往事已成回忆

内容提要：

本书从以下内容阐述，分别为：第一章、北京人，凭什么霸气、第二章、能否站住脚的传统、第三章　北京生活面面观。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　　录

第一章　其实谁都很无奈

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,生活才有有意义。

一、爱情缘份测试 …… (1)
二、无缘时有何打算 …… (3)
三、情感危机的几种徵兆 …… (10)
四、处理危机应讲究些艺术 …… (11)
五、分手可以浪漫些 …… (12)
六、其实我也很无奈 …… (16)

第二章　忘了就忘了

爱是一种体验,是上帝赐于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 …… (19)
二、"痛"并快乐着 …… (20)
三、分手让我清醒了许多 …… (25)
四、放弃也许是一种美丽 …… (27)
五、挫折意味着另一个成功 …… (32)
六、分手之后好处多多 …… (34)

第三章　和往事干杯

"爱太深,容易出现伤痕;情太真所以难舍难分"。独自走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 …… (38)
二、失恋后该做些什么 …… (42)

三、舔尽伤口流淌的鲜血 …… (47)
四、你知道"铁桶现象"吗 …… (52)
五、看看名人们的心态 …… (53)

第四章　爱为什么离你而去

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 …… (55)
二、有时自己就是罪魁祸手 …… (58)
三、没有交流也许注定是场悲剧 …… (60)
四、坦坦诚诚才是真 …… (62)
五、爱为什么离你而去 …… (64)

第五章　天涯何处无芳草

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 …… (73)
二、前面的风景很美丽 …… (77)
三、拿出点风度 …… (79)
四、选择意味着机会 …… (85)

第一章　其实谁都很无奈

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，你的朋友在给你的纸条上写着：

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. 说你是他惟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。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

或者只是最近才有"一个人"和孤单的感觉？如果回答是发自心底的"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，但天生狂羁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，风是瑟肃的，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虑、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是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。生活最长久的欢乐并不在物质的奢华而在于精神的平安和富足。但有一点，若要找到好男人，你自己必须具备好女人的品质。

性格：

千万不要堕入"人品决定论"的误区。生活中有不少男女人品都不坏，两人生活却不幸福。那么，决定两性关系最根本的素质到底是什么？在异性相吸的层面，也许彼此性格的吸引更重要。

性格吸引分外在吸引和内在吸引。外在吸引指的是简单的性格互补：他内向，你外向；他沉静，你活泼；他刚毅，你优柔；他乐观，你忧郁等等。但对于一对情侣，性格的内在吸引似乎比外在的互补有着更大的诱惑。

内在吸引也叫做本质吸引，指的是在你俩所有性格互补中起决定意义的那一对"牵手"。进一步说，就是当你的性格"发作"导向破坏时，对方性格中最能"镇住"你的素质。比如一旦你犯起忧郁病，难过得痛不欲生，他雷打不动的乐观总能在这关键时刻让你"起死回生"；又比如他虽然一向沉静、刚毅，面对棘手问题也会火冒三丈，这时你活泼的天性总能带给他降温的轻松。这就是性格的内在吸引，就是它构成了两性关系中最令人不可思议的诸多神奇。

(2)想想你们之间的缘分究竟有多少？

在这个情感世纪，爱情缘分十分重要，但缘分不是从天上掉下来的，缘分的生成自有它内在的原由，那是两人对生活的共同感受。想检验你和他缘分的真伪吗？不妨这样问自己。

你和他在一起快乐吗？

快乐在人生中第一重要，也是最高价值，没有快乐的人生没有意义。但快乐既不是舞台表演，更不是强颜欢笑。快乐是这样一种由衷的感觉，当你见到他时，你会由衷地笑起来。

你和他在一起自然吗？

自然是快乐的土壤，惟有在自然的土壤里才能产生由衷的欢乐。若要走进自然，你首先要有自信，其次他也应该是你自然品质的认同者。若他喜欢你的自然，说明他也是一个没有做作的真人；反之，要么他的"表演"让你疲惫，或者你的做作令他反感。

你和他在一起有委屈吗？

人生不可能没有委屈，和所有问题一样，问题分主次，委屈分大小。小委屈多是鸡毛蒜皮，可以委曲求全；大委屈多是原则是非，需要认真对待。所以有委屈并不可怕，可怕的是混淆了大是大非，结果落得不明不白的失落。

