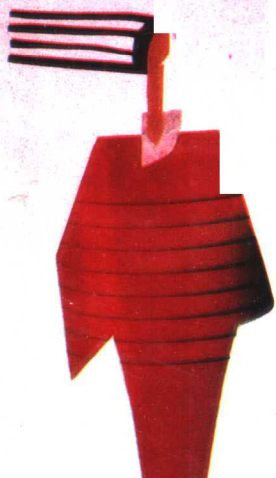


不再煩惱

胡勛璧著



前言

生活是什么？“生活象七彩霞，那也是一幅难描的画；生活是一片霞，却又常把那寒风苦雨洒！生活是一条藤，总结着几颗苦涩的瓜；生活是一首歌，吟唱着人生悲喜交加的苦乐年华！”

这段歌词道出了人们对生活的深切感受和生活的真正内涵。是啊，谁没有经历过生活之路的坑坑洼洼，谁没有品尝过生活这杯酒的酸甜苦辣！当你揣着一颗虔诚的心弹奏着热恋的颂歌的时候，转眼却成了爱情的弃儿；当你满怀憧憬走进生活的时候，现实却使你屡屡碰壁，受挫；当你以前所未有的信心敲打着事业的铁门的时候，迎来的却是讥笑和奚落；当你驾驭着毅力的轻舟，驶进知识的大海的时候，生理或心理上的疾病却来啃噬着你青春的花瓣……于是，你感到寂寞，无助，灰心，苦闷，烦恼！于是你徘徊，忧伤，四处张望，寻找，期待着

什么！你希望得到解脱，希望走向成功，希望将自己人生的航船驶向幸福壮美的彼岸！

如果你阅读了《不再烦恼》，也许会获益匪浅，她也许能帮助你摆脱不幸和痛苦，帮助你得到纯真的友谊和炽热的爱情，帮助你获得成功，获得充实！

《不再烦恼》解答了许多青年在生活、工作、学习以及爱情、婚姻、家庭、处世为人等方面遇到的难题，作者以其坦荡胸襟和真知灼见，以其丰富、细腻的笔触，分担了大家的忧愁，其优美流畅的文字，诚恳的心意，极易打动人心。同时，由于作者长期从事青年、妇女刊物的编辑工作，整天和读者来信打交道，对读者的思想和生活实际比较了解；而且书中所引用的“读者来信”，全部是作者在以“安磊”为笔名主持《知音》杂志的“知音信箱”专栏以来，青年男女们寄

给他的真实信件。那里面有着真实感情的迸发，有着发自肺腑的呼唤，有着羞于向父母直言的絮语，也有着难于向恋人面叙的心迹。你读着这些文字，就象是面对着一颗真挚诚恳的心灵。因而，这本书满怀着作者的挚爱，读来生动可信，亲切感人！

目录

●漂亮女友,我为你伤透了脑筋	9
●当你对恋人的爱摇摆不定时	12
●怎样摆脱手握匕首的他	16
●男友为何不让公开我俩的恋爱关系	18
●请朋友出面劝说恋人不应该吗	21
●我怎能落得个人财两空	23
●如何脱离这沉浮莫测的爱情苦海	25
●有恨何必道分手	28
●我该不该得到“美男子”的爱	30
●失身后还能重新选择恋人吗	32
●唯有时间和耐心能挽救你俩的爱情	34
●不要輕易被那自私的眼泪俘获	36
●何必呼唤他归来	39
●要不要揭穿他的真面目	43
●女研究生,孤独不该与你为伴	46
●空荡荡的世界呀,哪里有我的爱	48
●她会诚心爱我吗	51
●我同男友能重修旧好吗	53

●她这是旧情难忘吗	55
●无情的情人婚后能培养起感情吗	57
●苦恼,为那求爱不成之后的友谊	60
●如何打开恋人的内心世界	62
●难以忍受,这不冷不热的爱	65
●男友第三次约会就要求接吻怎么办	68
●我也不想脚踏两只船啊	70
●男人应该学会等待	73
●难道“一时错”就得“一生错”吗	75
●又爱又怨的情结如何解	78
●如何摆脱痴情男子的无休止纠缠	81
●我能不能追求已有对象的姑娘	84
●我该不该找回失去的初恋	87
●爱的天平为何如此倾倒	90
●若要挣脱情网,关键是战胜自己	93
●在男友面前,我如何消除自卑感	95
●爱,决不等于忍受欺骗和凌辱	97
●摆脱这极不正常的感情漩涡	99

