

失恋

测试



♥测试你未来三年的恋爱运

♥这次我是真的说真的——

宝贝分手不要哭

♥如何断定自己蒙上爱情阴影

♥当心男人的眼泪

♥失恋后不要随意向他人报复

失恋的心情很糟 爱的心情很苦

真作假时假亦真 假作真时真亦假

你真的在恋爱吗？是爱人还是在爱爱情？

不过失恋也就失恋了

分手也就分手了

一切都是一种安排罢了

所以

这次我是真的说真的——

宝贝 分手不要哭!!!

♥丘比特♥

目 录

※一、这次我真的说真的——宝贝，分手不要哭 6

你如何确知自己想从男友身上获得什么？

你是否真的决定离开自己所爱的人——尤其在他也爱你的情况下，只因为他无法给予你所要求的实质关系吗？

听听下面的故事，看看能否给你太犹豫的心以帮助和教益。

※二、如何断定自己蒙上爱情阴影 13

嫉妒是爱情最大的阴影，它会使人产生痛苦和忧伤；广泛的婚姻咨询调查显示：三分之一寻求咨询的人，问题在于有嫉妒心理。

嫉妒是明智和疯狂之间的灰色地区。

※三、你有神经质吗 17

我们每个人或多或少都有一点神经质的，只是并未严重到非请教心理医生不可的程度。不过有一部份人的神经质倾向已超过了一般正常人的范围之外，至于究竟达到哪一种地

步,是否需要找医生接受心理治疗,这里有一个简单的测验,可以做为你的参考。看看你是否有神经质。

※四、你的心理健康吗..... 20

生理上的人健全与否可以由检验得知,心理上的健全与否也可以由检查得知,做做这二十个问题,了解你心理健康的情形,了解自己的欲望和能力,使自己的生活幸福美满。

※五、你是个乐观的人吗..... 27

这个测验,可使你了解自己是怎样看这世界的,是以积极的乐观眼光去看?还是以消极的悲观眼光去看?

看一遍内文中每种情况的描述,生动地想象着它发生在你的身上。选出一种你可能做出的反应,参考答案,看看自己是否是一个乐观的人。

※六、别破坏你在女士心中的美好形象..... 33

男士的一些小动作的坏习惯,有时会吓怕女性的,但通常容易被忽略。

有时,男性一些小习惯,扼杀了很多结识女朋友的机会。

※七、如何向他剖白你的过去..... 38

专家指出,向新男友坦白你的过去,是负责任的表现;但

是选择说话的内容和时间更重要,否则,你将有可能失去一个你本应珍惜的人。

※八、吸引男性的秘诀..... 41

如何吸引男性的目光?如何才能让男人约会自己?四个绝招,告诉你最有效掳掠男人的方法。

※九、你能适当发挥你的魅力吗..... 46

你虽然是个美人,若对异性冷淡,他们会望而却步;如果你的外型极其性感,也会引起异性的误会,所以适量的魅力更能吸引男性。

老实回答以下的问题,自己找出你属于哪一类型,从而加以改善,增添魅力。

※十、测试你的孤独级别..... 51

你孤独吗?你寂寞吗?还是“情到深处人孤独”?测试你的孤独级别,让你掌握孤独,但愿欢欣常在。

※十一、你老练吗..... 54

你老练吗?你能够圆滑处世吗?

这里有五十个问题,请你仔细想一下,老老实实回答有没有那种情形,再计算你老练的程度,根据答案,设法把不老练

的思想和行为改进。

※十二、当心男人对你掉下的眼泪…………… 59

女人别以为哭就可以换来自己想要的东西,但是男人觉得“它”令自己受掩饰及约束,所以……

※十三、你的说服力如何…………… 62

我们每天至少会碰到一次让别人照我们的意思行为的时候。因此,这里特别把日常生活中最容易发生的情景搜集了十种,每种情况各有五个说服他人的方式,如果是你的话,将怎样措词,才能使人欣然乐为呢?