如果他没有另一个女友，你对他的感觉还是这样吗？

很多时候，"第三者"的出现会莫名其妙地增加你对他的恋情。男人的外遇会增加妻子的爱恋，女人的外遇同样会唤醒丈夫的关注。这就是人性中固有的竞争心理——你行，我也行。但竞争心理也有不真实的欺骗：有时他对你(或者你对他)的热情并非出于真爱，而是出于对另一个人的嫉妒。

千万不要相信一见钟情。

很多年轻女孩相信一见钟情，也许它对某些人是缘分，但在本质上并不具备文艺作品一再宣扬的命定性。现实生活中的一见钟情大都是短命的，为什么？因为那些易于发生钟情的情侣，他们彼此认定的"缘分"往往饱含着互不相容的弱点(或缺点)，但具有讽刺意味的是，往往在双方一见钟情的刹那，彼此的弱点(或缺点)在激情的"放大镜"下是以优点的面目出现的，并且表现得光彩夺目！这听起来颇为神奇，纵观我们的情侣大军不难发现，人们所谓异性相吸的本质正在于此。

比如，一个平和型女人忽然钟情于一个力量型男人，当双方坠入情网时，女人的温顺和男人的果敢立刻成为两人的吸引，直到激情褪色后彼此终于认清了对方的本质：女人再也无法容忍男人的自私，男人再也无法爱恋女人的狭隘。再比如，一个活泼型女人神魂颠倒地爱上了一个完美主义男人，开始两人的吸引无疑是女人的活力和男人的优雅，不久，激情褪色后的彼此再也无法忍受对方的缺点：活泼的女人再也无法容忍完美主义男人的挑剔，完美主义男人简直无法想像曾经爱恋的活泼女人竟然如此地肤浅。

这就是异性相吸的本质，也是一见钟情的戏剧性悲剧。懂得了这两种事物的来由，聪明女孩一定要学会判断自己恋情的性质：是一时的冲动，还是长久的牵和？是双方弱点的触电，还是两人优点的融合？

这里，一见钟情的游戏规则大致如下：

需要全本请访问 www.ertongbook.com

①冲动的激情大都饱含着相当程度的个性吸引，关键在于，倘若双方的个性能够从短暂的吸引走向和谐，就有牵手的可能；否则，短暂的吸引必将以最终的冲突宣告恋情的结束。

②面对一份按捺不住的激情，女人的骄傲之所以异常重要就在于，她能够在人为的冷静中深入到激情海洋的底部，以便看清那个男人的真实面目。这样做的结果，一方面使自己少受伤害，一方面也可大大增加恋情的游戏色彩，从中体验到生活和爱情的丰富。

对于即将抉择的女人，自尊的守护是至关重要的。女人因着传统美德时常犯下丢弃自尊的大错，结果导致了自己的惨痛失落。

丢弃自尊尤其容易发生在你害怕失去那个男人的时候，也就是当你陷入热恋之际。这时有意跳出来，给自己一份置身于外的冷静，虽然看上去有些不尽人意，但对于你择偶的准确性不失为必要的理智。

记住，愈是平淡的恋情，愈容易保持长久；愈是如火如荼，难舍难分，往往会走向最后的分离或冷战。

2. 在感情出现裂隙时

普希金在一首诗中写道："我爱过你，也许，这爱情的火焰还没有完全在我心里止熄；可是，别让这爱情再使你忧烦——我不愿有什么引起你的忧郁。"是的，过去了就让它消逝吧，没有什么大不了的事，人始终还是得面对现实，调整调整心态，痛苦的你依然会过得很好。

保罗利亚是美国一家保险业的推销员，但是他的妻子却一直轻视和奚落他所做的每一件工作。在这种氛围下，他一天天地沉落下去，结果给他的事业带来了消极的影响。他始终不明白，他喜欢他的工作，而且很热心地干着，成绩也不菲，原本希望获得妻子的一些鼓舞和称赞，结果每一次得到的却是这样一番话："好哇，我的大天才，生意不错吧？你带回来不少佣金吧？或是只带回来推销部经理的一番教训话呢？我想你一定知道，下个星期就要付房租了吧？"

