

B825
228
● 杨晓彤 / 著



情感困惑

——八堂咨询课

What Now?

遭受情变之后，你该选择重建
爱情？还是选择离去？勇敢地做出
抉择，早日走出痛苦的阴霾。

时代文艺出版社

● 杨晓彤 / 著



情感困惑

八堂咨询课

What Now?

遭受情变之后，你该选择重建
爱情？还是选择离去？勇敢地做出
抉择，早日走出痛苦的阴霾。

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

情感困惑/杨晓彤著. —长春: 时代文艺出版社, 2003.12

ISBN 7-5387-1640-8

I. 情… II. 杨… III. 情感-分析-通俗读物 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 015586 号

情感困惑——八堂咨询课

作 者: 杨晓彤

责任编辑: 邢云舟

责任校对: 邢爱光

装帧设计: 老 家

出 版: 时代文艺出版社

(长春市人民大街 124 号 邮编 130021)

发 行: 新华书店首都发行所

印 刷: 北京平谷振兴印刷厂

开 本: 850×1168 毫米 32 开

字 数: 200 千字

印 张: 8

版 次: 2003 年 12 月第 1 版

印 次: 2003 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 5 000 册

书 号: ISBN 7-5387-1640-8/I·1566

定 价: 16.00 元

前 言

情爱，一个永恒的话题。老祖宗说：“食色，性也。”

情爱是一个什么东西？现代科学证明那是体内的一种物质发生变化，这种物质赋予情爱中的人美妙的感觉，也支配爱情中的人做出种种不可思议的事。情爱成为生理性的反应，作为生物体的人，谁有能力抗拒这种反应呢？正因如此，在爱情的乐园里，一代一代的人们谱写出一篇篇精彩的乐章。

但是，随着社会的变迁，我们这个进步时代中的情爱观随之在变。新时代中的男男女女更加强调自我，更加强调感情和奶酪的关系。不但如此，在一些进口文化的冲击下，更导致了很歧形的情感。如何在这茫茫情海中稳住自己的风向标，成了大家关注的话题。



爱情和婚姻根本就是密不可分的统一体。如果有人硬要拆开来，那么无论是一段恋情或一段婚姻都将是不完美的。爱一个人而不心痛，爱一个人而不受伤，这是不可能的。很多尝试将自己投入爱情的人也想同时尝试鱼与熊掌兼得，不知道有没有人成功，所看到的似乎都是不幸的失败者，有人获得爱情的同时也伤痕累累，有人丢了爱情独自饮泣。

情爱的水面，不可能波澜不兴，情爱的天空，也不可能永远万里无云。夫妻生活是一辈子的事，有的夫妻相敬如宾，厮守到老，有的却半路翻车，各奔前程。导致半路翻车的因素除第三者介入外，还有很多因素：生活中的磕磕碰碰，不同的认识，不同的想法，双方出现沟通障碍等。其实这些并不可怕，只要我们找到症结，对症下药，解决了问题，也许离幸福就不远了。

本书正是有基于此，对情感、婚姻在日常生活、工作中经常出现的问题进行归纳总结，梳理剖析，从而帮助正在受情感困惑的人们整理思维，进而走出困境。

爱情的道路充满荆棘又浪漫甜蜜，希望大家一路走好！



目 录

婚姻不是我们想像的模样

——婚姻情感咨询

·情感系列故事·

- 别为爱好“打战”(1)
- 丈夫是妻子的“救生圈”(4)
- 学会说善意的谎言(6)
- 请把“信任”交给爱人(8)
- 收起你的“不满”(10)
- 别让“不孝”破坏了婚姻(12)
- 让爱人分担你的忧愁(15)
- 别老盯着丈夫的“私房钱”(17)



·情感风向标·

- 为你导航：怎样给婚姻的车轮充气(19)
- 妙解心结：防止单调婚姻有妙方(24)
- 教你出招：多爱你的老公(27)
- 攻克弱点：好妻子的禁用语(30)

·情爱智慧珍言·(35)

危险的外遇

——婚外恋情感咨询

·情感系列故事·

感情外遇也是背叛(37)
破坏了平静等于跨越了道德(41)
面对网上情人和丈夫(43)
如果爱他,就天真一次(46)
“性爱”也需要主动(49)
一时冲动遗憾终生(51)
外遇,只是为了不寂寞(53)
情人让我发挥潜能(55)



