

分 手 快 乐

烨子 编著

地震出版社

序 言

情感是人类最永恒、最持久的生命之火，是人生中最亮丽、最迷人的娇艳之虹，爱情是其中最真挚、最纯洁的情感之花。

爱情使人安乐舒畅，就像春天雨后的太阳，永远使人温暖、新鲜、清爽。它比海洋更深，比天空更高，善于幻想的诗人称她是“迸发着火焰的雪”，又是“冰冻中的熊熊烈火”。世界上没有任何一种事物能够像爱情这样，吸引着每一个人去追求，去幻想，去讴歌。

英国大文豪莎士比亚曾说过：“爱情是生命的火花，友谊的升华，心灵的吻合。如果说人类的感情能区分等级，那爱情该是属于最高的一级。”古往今来，海内宇外，多少仁人志士、智者哲人、文人骚客乃至普通百姓，有谁的心不曾为爱情而颤栗，有谁的生活不会为爱情而灿烂，有谁的青春没有为爱情而辉煌？

然而并不是所有的爱情一开始就美好圆满，在爱的路上，有的是荆棘，有的是风雨，那么当爱已成往事，无法挽留的时候，面对如此之残局，失落爱情的人们，应该怎么办呢？

面对残局，第一件告诉自己要做的事是先独自好好活下去。在这个心碎的时刻里，即使你放弃自己的矜持和自尊也挽回不了什么。那么就擦干眼泪离去吧！不管分手的理由如何，也不表示你原有的人格、才能、物质有所改变，你仍然

是原来的你。

面对残局，第二件告诉自己要做的事是决定停止受苦。吵也吵过了，哭也哭够了。把过去就当成是一场噩梦吧！给自己一个崭新的开始，别再受苦，别再等待，更不要再对着爱情纪念品哀悼了。设法让自己睡好觉，然后开始去做一些原来想做而未做的事，运动啦、跳舞啦、旅行啦、找死党乐一乐啦……

面对残局，第三件告诉自己要做的事，是要学习遗忘与肯定。想要遗忘，不再去想他（她），的确千难万难。但是，时间会改变一切，会让一切褪色。你看那些为情苦过的人，不论经历多大的悲痛和绝望，时过境迁后，又有几人尚能清晰记得那个受苦的纪念日呢？

不管多么曲折的故事，大多写到男女主角结合为止。浪漫和激情，在婚后便终结了，殊不知，那才是真正生活的开始。

目 录

第一章 爱情是不可强求的

人们都说失去的东西才会觉得更加珍惜，真的是原有的东西好吗？有时候也不尽然。失去的那还是让它失去好了，老是沉缅于往事的回忆中也是一种折磨！学会放弃，生活才有意义。

- 一、爱情缘份测试 (1)
- 二、无缘时有何打算 (5)
- 三、情感危机的几种徵兆 (19)
- 四、处理危机应讲究些艺术 (20)
- 五、分手可以浪漫些 (22)
- 六、其实我也很无奈 (31)

第二章 情感挫折亦是一种美

爱是一种体验，是上帝赐予我们的最丰盈的礼品。然而生活是一条很长的路，在漫长的情感旅途中，时时存在险滩和倒流。作为一个现实中的人，若能把这种危机当作正常的生命历程，或许反而会收获最后的圆满。

- 一、无以为继的情感挫折 (35)

二、“痛”并快乐着.....	(37)
三、分手让我清醒了许多	(46)
四、放弃也许是一种美丽	(52)
五、挫折意味着另一个成功	(61)
六、分手之后好处多多	(64)

第三章 治愈情感的伤痕

“爱太深，容易出现伤痕；情太真所以难舍难分”。独自在曾与恋人出双入对的地方，落没、惆怅或许会时不时撞击你受伤的心。但是不要悲伤，人生的路还很长，还得一直走下去，擦干眼泪和往事干杯吧，一切都会更好。

一、分手伊始真有点不适应	(72)
二、失恋后该做些什么	(80)
三、舔尽伤口流淌的鲜血	(89)
四、你知道“铁桶现象”吗	(99)
五、看看名人们的心态.....	(101)