这当然不止一次，性格廉和的他再也忍无可忍，于是他离婚，彻底地告别了这块烦燥的地方。过了不久，他娶了一位年轻的，能够给他爱和支持的女孩。而他依然干着原来的工作，所不同的是，从这之后他干得更加努力和充满激情，不久他就登上了这家公司副总裁的宝座。而当年的那位少妇却成了一位可怜的弃妇。

这位先生的转变可以说是源于他的及时脱身，这样的遭遇其实很多人都经历着，然而大多数人却依然地相处下去，结果在这场无缘的婚恋中最后受伤的仍旧是自己。

有一位二十多岁的年青人，在广告界得到一份工作，竞争非常激烈。他需要安抚和爱心来保持奋斗的勇气。他的妻子尽管积极而充满野心，但是却很不耐烦地认为她的丈夫动作太慢。

在妻子不停的嘲笑与指责下，他的勇气消失了。令他最难忍受的事情是，他的太太已经逐渐地，把他对自己的信心腐蚀掉——就像不停滴落的水珠，就会侵蚀掉一声石头

那样。他开始对自己的工作没有信心，最后，他丢掉了他的工作。

这位青年是不幸的，也许人们会认为这是舍不得一份情感所致，但是整天呆在痛苦中倒不如抽身而出。这尽管不能继续拥有对方的爱情，却仍然可以留有这份友谊，倒不失为解脱痛苦的一种最纯洁、最理想的方法。分手，并不意味着失去友情，更不意味着友谊的断绝。你可以把对异性的情感上升到高尚的无性欲色彩的爱，惟有心地坦然、纯洁的人才能做到这一点。也许正因其爱得深沉，才尊重对方的选择，宁愿独尝离去的苦酒，也不愿意伤害对方。

作家罗曼·罗兰对聪明美丽的索菲亚一见钟情，他们常在一起谈论文学，很有共同语言，但当罗曼·罗兰向索菲亚表示爱情时遭到了婉言拒绝。罗曼·罗兰虽然开始十分痛苦，但他没有因此记恨索菲亚，而是认为她有选择的自由，因此仍然珍视两人的纯真友谊，并继续与她像往常一样谈论共同关心的问题。两人通信长达 32 年，他有什么烦恼与心事，总要向她诉说，而她也报之以同样的友谊。

作为有志向的青年，在事业中解脱失恋的痛苦，更是一种积极的方法。失恋不失志，把精力专注到学习和工作上，当一个人有了新的追求目标以后，就能使自己的消极情绪转为积极合理的一面，从而恢复心理的平衡。根据心理学的研究，失恋后的人一般都有一种报复心理，"你看不起我，我就做给你看看"。对于意志坚强、理智健全的有志者来说，这种"报复心理"会使他们产生"增力性"，从而驱使他把时间和精力投入到生活的更宽广的范围中去。人在失恋后投身于学业、事业之中时，其动力是特别大的。因此，失恋的痛苦并不会使人失望，反而会使人更加勤奋学习，忘我工作，在学业、事业上取得了更大的成果。这不仅于社会有利，同时也能使失恋者的"我"得到更新，以新的"我"出现。用奋斗的办法来更新自我，转移失恋的痛苦，这是一种积极有效的办法，同时这也使"我"得到升华。

有的人以结束生命来求得"永久的解脱"，这只是懦夫的作为，实际上是永久地失去了爱情。到神奇美妙、辽阔壮丽的大自然中去排遣愁绪，开阔心胸，不失为从痛苦中解脱的较为实际可行的方法。

恩格斯在 21 岁时初次失恋后，登上了阿尔卑斯山脉的尤特里堡山，在雄伟壮阔的大自然面前，个人的精神和情感得到了解脱，他在一篇文章中写道："在带有个人色彩的痛苦中，还有什么样的痛苦比最高尚和最崇高的痛苦——爱情的痛苦——更有权利向美丽的大自然倾诉呢？自然界那湖光山色的美丽，广阔无垠的意境，会使人心旷神怡，忘掉一切私情。"

3. 既是假恋当然还是尽早分手为妙

真正的爱情是忠贞专一的。假如有一天，爱情变成了假恋，不仅是爱情的堕落，也是整个人类的不幸，那么，及早抽身则不失为一种绝妙的方式。

往事已成回忆

西丽兹·温塞特是一位才华横溢的女作家，终身作品33篇，1928年诺贝尔文学奖的获得者。尽管她取得了巨大的成就，但在情感方面是灰暗的、痛苦的，虽然其间也有过一段快乐的日子。