●该不该让他继续占据我的心房	102
●这爱,能向她表达吗	105
●寻求爱情,还需经历一个漫长的过程	108
●我能蒙受着屈辱生活下去吗	111
●想离开他,却不能使自己的心得到安宁	114
●她哪有这份冷静	116
●在这个大城市,我历尽了人生坎坷	118
●快救救我俩的爱情	120
●要不要等他五年	123
●男友与其他姑娘接触密切怎么办	125
●在杂志上征婚的人都可靠吗	128
●长相漂亮的姑娘为何更难觅知音	130
●怎样讨还白白为她耗费青春时光	133
●我能摆脱离家出走造成的苦难婚姻吗	136
●让他在大庭广众面前曝光	138
●谁能帮助我恢复正常人的情爱	140
●要敢于接受爱的挑战	142
●断线的风筝难回返	144

●我能把妻子救出感情“陷井”吗	147
●归来吧,我那离异的妻子	150
●这种怀旧心理并不是真实的	152
●丈夫是个“冷血动物”怎么办	154
●莫为无望的爱情空悲切	157
●热情和耐心能改善你们夫妻生活	160
●求救,我正受到损害与恫吓	162
●我们为何不能追求爱情	165
●丑姑娘也有权利沐浴美的阳光	168
●你幸福,你没有让心灵沾染污垢	171
●让他用心亲吻妻儿和家庭	174
●我怎样消释逝去青春的悲哀	177
●演讲失败,我无地自容	179
●为什么我就富不起来	181
●具备什么样的性格最好	183
●用天真无邪的眼睛看世界	185
●我能不能改变自己的个性	187
●愿你挣脱内在感情的茧	188

●我不可救药吗	190
●你能解除我“嘴太笨”的苦恼吗	192
●愿你成为处处受欢迎的人	195
●面对“不公平”，你理解老师吗	197
●勤奋踏实的人为什么吃不开	199
●何时才能由自己安排生活道路	201
●我同人们谈理想为何得不到理解	204
●朋友之间说话不能有保留吗	206
●当保姆就该被人瞧不起吗	208
●放松自己，纠正自己	211
●克服你自身的“窝里斗”缺陷	213
●向报刊揭露问题有错吗	215
●如何摆脱心灵的那片阴影	217
●我这是患了“惧男症”吗	220
●乡村女教师，你不是“愁姑娘”	223
●不要用眼泪证明自己	226
●致“快要绝望的中学生”	229
●记忆力下降是不是病	231

漂亮女友， 我为你伤透了脑筋

安磊：

多数年轻人都希望自己的女友长得漂亮，而我却为女友的漂亮伤透了脑筋！

她今年18岁，天生丽质，顾长的身材，有着和电影明星差不多的脸蛋。在众多的追求者中，我幸运地得到了她。因为她生性活泼，身后仍有一大批追求者，有的还爱得那么痴情。追求者们邀请她看电影，她并不是全都推辞。追求者们递过来的香槟、咖啡，她照喝不误。我曾经多次提醒她，她只是含笑不语。没有得到她的时候，我拼命追求她，现在得到了她，又担心她移情别恋，择优录取。最近，我就要离开单位到外面学习半年，她能抵挡住追求者们的频频进攻吗？我已深深地爱上了她，实在不愿意失去她。安磊，您帮我拿个主意吧！

四川 黄 练

黄练同志：

你若想不失去漂亮的女友，最重要的就是不要害怕她会离开你。倘若你总是担心她会离开你，背着沉重的思想包袱，那么你在地面前就会束手束脚，言行拘谨，举止失措，使你显得猥琐笨拙，损害你在他心目中的形象。你没有这方面的顾虑，大度坦然，必然显得更具风采，增强你对女友的魅力。她既然选择了你，说明你总有某些方面吸引了她，总有她值

得钦佩的地方，不必担心她会离开你。你要做到始终坚信，这个世界上没有谁比你更值得她爱。这样你就有了自信。自信是强者的灵魂，是治愈胆怯和自卑等心理疾病的有效药方。有自信心的小伙子在姑娘的心目中才算得上真正的男子汉。

她偶尔与其他小伙子去看电影或是上咖啡馆，不能说明她会移情别恋。虽然她向你表示了爱心，但不可能处处与你保持一致，她仍有自己独立的人格，有自己的生活和社交圈子。你要注意尊重女友这方面的权利和自由。你对她与其他异性的交往适当加以劝戒，只要不会伤害她也未尝不可，同时也能表明你深爱她的心迹，但切忌时时生疑，处处设防，甚至横加干涉。心胸狭窄只会不断在恋人之间制造离心力。反之，会使人觉得你豁达大方，通情达理，能给恋人以更多的信任感和安全感，对方的心会同你贴得更紧。