※十四、你有吸引他人的力量吗…………… 70

你的人缘如何?你结交朋友的能力如何?你有吸引他人的力量吗?做完下面的测试,你将会有答案。

※十五、不要随意向他报复…………… 73

专家说:别人对自己不好,所以心存报复,这是正常的心理;但最重要的是能够自制,做个精明的报复者。

※十六、测试你未来三年的运气…………… 77

大测试测你未来三年各方面的运气

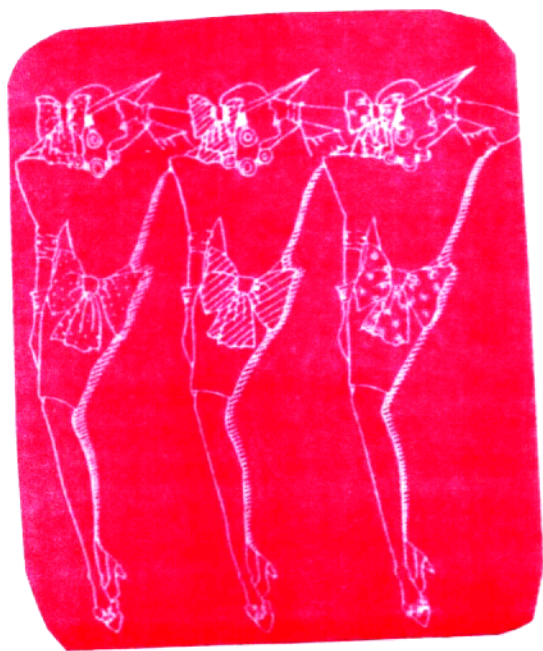
大测试测你未来三年的桃花运

大测试测你未来三年的感情线

大测试测你未来三年的婚姻运

※十七、你真的在恋爱吗..... 87

真作假时假亦真，假作真时真亦假，你真的在恋爱吗？是爱人还是在爱爱情？



—— 宝贝，分手不要哭 ——

这次我是真的说真的

宝贝，分手不要哭！

你

如何确知自己想从男友身上获得什么？

你是否真的决定离开自己所爱的人——尤其在他也爱你的情况之下，只因为他无法给予你所要求的实质关系吗？

听听下面的故事，看看能否给你太犹豫的心以帮助和教益。

承诺与决定

我的朋友与她男友交往已经二年多了，他们彼此相爱，而且在很多方面都能沟通配合。但是她想要安定下来，结婚生子，她的男友却毫无这方面的心理准备，而且在短期内，她男友也无法给她保证。她男友很清楚她的想法（因为她已经表白过好多次了），也很愿意和她生活在一起，分享彼此的生活，但是，他就是没有办法给予更多的承诺。

她应该接受他的说辞吗？虽然她知道外面的世界是个开朗、可爱的世界，然而事实上，她更在乎男友、关心男友，或许她应该鼓起勇气，下定决心追求自己真正想要的？

五年前，当我决定离开交往二年多的男友时，虽然我们之间的关系已非比寻常，但是我很清楚我们不会有任何结果。那时候，我就象个没有生活目标的人，整天闲晃，虽有一半的时间住在他那里，但我仍然保有自己的房子，这样他随时可以享有隐私权。每个周末、星期天我们都在一起，但是其他的日子，连我自己都不知道会睡在哪个家？我整个情绪都受这种关系的影响而低落，根本没有多余的精力做别的事情。

在我的世界里，我所渴望的天堂并不是这样的，我要的是稳定的实质关系，我要的是每天晚上可以睡同样的床，不用跑来跑去，而且我可以和同一个人几个星期前，一起做些计划，而不用担心提议可能会泡汤。虽然我的男友明白我想要什

么，但是他刚从婚姻中跳出来，获得自由，他不愿再跳进婚姻的枷锁中。

做决定时，我尽量看清所有的事实，回顾自己的生活且仔细分析一些因相爱而刻意解释或扭曲的实际状况，我很清楚地发现，就当时的情况而言，我们也许再花一、二年的时间，仍然只能维持既有的关系，不可能有任何发展，更别说共同组织家庭。而我实在没有时间再浪费在这种没有承诺的关系上，我了解我的男友并不是和我站在相同的起跑线上，而我也不能一味地等待他找到自己的出路才出发，更何况我根本没有把握他是否愿意跨出他那一步，于是我不再等他了，我决定自己一个人走出来，开始找自己的旅程，我终于离开了他。

· 学着做自己主人 ·

我始终不曾后悔做这样的决定，虽然我也伤心过一段时间，但是这样的选择，使我又回复到从前，我又成为自己生命中的主人（这一点感觉，曾经被我男友取代过），我终于了解以前一直向他索求的东西，其实只有我自己才能付出，才能做决定。

