地抱怨看成是解决问题的一种手段与策略;单纯地认为自私就是十恶不赦的利己态度或损人行为;在遭遇到挫折后,沉湎于“本来可以怎样”的思绪中无法自拔;执拗地坚守着“不撞南墙不回头”的信念;在“一群人的孤独,一个人的狂欢”的慰藉下悠然自得不已,等等。许多看得见看不见因素让人们有意无意地行走在这类心理误区中,影响着人们自身的心理健康,影响着人们与周围世界的和谐关系。

人是一个复杂的社会动物,具有低等动物不具有的高级认知情感。社会环境中的众多复杂繁琐信息时时刻刻冲击着人们的心房,如何接纳与承受、吸收与化解环境中的大量信息成了衡量一个人身心是否健康的重要标志。这个过程每个人都会遇到,只不过不同的人处理方式不同。面对同样的情绪情感困惑,有的人积极、理性对待,有的人消极、感性处理,方式不同,结果自然不同。积极面对的人心理的健康程度就比较高,反之,消极看待问题的人心理的包袱比较大,累积的负面情绪比较多。从另一个角度来看,是否走入生活中的心理误区可以看出一个人的心理是否健康。

随着社会的进步和发展,心理健康问题日益引起人们的广泛关注。我国目前正处于经济快速发展、社会深入变革时期,人们前行的脚步越来越快,相互之间竞争的压力也日益加剧,这使得人们面临的心理压力和内心冲突不断增加,心理健康和精神卫生问题也就变得日益突出。由于人们对心理问题和精神卫生问题的认识不足,对自身的心理状况缺乏应有的理解和正确的认知,甚至产生偏见和歧视现象,使得原先并不严重的状况变得严重,损害到自身积极健康的生理、心理成长。

如果能够对生活里一些常见的心理状态,如后悔做了不该做的事情,固执地坚持己见,一叶障目不见泰山等,有个清晰的了解与掌握,那么当遇到类似的事情,类似的心理感受时,自己就不会苦苦深陷于此。也许积极地化解矛盾,面对已经发生的事情寻找最佳的解决问题策略才是上上之策。为什么会有这样的一种状态,自己为什么会受这种状态所累,所纠结,搞清楚这些问题,理性地解决问题才会使我们的心理越来越健康,越来越有张力。让自己开心,让周围的朋友亲人幸福不是每个人都喜闻乐道的事情吗?那么,就让我们一起开始探索“生活中的心理误区”这块神秘的领域吧……

第1章

最无益的心理——抱怨

抱怨,是生活中常见的一种行为,也是必不可少的行为。但大多数人的抱怨都是啰嗦、无聊的唠叨,给自己的生活、工作带来不利的影响,进而危害他们身心的健康。大多数的抱怨都没有实质性意义,因为人们抱怨的是没有办法改变的事实,或者是不需要改变的事实,这样不利于问题的解决,反而使情况越变越复杂。有些人的抱怨不是为了使事情发生变化,而是为了推卸责任,这种抱怨比较自私。难道说所有的抱怨都是无益的吗?那也不见得。抱怨是门艺术,通过抱怨是否能够改变现实中一些不满意的地方,这需要很娴熟的处事技巧。想要让事情变得更好的人一般不会选择抱怨,而是积极地寻找改变的策略与方法。

你抱怨生活了吗?

某天看到朋友的网络空间中有几幅非常精彩的漫画,欣喜之余就把之转载了过来。在与周围朋友玩笑过后,再对之细细品味,我发现漫画中蕴藏的道理值得每个人借鉴与欣赏,尤其是对生活在复杂浮躁不安的年代中的我们来说更是如此。

漫画的故事我用语言的形式将之描述,讲的是一群上帝的信仰者,背着沉重的十字架在荒凉的沙漠中一路前行迈向远方。沉重的十字架让人们大汗淋漓,步履艰难,人们佝偻着腰,用尽全身的力气一步一步往前挪。这时,一位年轻人实在受不了过重的负荷了,于是乞求上帝,“可不可以把十字架砍掉一部分啊?”在得到上帝的默许之后,年轻人扛着比别人少一截的十字架,满怀激情、异常轻松地继续着他的征程。可是不久之后,年轻人感觉肩上的重量更胜于之前,他气喘吁吁地不得不停了下来。他看了看周围,无奈地向上帝抱





怨：“这太重了，岂是我这弱小的肩膀所能扛起的啊，上帝我可不可以把它再砍掉一截呢？”上帝无奈地摇了摇头，算是答应了这位年轻人的请求。之后，年轻人带着轻松惬意的笑容走在人群中继续旅途。

就这样，年轻人不停地走走停停，每次停下来他就向上帝抱怨他的十字架太重，他扛不动，他要砍掉一截。最后，疲惫不堪的人们终于看到了幸福的彼岸，闪着明媚阳光的对岸温暖得让人恨不得立即跳入感受她的抚摸与安慰。然而，想要跃入温暖的彼岸海洋必须先要跨过一个巨大的无底鸿沟。面对深不见底的临渊，人们没有想象中的恐惧与慌乱，他们卸下肩上沉重的十字架搭成横跨两岸的桥梁，轻松走过。但是一路砍掉十字架的年轻人却不能顺利到达光芒闪耀的黄金彼岸，因为他发现自己的十字架太短了，无法够到对岸，无法做成桥梁。年轻人只能暗自遗憾，暗自后悔，默默流着眼泪，跪倒在十字架面前深深忏悔……