·情感风向标·

为你导航:怎样给婚外恋亮起黄灯(57)
妙解心结:收其身而失其心(60)
攻克弱点:追求浪漫是一种危险(61)
教你出招:面对不忠的爱人(64)

·情爱智慧珍言·(70)

爱人何时出错了

——情感误区咨询

·情感系列故事·

- 爱人竟是同性恋(71)
- 她为什么不想结婚(74)
- 用复仇的心态去爱(76)
- 为何离不开欺骗你的人(79)
- 不爱他为何要嫁给他(81)
- 令人厌恶的性用品(83)
- 面对童年留下的创伤(86)
- 选择一夜情后(89)
- 性欲将你推向深渊(91)

·情感风向标·

- 为你导航:当情感误入歧途时(93)
- 妙解心结:下一站风景才最美(97)
- 攻克弱点:克服自惑心理(98)
- 教你出招:嫁一个疼爱自己的人(100)

·情爱智慧珍言·(104)



别做孤独的无依者

——“第三者”情感咨询

·情感系列故事·

“感情”和“第三者”该如何选择(105)

当爱上婚姻不完美的已婚男人(108)

他真的为你离婚了吗(110)

曾经的“第三者”为何得不到信任(113)

你真的想永远当情人吗(116)

别做孤独的无依者(118)

·情感风向标·

为你导航：给第三者补票(120)

妙解心结：第三者为何不请自来(122)

攻克弱点：教你看透三种男人(125)

教你出招：戳穿男人的谎言(130)

·情爱智慧珍言·(132)



究竟谁离不开谁

——婚姻危机咨询

·情感系列故事·

- 丈夫让家支离破碎(133)
- 离婚并不意味着你失去孩子(135)
- 究竟谁离不开谁(137)
- 为了母亲,他放弃了妻子(139)
- 面对单身的困惑(142)
- 当前夫再婚时(144)
- 高中丈夫本科妻(146)

·情感风向标·

- 为你导航:给婚姻失败者让座(148)
- 妙解心结:不要丧失自己(152)
- 攻克弱点:离异心理透视(154)
- 教你出招:见机撤退,不合则离(157)

·情爱智慧珍言·(159)



拒绝再做沉默的“羔羊”

——性骚扰咨询

·情感系列故事·

- 回忆年少时的无知(161)
- 公车上的性骚扰(163)
- 提防上司的骚扰(165)
- 你有权捍卫隐私(167)
- 因为同性所以疏忽了(169)
- 身边有个“暴露狂”(171)

·情感风向标·

- 为你导航:正确认识性骚扰(174)
- 妙解心结:正视这个难堪的话题(176)
- 教你出招:男性也需提防性骚扰(178)
- 攻克弱点:识别性骚扰的本质(180)

·情爱智慧珍言·(182)



N 种爱情 N 种痛

——恋爱情感咨询

·情感系列故事·

别让“目标”成了爱情绊脚石(183)

爱情要虚荣走开(185)

激情需要彼此创造(187)

保护只是一种感觉(189)

不要欺负你的恋人(191)

学会宽容(194)

爱上“大姐”不是错(196)

女友出国,爱还能继续吗(199)

勇敢回头,找回旧爱(201)

·情感风向标·

为你导航:怎样将爱情进行到底(203)

妙解心结:加一点爱情添加剂(206)

攻克弱点:远离嫉妒(209)

教你出招:掌握恋爱要诀(212)

·情爱智慧珍言·(217)



现实与虚幻间的选择

——择育困惑咨询

·情感系列故事·

- 老婆不想要孩子(219)
- 只是想当一回母亲(222)
- 做母亲前要补课(224)
- 孩子要还是不要(226)
- 为了孩子请学会自控(228)

·情感风向标·

- 为你导航:为了孩子,摆正你的观念(230)
- 妙解心结:做好育儿心理准备(232)
- 攻克弱点:要孩子你想好了吗(234)
- 教你出招:享受育儿的乐趣(237)

·情爱智慧珍言·(242)



婚姻不是我们想像的模样

——婚姻情感咨询

情感系列故事

别为爱好“打战”