我深信，对一个女人而言，在一个你并不满意的关系中，做一项镇重的抉择，远比象个小孩受人摆布来得重要。记得曾

有位朋友，她爱上了一名男子，那名男子也向她求婚了，但是她男友后来却因某些事而退缩、害怕、惊慌，以致于推翻了原有的承诺。而 she 为那名男子放弃最好的工作机会，只因那个工作离她男友很远；她也没有再找房子，索性和别人挤在一起，一心一意准备结婚，她甚至将整个生命都放在“期待”上，期待她男友为他们两人找一个更大的空间，从此厮守一起。

这样的关系有没有希望？这样的关系有没有结果？这是没有答案的。我听过太多这类的故事，也看过许多人不懂把握机会，选择自己该走的路，反而持续这种不可靠的关系，满心盼望总有一天她会得到她想要的。

认清难题与关键

做这类决定并不容易，尤其在你还爱着他时，所以你的判断力也往往会受感情和欲望影响。在这么困难的过程中，第一步便是要找出自己真正想要的。纽约有位著名的心理治疗家——柏南茜，她建议道：“慢慢接近最后防线时，你必须弄清楚彼此之间的关系是否有难题？或者你们两人是否有基本差异？你和男友对于生活方式或分享彼此亲密关系的观点是否不同？”柏女士同时也指出，通常一个女孩子可以确切地说出她想结婚，想拥有自己的孩子，但是她对自己所表达的意思却又

经常抱着怀疑的态度，这怀疑主要针对承诺而言。所以在做决定之前，必须先问自己：“我现在究竟想要什么？而我会失去什么？”有了一个明确的答案以后，你就可以很清楚地知道男友是否能够满足你的需求？才不致于在不知不觉中浪费生命。

记得有位朋友告诉我，她和男友在一起六年了，但她男友从来不愿表达出对她的爱意，而且也不在意女方是否爱他，最后他们终于分手了，原因很明显，她男友没有能力做任何承诺，她回想他们以前的关系，承认这几年来，她真正需要的是更深一层的了解与沟通，但是她男友根本没有办法达到这项要求。

确定自己所要的方向后，下一步便是弄清楚你们是否能达到你所设定的目标，衡量此类关系，不要刻意设定时间期限（例如：再过二年我们就会在一起等等），这可不象火车时刻表，有一定的时间，时间到了就上车，而且在这种情况下，距离比时间重要多了。彼此的关系是否有希望？关键不在你们交往多久，而在于是否达到共识的一种心理距离。

洞悉结果的判断

有很多方法可以帮助你判断恋情是否有结果，例如：你们现在相处的时间是否比以前多？你们是否正计划一些以前从

没做过的事，譬如郊游旅行、联合大采购？你们是否着手于远程计划？你们个人的朋友是否也渐渐地融合成为两人共同的朋友？你是否已经可以事先安排两人的某些实现计划？若将一年以前的关系和现在比较，本质上也有很大的改变了呢？还是毫无进展？抑或始终一样？

做决定时，要自私一点，不要考虑你的男友要什么？或者你想要他给你什么？如果你对目前的情况不满意，你的男友有没有可能做改变呢？他会不会根本不愿意提这件事？不能给你承诺是一回事，故意宣称愿意做某方面的改变又是另一回事，那可能是骗人的话，在这种情况下，就意味你们将有更大的问题，不单纯是无法做承诺而已。

此外，你尚须思索你不快乐的程度有多深？间歇性的？或者一直很忧虑？即使相处愉快，你仍然感到不快乐吗？如果答案是肯定的，你大概必须面对分手的事实了，因为过去已经不能再满足你。

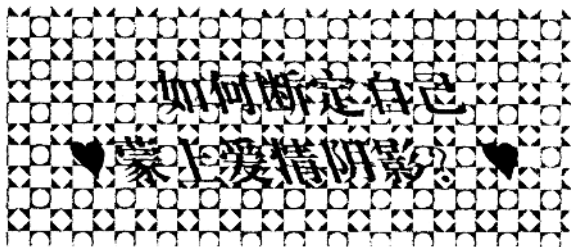
详细地反问自己上述的问题，应该可以给你足够的参考，帮助你做决定。这些参考若再加上你的感情方向，便可以带领你走向正确的道路，记住做决定时要站在自己的立场，要多为自己着想。况且真正的重点在于：你要什么？如果你决定离开，一定是表示你觉得唯有这样做，才可以帮助你找到自己所要的，而不是因为你想借此威胁他。