"我所要求的人，只需要有一点思想、知识和魅力——他甚至可以容貌上难看一些……天哪！迪，告诉我，你觉得还有没有这样的男人，或者是这样的家伙。"从这段话语中，可以看出来西丽兹与他的女同事们完全不同，很孤僻和傲慢，同时，她又同那些人一样渴望着爱情。她抨击妇女的贫困观，认为结婚是糟糕的事情，而不结婚也是很糟糕的事情，由此得知她的婚姻观在当时是有点歧形的，而这也导致了她婚姻的失败。

由于才华横溢，在她27岁时就已有数十部作品了，其中的《自己的主人》《维加——约特与维格迪丝》等堪称经典，而就在这一年，她碰上了她认为最值得爱的男人（画家安德斯·卡斯图斯·斯瓦斯塔，已婚），并与之发生了关系，在其后很长的一段日子中两人一直暗中交往着，并忍受着巨大的压力，这种情况在当时无疑是一件丑闻。

很侥幸，西丽兹最终还是与斯瓦斯塔走在了一起，但后来的分居愈来愈说明他们的家庭正出现急剧的恶化，也许他们已经发现双方并不适合，或许是当时犯下的一个美丽的错误。西丽兹为此痛不愈生，而她妹妹西涅的话则正好印证了这一点"斯瓦斯塔无法做一个丈夫，因为他根本不能理解他的妻子，而西丽兹也无法做一个妻子，因为她根本不能理解她的丈夫。"

也许是因为这场巨大的挫折，35岁的西丽兹看上去比实际年龄苍老了许多，所幸的是，带着几个孩子的她毅然挑起了家庭和事业的重担，用她自己的话："教堂最终是背离了理想，现在我能放弃信仰，但是，到最后我还是必须承认这个信仰。"

瞧！多么坚强的一个女性，生活、爱情、不幸都不能让她放弃自己的信仰，尽管她的一生一世都存在着阴霾。在当代，太多的人为这样的恋情所困扰，也许他们没用真心对待爱情，而是把爱情当作是排解寂寞和苦闷的方法。这是极其危险，这势必会为将来的幸福留下隐患。然而，这样的假恋现象在生活中并不少见。假恋一般可分为利用型假恋和心理需求型假恋。上面例子中的西丽兹女士只是为了摆脱心理上的压力，满足临时的心理欲望而去恋爱，是一种心理需求的假恋。这种假恋全然不顾恋爱的结果和结局。另外一种利用型假恋，是为了出国、晋升等近期功利性目的，以恋爱作为达到某种实际目的、进行索取的手段。

利用型假恋功利目的性强，是对爱情的亵渎，还谈不上是一种恋爱心理。但是，心理需求型假恋是一种心理上的需求，属于恋爱心理的范畴。心理需求型假恋有以下几种机制。

第一，是为了在寂寞孤独的环境中，摆脱心理上所产生的浮躁、迷惘和压抑。比如，有些大学生往往对事业要求不高，对现实生活不满意，企图用暂时的恋爱来摆脱心情的困境。另外，个人感情追求过强，尤其是女孩子，更害怕孤独和寂寞，更需要情感的交流，更需要找人诉说烦恼，更需要得到保护。因而，她们会在无聊的心境之中临时用恋情来安慰自己。这种行为虽然不一定违反道德，但却有很大的潜在危险性。

第二，为了追求肉欲和欢愉。有些人由于情感饥渴和性饥渴，以恋爱的名义去玩恋爱游戏，来满足自己的欲望，而不愿承担任何义务和责任。这是一种不负责任的人格堕落，是心理不健康的表现，有时甚至是性犯罪的前奏。

第三，为了满足虚荣或满足父母的要求。比如，同寝室的其他女孩都有了男朋友，自己的面子上不好过，于是也急急忙忙地去找一个，否则，就会感到孤立，感到自卑，感到被人瞧不起。或是父母着急，不停地在耳边唠唠叨叨，于是就马上去找一个以安抚父母。这种恋爱心理是压力下形成的，是一种被动的生活方式，会给人带来很大的痛苦。

总之，假恋的实质是一种爱情的欺骗。一个人格高尚的人应该摒弃对己、对人、对社会都十分有害的假恋，而去追求真正的爱情。用自己的真情、实感去换来更加幸福、美满的爱情和婚姻。