第四章 也许结束才最好

缘已尽，何必再勉强，爱过、恨过、珍惜过，这已经足够了，即然时间给了你们在一起的机会，又何必贪念更多呢？有时理智的结束比痛苦的勉强要幸福得多。因此，不妨说一回：over 才是最好的结局呢！

- 一、风浪从何而起..... (104)
- 二、有时自己就是罪魁祸首..... (110)
- 三、没有交流也许注定是场悲剧..... (114)
- 四、坦坦诚诚才是真..... (118)
- 五、爱为什么离你而去..... (123)

第五章 走出阴影才可能有灿烂

一次恋爱的失败，无疑是人生的一大不幸，然而，天涯何处无芳草，一次失败，并不意味着真情难觅。人生仍然有很多机缘，重要的是尽快走出阴影，把自己的忧郁化为重新开始生活的经验和动力，鼓桨扬帆，投入地再爱一次。

- 一、为随风而逝行注目礼..... (140)
- 二、前面的风景很美丽..... (148)
- 三、拿出点风度..... (153)
- 四、选择意味着机会..... (162)

第六章 其实单身也很快乐

当爱情走过的时候，也许你因为某种原因和没有握住他的手，那就让我们收拾起心扉，独自上路好了，其实单身也很快乐，没有他你或许会过的更好。

- 一、单身贵族的新独居时代..... (179)
- 二、“丁克一族”的存活之道..... (185)

三、晚婚晚恋渐成时尚.....	(191)
四、单亲家庭如何生活.....	(195)
五、告别单身需要智慧.....	(198)

第七章 单恋真的很困挠

爱情是男女双方两情相悦时产生的情感。一厢情愿的事，在人类的感情世界里是很寻常的事。所以在你表白之前，不必为那些莫须有的烦恼所困扰，每个人都有爱的权利，人们不会因为你有“爱”心而嘲笑你，你的那些顾虑多半是无中生有的。大胆地表露自己或者大胆地抽身，热烈地追求自己的幸福，那么你才有幸福可言。

一、解读单恋的心理.....	(215)
二、进一步认识单恋.....	(221)
三、单恋及早抽身为妙.....	(239)
四、暗恋秘语.....	(247)

第八章 告别异化的爱情

爱情有时候是一个美丽的错误，尤其是那些异化的爱情，因为它们看起来充满了诱惑，很有刺激，所以许多人乐此不疲，就算是让他粉身碎骨，他也情愿舍身一试，结果呢？就因为这些，你只能为此受累一生，与其如此，我们何不对异化的爱情道声再见呢？

- 一、不应过早地介入爱情..... (249)
- 二、“第三者”做不得 (259)
- 三、婚外情—爱情的坟墓..... (265)
- 四、走出恋爱三角的误区..... (273)
- 五、勿把同性当异性..... (279)

第九章 赢得幸福的情感

爱情是一种情感，同样也是一门艺术。它需要人们用心灵的甘泉去浇灌，用生命的激情去燃烧。因此，在寻找恋人或在处理与恋人的关系时，不能只让其悄然发生，自然生长，而应该是用心去栽培，用心去呵护。只有这样，爱情才能开出灿烂之花，结出璀璨之果。

- 一、策划你的爱情..... (287)
- 二、用心去呵护你的知心爱人 (332)
- 三、随时更新恋爱技巧..... (343)
- 四、让婚姻美满的妙方..... (357)

第一章 爱情是不可强求的

人们都说失去的东西才会觉得更加珍惜，真的是原有的东西好吗？有时候也不尽然。失去的那还是让它失去好了，老是沉湎于往事的回忆中也是一种折磨！学会放弃，生活才有意义。

一、爱情缘份测试

俗话说：“有缘千里来相会。”似乎冥冥中自有主宰，爱情总是不受时间、空间的限制徜徉于人世的纷纭变幻中，也许“有缘”才是最恰当的释词。而你是否曾憧憬过美好的姻缘，是否也曾为爱得有多深而细细盘算过呢？如果有，那不妨做个小小的测试，看看你们的缘份到底有没有。