掌握自己才能掌握幸福

我们都知道，有些女性一味等待男友回头，似乎已等待若干年之久，而后来也终于如愿以偿和那位男友结婚了。不过，我们却无法确定等待这么长的时间，是否真的值得？同时这种婚姻本身是否幸福？

每个人都应该可以掌握自己的幸福，我们不能期望自己的男友，或者其他任何人来帮我们作主，要获得幸福，必定随时要做抉择，做自己的主人，掌握自己的生活，并非任意交给机运与梦想，或者是任何一名不晓得该如何给你幸福的男子——更何况，那不是他的责任。





嫉

妒是爱情最大的阴影，它会使人产生痛苦和忧伤；要扫去阴影，不妨向伴侣提出……

广泛的婚姻咨询调查显示，三分之一寻求咨询的人，问题在于有嫉妒心理。

嫉妒，是察觉到宝贵的关系，在受他人威胁时所作的复杂反应。与嫉妒有关的情绪，包括：痛苦、狂怒、羡慕、悲哀、害怕、羞辱。与嫉妒有关的想法包括：愤恨（“你怎能对我就这样的说话？”）；自责（“我怎能如此没有识别能力呢？”）；或自怜（“我太孤独了！”）。与嫉妒有关的身体症状，包括：血液向头部涌、出汗、手发抖、呼吸急促、胃痉挛、晕眩感、心跳加快、入睡困难。

任何体验到强烈嫉妒的人，都能清楚意识到它的力量和可能的危害。

嫉妒是一种疯狂吗？

专家认为，嫉妒是明智和疯狂之间的灰色地区。对嫉妒的一些反应是很自然的，因为他不以异常的方式表露。对大多数人来说，即使嫉妒产生极大的痛苦和忧伤，它仍然是内心的经

验，不逾越暴力行为的界限。

大多数“正常的”人，在宝贵的关系遭受威胁时，会感受到强烈的嫉妒。“正常”是指，可接受为特定文化的适当反应。“正常的”嫉妒是一种可挽救婚姻的保护反应；“不正常的”嫉妒，是一种伤害人和关系破坏性的烦扰。

不管对嫉妒的某种反应多么不正确，对你来说，它在某些方面是正常的。

对嫉妒的预先倾向，受我们所处的文化环境的影响；一些文化鼓励嫉妒，另一些文化则阻止嫉妒。

嫉妒也受家庭背景的影响：母亲对父亲不忠的男性，或父亲是因嫉妒爆发暴力的男性，比父母互爱的男性，对嫉妒有较大的预先倾向。嫉妒还受家庭集体作用因素的影响：在家中比聪明姊妹逊色的女性，对嫉妒有较大的预先倾向。它也受我们的亲密关系的影响：遭受慕的伴侣背叛的人，将来易对嫉妒有较大的预先倾向。

了解爱情的阴影

受恋人吸引的东西，会形成他们可能体验嫉妒的特点。回想你们初次相逢，你了解伴侣的情况，和回想一下你感觉的方

式……关系给你最重要的东西是什么？然后想一想你嫉妒的要点，最痛苦的想法和感觉。关系最初吸引你的东西和你嫉妒的要点可能有联系吗？

为何联系如此重要？因为它可证明，嫉妒是爱情的阴影。它是一种提示，让我们不要处于这一关系中。然而，我们选择这一关系。我们心理上的一些东西使我们被伴侣吸引，一些东西使我们体验到嫉妒。那些东西便是我们的爱情形象。爱情形象是以我们童年时的经验为基础而形成的。抚育我们的人，积极和消极特点，形成我们对爱情形象的框框。成年后，我们寻找适合这一框框的伴侣。

适合我们爱情形象的人，也是最能帮助我们医治童年心理创伤的人。

应付爱情嫉妒的方法

只是知道自己犯了嫉妒是不行的；治疗嫉妒的方法是有科学基础的，包括：催眠、自我催眠、使用药物、认识治疗、行为治疗等。

不先认识嫉妒是个问题，不可能做到适当应付。第二步是做出改变。为了改变，我们必须愿意为改变承担责任。第三步