我说你对女友与其他异性的交往要表现出大方和坦然，并不是认为你和女友的爱情就已经进了保险箱。尽管她选择了你，但你对爱的追求远远还未结束，还须付出努力和心血。有些青年男女的爱情得而复失，其中有两个重要原因，除了心胸狭窄之外，就是知识贫乏。开始因为他们的外貌或外在的气质、性格能够吸引自己所钟情的人，但相处的时间长了，就显出其无知和浅薄，渐渐失去恋人的心。我觉得你首先要注意学习新事物，新知识，加强科学文化知识的修养和道德品质及性情的修养，使你在恋人面前具有内在的持久的吸引力。再就是通过各种途径多接触她，让她更多地了解你，理解你。还要不断地向她表明爱心。尽管你们已经谈到了这个话题，但要知道爱情需要不疲倦地表白。你去外地学习，可经常给她写信，每天一封也不算多。当然没有必要每封信都洋洋洒洒，长篇大论，你既没有这么多话说，也没有时间去写。每天写上几句，说说你当天感受最深的东西，表明你的思念之情。你不必担心语言重复，即使你说上

一千个“我爱你”，对方也不会心烦。通过鸿雁把你们的心紧紧连在一起。这种有聚有分，分而不离的恋爱方式，比起朝朝暮暮相处在一起，别有趣味，说不定还会收到意想不到的功效呢！

安 磊

当你对恋人的爱 摇摆不定时

安磊：

我是通过报上的征婚启事和他认识的。我们书来信往，谈人生，谈社会，谈理想，渐渐地由友谊发展到爱情。他提出要来我家，我没有多加考虑就答应了。但相处时间不长，我对他又产生了厌恶感，提出与他分手。他没有生气，默默地离开了我。当我望着他远去的背影，却又有点恋恋不舍，禁不住眼泪夺眶而出。几天没有见到他，我心里很难受，做什么事都集中不了精力，脑子里经常出现他的身影。我又赶忙给他写信，要他尽快到我家里来。可我见到他时，那种不快感又油然而生。他不解地问：“你怎么忽冷忽热？真让人捉摸不透！”他走了，我又怪想他的。我也不知道为什么对他既爱又讨厌？我该怎么办呢？

四川 李红梅

安磊：

读中专时我和他开始谈恋爱，毕业后分别在两个单位工作。他每个周末都要找我，并送我回家。就这样过了几个月，我渐渐意识到他很自私，自我观念太强，产生了要和他分手的念头。但见到他时，这种想法又烟消云散，只感觉到愉快和甜蜜。我是不是真的爱上他了呢？要不要继续与他相处？

贵州 刘芳芳

李红梅、刘芳芳：

你们与恋人相处的情况虽然各异，但遇到的却是同样的问题，即对

心上人既爱又不满意甚至讨厌。

求爱者难以避免的感情体验。坠入爱河的青年男女大多都会对自己倾心的异性产生既爱又不满意的矛盾心理。不管你追求的对象是谁，其身上既有你所喜欢的优点，也有你不喜欢的缺点，世界上不存在完美无缺的人。只不过你们的男友可能优点突出，缺点也突出，两者在你们眼里都显得很重要，才使你们陷入举棋不定、进退两难的感情困境。只要弄明白你究竟喜欢他什么，讨厌他什么，将两者加以比较，分析，权衡，就不难从中作出正确的选择。

确定你的所爱的真实性及其本质。这里有个前提，就是对方令你倾心的优点是不是真实的。李红梅和恋人是通过书信认识、了解以至相爱的。书信虽然不失为人们相互交流的一条重要渠道，是人们相互了解的一个重要窗口，但它毕竟很难全面准确地反映一个人的思想、文化、品德的修养水平，更谈不上去深入地反映一个人的性格、气度和行为方式等具体而又不可忽略的实际问题。人的语言和言行现实总是有差距的。有的人信上的语言诙谐、幽默、轻松、俏皮，而其本身很可能是个语言木讷、行为乖僻最能够制造沉闷气氛的人；有的人在书信上可以大谈其对人生、事业、社会的深刻理解和远大抱负，而实际上他可能是一个心中只有自己，极端自私，鼠目寸光的人；有的人在信上所表达的真挚、纯洁的爱情，可以使你为之感动得潸然落泪，而这些热得烫人的句子，很可能是他毫不费力地从其他书刊上照抄来的转手货。当然，我并不认为人们在书信上所说的话都是假的，而是说要看清一个人的优缺点，就得通过多种途径、多种方式、多种角度去考察，而且要有相应的时间。如果你认为对方的优点是真实的，那还要看这些优点能不能反映他的本质和主流。这里所说的主流，主要指三个方面：一是本质的善良，二是天性的温和，三是开阔的胸襟。有了这三条，其他都可以逐渐培养，而且将来双方在爱情