1. 当你和他正式宣告分手后，他说：“我会打电话给你。”然后

A. 出乎你意外的是，他真的给你打电话了。

B. 他给你打了电话，不过是在你等了一两天以后。

C. 一个星期后，主动给他打了一个电话时，他说：“我正要给你打电话呢？”

2. 你和几个朋友从一家购物中心出来，正看见他和几个朋友在对面的冷饮店的门口，你们的目光相撞！这时，

你：

A. 马上望向别处，假装没看见他。

B. 向你的伙伴们大声宣布将要去的另一家购物中心的名字，并喊到：“那儿可真是……”

C. 走过去礼貌地向他问好，并在他的朋友催促之前离开。

3. 出于对他分手后嫉妒心的考察，你接受了一个星期六去看足球比赛的约会。在体育场的人群中，他看见了你：

A. 但一直等到你们都是一个人的时候才假装“非常巧”地坐在你后面一排。

B. 不请自到地加入你和新男友的约会，并且一直坐在你和新男友之间。

C. 仍沉浸在他自己的约会中，并不时对新女友做出亲昵的动作，好像即使你和阿兰、德龙约会也不会引起他的注意。

4. 你向最好的朋友打听分手后他的反应，你的朋友在给定的纸条上写着：

A. 他向每一个人说，他刚刚卸下了一个 100 公斤重的大包袱，那就是你！

B. 他说，他非常想你！

C. 你的名字再也没有在他的嘴边提过。不过，没什么消息本身就是好消息。

5. 你在他的电话里留言说有一张多余的电影票送给他，而那天去的却是他的妈妈，她说：

A. “他一定非常后悔误了你的留言。”

B. “他一定非常后悔误了你的留言，他一直都很迷电

影。”

C. “你真是太好了！再好好考虑一下你们的事吧！”

6. 你们第一次作为普通朋友一起去餐厅吃饭，在用餐过程中，他

A. 抱怨你们分手后发生了一件又一件的倒霉事儿。

B. 表现得像一个“普通朋友”那样谈天说地，均是纯友谊式的话题。

C. 回忆你们在一起时的美好感受，觉得现在很孤独。

7. 在决定分手后的那天，你不得不和他一起参加一个早已约好的 Party。在那里，他向周围的朋友介绍你时

A. 告诉他们你的名字，仅此而已。

B. 微笑地说你们真的只是普通朋友。

C. 说你是他唯一的一个穿着裙子的朋友。

8. 你坐在出租车里，发现他正在路边对着刚坏的自行车想办法，你会

A. 向他挥挥手，继续前行。因为你要赶到电影院，那儿有几个朋友正在等你。

B. 让车停在他边上，向他问好，并短短地说几句话。

C. 在附近买一杯热咖啡，而且按照他的口味加上一点奶和两块方糖。

9. 你和他不期而遇，询问他近况如何。当你得知他在学习英语上遇到困难，你会

A. 马上建议你和他下星期一起去上英语补习班。

B. 把你过去的英语笔记本借给他。

C. 建议他从英语学校找一个学生做家教。

10. 为了帮助你从分手的阴影中走出来，你的朋友们拉

你去一家新开的酒吧，当你看见年轻老板穿件墨绿色 V 领毛衫时，你说：

A. “如果让他给我倒杯饮料该不会伤他自尊吧！”

B. “他并不比——（填上你前男友的名字）更可爱多少哇！”

C. “我一直想买一件那种颜色的套头衫。”

计分表

D	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
A	3	2	2	1	3	1	2	1	3	2
B	2	1	3	3	2	2	3	2	2	3
C	1	3	1	2	1	3	1	3	1	1

分析台

爱情的“轻伤”，用不了多久就会“痊愈”。（24 到 30 分）

好消息是：你们俩对分手好像都还有“另外”的想法。坏消息是：但你们谁也不愿意承认。谁都怕先向对方表示希望重新开始会使自己受到伤害。（也就是说，如果是他提出分手，你会有再次被拒绝的危险；如果是你提出分手，而你现在又改变主意了，这会使你觉得有点儿下不了台！你该认真考虑的是：是否你真的能经受住就这样一直拖下去。或者只是最近才有“一个人”和孤单的感觉？如果回答是发自内心的“是”，而不是带有隐痛的外交辞令，那么你也许可以告诉他，你依然在意这份感情。你的机会是：他向你敞开心扉，与你重归于好。