妻子气得将遥控器往床上一摔，
“你看，被你一搅和，刚才的重要情节错过了。新闻有什么好看的嘛！”



叶刚和妻子是新婚不久的夫妻。这不才刚生活了几个月，问题便来了。妻子对言情片情有独钟，而叶刚却不喜欢。

现在妻子正一脸正经地盯着电视。叶刚拍拍妻子说道：“时间不早了，睡吧！”说着他猛按遥控器，调到另一个台的国际时事报道。妻子急了，说道：“人家看得好好的，你来

捣什么乱？”

叶刚将遥控器往身后一藏，“我看五分钟再给你。”“不行，再过五分钟，不知道剧情会发生什么变化呢！”

“不会有事的，你放心好了！最后肯定是有情人终成眷属。你安心睡你的觉吧！”丈夫一脸不在乎地说道。妻子不甘示弱：“你安心睡你的觉才是。我就是要看人家是怎么终成眷属的。”

丈夫着急了：“现在美国正在和伊拉克打仗，我怎么能安心睡觉呢？言情片都是老一套，看了一集就知道全部，还是我来将后面的故事讲给你听吧：最后女主角和男主角真心相爱，再后来历经千辛万苦，终成眷属了，就这么简单！”

妻子不管他说什么，趁叶刚不备，一把将遥控器抢了过去。可惜，还没来得及调频，又被叶刚抢回去了。妻子不依不饶，一把拿起被单蒙住他的头，“我看不成，你也别想看！”

这倒难不倒叶刚，因为图像看不见，声音还是听得见的。等新闻听完，叶刚这才将遥控器还给妻子。妻子急忙调台，上面正在放广告，言情片已经结束了。妻子气得将遥控器往床上一摔，“你看，被你一搅和，刚才的重要情节错过了。新闻有什么好看的嘛！”

“新鲜呀！这是现在正发生的事，比那些言情片好看多了。”叶刚不紧不慢地回答妻子。

妻子也不示弱：“菜市场的青菜天天都新鲜，怎么就没



见你爱看呀？”

叶刚一时无语，只好拍拍妻子的脸，笑嘻嘻地说：“不要愤愤不平嘛！为别人的情呀爱呀的操闲心，犯得着吗？情节再重要，也是别人的。我们不如来演自己的情节，怎么样？”

“我跟你没情节。”妻子抱着一个枕头，气乎乎地睡到客房里去了。

〔让爱说谎〕

夫妇兴趣爱好不一样，是很平常的事。

丈夫以自己的爱好干预妻子的爱好，这是不好的，因为每个人都不希望自己正确的行为受到侵犯。夫妻一起生活难免小事不断，如果双方有一个共同遵守的原则，就什么事也没有；否则，麻烦就不断。叶刚和妻子争电视，似乎是一件微不足道的小事，但是，如果妻子是一个心眼小的人，则完全可能引发一次激烈的家庭冲突。

夫妻间的爱好，应以尽量不伤害对方为尺度，在这方面夫妻双方都该多多努力才对。



丈夫是妻子的“救生圈”

文容又气愤又伤心，流着泪说：
“我以前就是怕别人是非不分，才忍了
这么久。没想到你也这么想，真是看错
你这个男人！”

余强的妻子文容在一家公司当文员。经理垂涎文容的姿色，经常有意无意地跟她套近乎，说些带味儿的夹心话，文容不想得罪他，只当没听见。

一天下晚班后，经理借故有事，将文容留下来。文容预感到他用意不善，便想推辞。经理却推说有一份资料明天一大早急用。文容不知是真是假，只好加班赶起活来。

人都走了，经理给文容泡了杯茶，趁机将双手搭在文容肩上，将头靠着她的耳鬓，开始动手动脚起来。文容心里有点慌，推开经理，借故说上厕所偷偷溜走了。

回到家，文容左思右想之后，她还是将事情经过一五一十地跟丈夫说了。余强听后问了半天，非但没有安慰文容，却得出结论：“要不是你太随便，人家怎么敢得寸进尺？”

文容又气愤又伤心，流着泪说：“我以前就是怕别人是非不分，才忍了这么久。没想到你也这么想，真是看错你这个男人！”

当天晚上，文容就赌气出走了。余强静心一想，也觉得