上遇到大大小小的风浪就不会变成悲剧。

你能接受和容忍对方的缺点吗？如果你厌恶对方的某些缺点，首先也要证实你的看法是否有片面性，再就是看这些缺点是否和本质有关，与本质有关的缺点不能因为其他次要的优点而加以忽视；次要的缺点也要辨别是否能改，发展下去会不会影响品性；重要的是对方能不能认识到自己的缺点，愿不愿意改正；在他没有认识和改正之前，你能不能接受和容忍。

战胜自己，在理智和行为上都作出正确的选择。如果你喜欢的是对方本质的优点，讨厌的是次要的无关大局的缺点，那就应有意识地让爱占据更多的心灵的空间，以冷静达观的态度和极大的耐心对待你所讨厌的缺点，全身心地努力去争取最好的结局。如果你讨厌的是对方本质方面的或者对你来说是不可能接受的缺点，而喜欢的只是次要方面的优点，那就应该有意识地拉大与对方的距离，强化你对彼此关系发展下去的危机感，从而使你的选择得以实现。可能你明知道对方不值得你爱，可又对他恋恋不舍，从而使你认为自己也许离不开他，对他似乎有某种说不清楚的爱。其实这是脱离理智驾驭的感情给你制造的错觉。进入青春期且情绪多变的青年男女，当其渴求的爱情无所着落时，本来就容易产生莫名的孤独和寂寞。尽管你对当初钟情过的恋人产生失望，但你毕竟爱过，对方也曾给你带来过甜蜜和充实，你与对方分手的同时，也要与曾有过的美好时光与愉快的情绪体验告别，重新与孤独和寂寞为伴。这时你怎么会不生几分留恋之情呢？还有，有些青年男女当其倾心于异性时，往往认为对方所有方面都会令自己倾心。这种在你寻求爱情时起重要作用的思维方式，在心理学上被称之为思维定势。虽然后来无情的现实将原有的思维定势及印象打破，但它毕竟在你的心灵上留下了痕迹，并渗入了你的潜意识，在你决定与对方分手时，残存在潜意识的依恋情绪不

时会扰乱你的春心。不过随着时间的推移,特别是当你寻求到真正的爱情时,原有的依恋会被渐渐淡忘。

相信你们能把握住自己并作出正确选择。

安 磊

怎样摆脱 手握匕首的他

安磊：

前不久哥哥介绍一个男青年同我谈恋爱。经过一段时间的接触，我感到双方的关系难以发展下去，提出同他分手。万万没有想到他拿着刀子威胁我说，如果和他吹，就要将我家斩尽杀绝。这使我犹豫不决。此后他几次对我大打出手，扭伤了我的胳膊。我满腔愤怒，巴不得立即同他一刀两断，但这时脑子里总是出现一个可怕的阴影，这就是手握匕首的他。为了全家的安危，我只得忍气吞声。安磊，难道我就这样在压抑中生活下去吗？这世界真的就没有我的路吗？可我才20岁呀！望您救救我！

绝望的姑娘 张立平

立平妹：

你不必绝望，也不要犹豫，既然不爱那个男青年，就完全应该和他分手。你是没法同这种人作一辈子夫妻的。如果你现在屈从于他的淫威，那等待你的将是无尽的苦难和屈辱。不难设想，既然他现在可以拿刀子逼婚，那婚后他还有什么事干不出来呢！同这样的人结合，不仅得不到幸福的婚姻，恐怕连一个正常人的生活也无法保障了。

至于说到如何摆脱手握匕首的他，我这里说几个办法供你选择。首先是热处理的办法。你可以向单位领导或团组织、妇联及公安司法部门反映情况，取得他们的支持和保护，明确宣布从现在起断绝与那个男青年的恋爱关系。二是冷处理的办法。这就是既不着急表明自己的态度，同时又不与他接触，时间长了，对方也感到没趣，这时提出与他分手，可