如果你也是旅途中背着沉重十字架的其中一个，你会怎么做？如果这份沉重已经重到你无力承载，你会向上帝抱怨它太重了，并乞求把它砍掉一截，轻松上路吗？我想这个问题的答案在每个人心中酝酿，每个人有每个人不同的回答。生活绝对不是一帆风顺的，有些看似平坦无崎岖的走向，未必就不会经受大风大浪的侵袭。生活给我们的重重考验不是我们通过计算就能够预料得到的，生活是个未知数，可能让你轻松，也可能使你感到喉头哽噎，也可能让你窒息而亡，面对生活如果你如漫画中的年轻人一样不停向上帝抱怨，你会感觉生活越来越重，越来越超出你能力承担范围，你会毫不犹豫地砍掉上帝给予你磨炼的十字架，到最后，在你需要它的时候却发现自己在很早以前就把它丢掉了。因为惯性使然，谁不想选择既轻松又有趣的生活过呢，关键是你如何选择面对。

如果肩上的十字架是负重不堪的生活的话，那么上帝就是游走在生活中的人们心中不灭的信仰，她指引着人们不断前行。在这个看不到阳光彼岸的漫长旅程中，如果没有信仰的存在，不是每个人都能坚定执著地往前迈进的；扛着沉重不堪的重压坚持到底的人，看到耀眼的希望就在眼前的时候，如果没有之前的艰难困苦与沉重不堪，又如何能够品味到拥有她的快乐呢，又怎么能够感受到绝处逢生的珍贵呢！生活与信念两者缺一不可。面对生活，不能动摇信念，以自私的理由向生活、向上帝抱怨自己的不坚持，最后向上帝忏悔的绝对不是遵守信念、认真生活的人。

抱怨是对自己信仰的不尊重，也是一种不信任，是对自己意志不够坚定找合理的理由与借口。作业太多时，你有没有在心底无数次地臭骂昼夜不息为你批改作业，熬红了双眼、累垮了身躯的老师？工作做不完，加班加点地赶工时，你有没有心不甘情不愿地坐在办公室故意拖拉时间？当老师、老板严厉批评你时，你有没有抱怨他们多此一举却又为自己日后犯同样错误而付出惨重代价深深自责呢？向生活抱怨的人会想尽一切方法给自己找合理的理由与借口让自己过得尽可能舒服、惬意。做不完作业，那是因为作业太多；做不完工作，那是因为老板太过苛刻。抱怨的人很少会想到失败，做不到恰恰是因为自己先砍掉了通向成功彼岸的强大翅膀。仔细想想，你有没有向生活抱怨过，或正在抱怨着呢？



你抱怨的事情真的很严重吗？

当小雨与楠重新握手言和，重新紧紧拥抱，重新奋力击掌的时候，她们以一种只有她们自己才能感受才能了然的淡然相视而笑了……是啊，回首不久之前发生的事情，如今的小雨才深刻感知她的抱怨是多么的滑稽可笑，多么的伤神伤气，多么的软弱无力；她抱怨的事情只不过是她想要敞开的心怀忽然受挫，忽然被人误解，忽然词不达意的变相抵抗，她抱怨的事情只不过是她热情的期望暂时遇上了凝结的冰山，骤然僵化的脆弱；她抱怨的事情只不过是她执著地想要被理解却陷入了难以理解对方的混乱困境中不自觉地衍生出的敌视……这是抱怨的本质吗？

回忆过去，无奈只剩尴尬……

楠是小雨非常要好的朋友，当楠提议一起去做新发型的时候，小雨实在是难以拒绝。爱美之心人皆有之，更何况正值青春年华的年轻女孩们，换个发型换种心情。但一想到要在美发店呆四五个小时，小雨就痛苦难耐。小雨是一个个性比较急躁的女孩，一般情况下无法忍受剪个头发要花一下午的时间。而且，楠剪个刘海只需要一个小时，那么剩下的时间小雨就要一个人度过，这更让小雨无法忍受。楠一再向小雨保证，只要小雨陪她去，无论多么长的时间她都会陪着她。小雨是一个缺乏安全感的人，所以容易把对朋友的信赖看成是维系她们之间亲密关系的纽带。

那天，小雨与楠怀着无比兴奋的心情走进了发廊，期待着她们美丽的转变。她们喋喋不休地谈论着生活的点滴，时间不着痕迹地从她们指尖穿过。当小雨还在感叹婀娜温柔的女子在华丽转身蜕变之前要经受怎样的痛苦与无奈时，青春靓丽的楠已经以一种全新的姿态出现在小雨的眼前，真的很美……小雨的赞美还没有结束，楠却告诉小雨她有事要先走一步了，要小雨耐心等待做完头发……楠没有说到底是什么事情让她如此急迫，此刻她完全忘记了小雨即将要被放弃的恐惧与不安。忽然之间，信任被撕裂的痛楚溢满了小雨全身上下的每一根神经，每一颗细胞。小雨直直地盯着楠的眼睛，希望她能感受到她脆弱不堪的感觉，然而什么都没有，楠潇洒地转身，干净利落地挥手……

在发廊最后的三个小时，无论工作人员怎样逗小雨开心，泪水还是无法抑制地倾泻而出。伤心远远弥补不了小雨受挫的不平，这种不平衡感眼泪无法带走，愤怒也无济于事，小雨想了很多种能够让自己安静的办法，但都没有用。思维被撕毁的信任占据得不剩一丝空隙：“如果现在你能够给我一通电话告诉我，你必须离开的理由；如果现在你能够给我一则短信告诉我，我让你为难了，那么我就原谅你！”小雨思绪混乱得如缠绕的发丝。头发做完了，完全不