看起来比较麻烦，但还有机会！（16 到 23 分）

是去爱，还是换一种别的什么更好的方式？就目前你们俩的情况来看，一方面，分手对于你们来说简直就是一个大错误！另一方面，似乎分手又是不可避免的。对你来讲，现在是最适当不过的时机：你离开了他，但能和朋友们在一起。不过如果你再等上几个星期，看看他的笑容是否仍能像奶油一样溶化你的心也不是不可能的。如果过了情人节之后，你们又像罗密欧和朱丽叶一样，那还有什么好说的呢！

你们真的可以各奔天涯了（10 到 15 分）

你不需要让所有人理解：你 + 他 = 0，你什么也没做错。你给他的信号和他反馈给你的信号是一样的，那就是“拜拜”和“我不会先理你的。”是的，时间会冲走你们心中的爱情，但时间也会令你们的记忆变得美好。如果越早地认识到你们之间的罗曼史已成过去，你就能更快地使你的社会交往步入正轨，并尽快享受到新生活的美好。

二、无缘时有何打算

真实的人生，即使不再相爱，也不必相恨。“你不一定要爱我，我也不一定要爱你”，当爱情走向落没，分手便成为必然。而曾经那样美丽的爱情，也只好默默地埋于心底让它永远成为过去了。

1. 选好自己的爱情

爱情是一片云，可以纯洁无瑕，多姿多彩；但婚姻是一棵树，它必须牢牢地根植于世俗，待到枝繁叶茂时，才能够

领略到它不只是一片云，而是整个天空。

然而，在情感的路上，没有人能够走得那么顺畅：由相识到相知，由相知到相爱，最后再一起步入婚姻的殿堂，从头到尾没有什么波折。1909年诺贝尔文学奖获得者塞尔玛·奥蒂利亚娜·洛维萨·拉格勒夫女士在这方面就有过一段痛苦的历程，然而正因为这个经历才促使她走上了一条成功的道路。

塞尔玛·拉格勒夫出生于瑞典中部风景秀丽的韦姆兰省，也许秀水之中出灵隽吧！当她还是十五、六岁的少女时，就已经是一位享有盛誉的作家了，同时清纯、秀丽的外表更加衬脱出她那身高雅的气质。一下子慕名而来的求婚者比比皆是。

对于这些人的虚浮，塞尔玛并不瞧在眼中。然而就在斯德哥尔摩研修班学习时的一次聚会上，一位英俊、有才识的小伙子却在这位才女的心目中留下了深深的印象。由于一个巧合的机缘，两人的关系得以进一步发展。在其后的爱情岁月中，塞尔玛一直沉浸在一片融融春光中，可惜好景不长，上天是残酷的，虽然林德（那位小伙子）也深爱着塞尔玛，但天生狂霸的他却把这份爱情放在了脑后，这致使塞尔玛很烦恼，愈来愈为这种似有似无的感情而深深地痛惜。

一天晚上，跟平常一般，两人走在林荫小道上，风是瑟瑟的，树叶在这种萧瑟的氛围下沙沙作响，林德洒下了一句“我想我们不可能在一起的。”就匆匆地消失在夜色中，剩下的只有塞尔玛孤独、单薄和颤动的身影。

痛苦、迷茫的塞尔玛从此成了一个少语、安静的女孩，

整天呆在房中挥动着笔竿，这或许是她独有的情感渲泄方式吧！就连同室社友的劝慰和林德花天酒地的轶文也没有使她受到丝毫的影响，她依然沉默着，也许这样对她会更好一点。后来索性外出旅游，瑞典的大多数地方都留下了她的脚步，到最后她回到了故里继续着进行她的创作。由于这些人生历程，她完成了《她的骑士》、《一座庄园的故事》、《骑马旅行记》、《约斯塔·贝林传奇》、《耶路撒冷》等许多经典之作。并于1909年获得了诺贝尔文学奖。

诺贝尔基金会主席克拉斯·安纳斯泰特曾这样赞叹过她的作品：“塞尔玛·拉格勒夫作品中对语言的驾驭能力赢得了大家的承认。她以孩子般的热爱继承着母语的丰富遗产；从这个源泉里生长出的她的语言是纯洁的，她的表达是清晰的，她的作品中还具有音乐般的韵律。”

塞尔玛的成就是辉煌的，我们尽管不能说这一切源于那场失败的恋情，却可以肯定地认为那场爱情对她的影响是多么的巨大。

那么当你碰上这种情况，你会怎么处理呢？是继续沉溺痛苦，还是走出困境，寻求真爱，或者以此为动力在其它方面获得成功。

一位法国作家说，如果你长着一双特别的眼，一定能够吸引一个特别的人。

这句话无可辩驳地告诉我们：如果你看上了什么人，必定是你心里有和那人发生共鸣的东西。这就是我们常说的人与人之间的缘分和感应；进一步说，若你想找一个好男人，你自己必得先具备好女人的素质和吸引力。

在寻爱的道路上，无论男女都需要经过反复的犹豫、彷徨甚至失落才能走向成熟的不惑。

那么到底要怎样判断一份爱情的真伪呢？

在这个问题前面，诚实和真诚只不过是爱情的印证，却远不是婚姻的条件。爱情可以是一份纯情的高雅，但无论纯情还是高雅都不可能支撑婚姻的负重。

所以婚姻要有条件，要么说步入婚姻绝不能只凭借爱的情绪，除不同的世俗条件外（这一点因人而异），它更需要人格的成熟和责任的厚重。

现在，仍然喜欢他的你处在选择的十字路口，尽管知道他是值得“献身”的恋人，却未见得是能够牵手的情侣。这时该如何判断呢？

（1）问问自己你到底要什么？

外貌：

就像男人普遍喜欢靓女一样，当代女孩也很在意男人的外貌：潇洒、迷人、魅力、性感、酷几乎都是女孩热衷的标准。也许除外貌外他并不具备更多的吸引，可对于初恋的激情，外貌给人的视觉冲击足以让你神魂颠倒。这时不妨有意把他想像成一个其貌不扬的男人，若“其貌不扬”的他不再吸引你，说明你要的东西太过浅薄、太不可靠。因为，能凭借外貌吸引你的男人，他同样可以吸引别的女人，虽然他的潇洒是你现在的迷情，将来势必成为你生活的危险。

才华：

男人的才华不但是绝大多数女人的诱惑，更是女人无法释怀的理由。表面看来，才华似乎比外貌有着更多的“深刻”与“合理”，但在很多时候男人的才华和他的外貌一样

充满迷惑。对于一个刚刚入世的女孩，男人的天地往往让你眼花缭乱、六神无主，这时夸大地把他看做“难得的”才子，其实不过是你的无知和单纯为自己开启的陷阱。

对此年轻女孩应该记住：男人的才华只有和他的人品融为一体时才能成为财富，除此之外，任何张扬的表现都有可能他诱骗女人的雕虫小技。

说不出的味道：

心理学家说，“病入膏肓”的恋情总在寻求一种说不出的味道。这也是很多当代女孩的通病，追求所谓的气质和情调。但气质和情调与相貌、才华同理，若没有个人品质的内涵，再高雅的气质和情调也不过是一件华丽的服饰，经不起真情的检验和时间的推敲。更糟糕的是，有些男人的气质和情调就像女人艳丽的外表，无非是吸引异性的媒介，如此一来，能对你构成吸引的味道，势必也是对其他女人的诱惑。

若发现他只是在气质和情调上吸引你，你最好问问自己，除此之外他是否还有更加实在的内涵？

人品：

人品就像一件朴素的服饰，最不易引起人们的注意，但正是因着少了时尚的浮华，才避免了轻薄的染指；正是因着不受世俗的左右，它才有了贴心的温暖。而在人生所有紧要关头，能够挽救你的既不是时尚也不是情调，惟有品质的端正教给你做人的正直；惟有品质的厚重才能把握你入世的分寸。域此最基本的好品质：正直、善良、仁慈、宽厚就成了你的精神财富。

若和这样一位男士牵手，或许你的生活没有时尚的奢华，你却能拥有一份富足的平安和踏实的喜乐。生活最长久