三、情感危机的几种徵兆

每个人都希望自己的爱情是充满爱和幸福的，但是有些爱情并非至死至终都一帆风顺，通常有一方或是双方不快乐时就存在着分手的危险。虽然每一个前兆并不代表你和你的另一半出现情感危机分手，因为每个人都会有心情不好的时候，但是，以整体而言，这些讯息的出现则表明你和你的另一伴需要沟通了。

1. 不再常常联络。你们是否不像以前一样常常联络，你们是否从每天打电话给对方减少到一星期才联络一次，而且回电话或电子邮件不再是个更重要和兴奋的事了。

2. 经常吵架。你们是否经常为一些无意义的问题吵架，连单纯的沟通也变成吵架，吵得让双方觉得很无助。

3. 神秘兮兮的。突然间你或你的另一伴不再想告诉对方自己的行踪，或是和谁在打电话，等等。

4. 不再想一起计划未来。觉得一起计划事情是件很困难的事，即使是计划去听一场音乐会，去看球赛或……

5. 宁愿找藉口花时间和朋友在一起。

6. 不想讲话了。回答也只是"对"、"不"或"嗯"的，而且宁愿看无意义的电视也不要一起听听音乐或聊天。

7. 朋友开始问你们怎么了。朋友开始注意你们之间的紧张气氛。

8. 你们是否吹毛求疵和集中注意力在对方的错误上。

9. 你们是否感觉到你们之间的关系有什么不对的地方。

10. 不要认为怀疑对方是不好的行为。有时出现情感危机是没有徵兆的，因为想分手的那一方并不想让对方早早知道，所以不到最后一秒对方是不会知道的。

也许你并不会注意这些情况，但是，这总说明些问题：你们的交流越来越少。不要认为这是无关紧要的事情，有时就是因为这些点滴，才导致了你们的情感危机。即使出现危机了，你也无需伤感，毕竟这是你们无缘才产生的结果，应该感到庆幸。

四、处理危机应讲究些艺术

有人常说，相爱简单，相处难，但是处理危机更难！甚至歌星任贤齐受欢迎的歌，《心太软》，多少也表达了这种心境。很多时候大多数人都知道，感情一旦消失，再也不愿意付出友情关爱时，企图以理性说服对方分手的困难度相当高，因为爱情是种依恋与情绪的混合行为，不是理性的手段可以解决的。就沟通心理而言，越想说服对方，对方反而更加不愿意分手。这种反效果在心理学上，我们称之为"布美兰效果"现象，原因大多有三种：

因为你的说词，使对方觉得如果接受你的分手，你就会得到明显的好处。对方总是向你提出分手，是找到了更好的对象？还是得到了什么好处？如果你针对对方的弱点与自尊强烈批评，对方会感到痛苦而不愿接受说服。通常不耐烦地或者无情地批评对方的弱点，比如说对方不成熟，气质与志气缺乏等等伤人字语，使得对方防卫机制启动，对方当然不接受。因为提议过于绝情，使得对方选择范围被限制住，反而引起反驳与质疑。分手的提议不能不提，但也必须给对方合理的理由，一味地不要对方知道，反而引起好奇心，叫人不要看，人总是有偏偏想看的心理反应。分手谈判时，"布美兰效果"现象必然出现，但如果想以此反过来利用，以相反方式说服对方，不一定有用，遇到性格偏执过分依恋的人（如电影上的致命吸引力女主角），反而偏执回应，对方总是以各种方法挽回，以期能回心转意，麻烦反而更多，所以当必须说服对方时，不管分手理由多充分，不能过于专横，强叫对方接受。

很多人认为，处理危机这种棘手的事，干脆不说就跑。这通常也可以，但那天不幸地被找到，事情并没有解决，除非结婚或者让对方因时间而死心。根据经验，想用时间解决是不可靠的方式。有时对方依恋程度很深，报复心理强烈时，就需要好好处理了。

当你决定分手，必须清楚没有后悔的成份，这样才能使你在以后的生活中，更加顺心和快乐，以下是给出的三点建议：

渐进疏远法：

两人谈恋爱，相处环境与条件必须相同，所以欲打破爱情的锁链，首先就得使这种相同点不同，改变工作地点与学习生活环境，这样双方的客观条件改变了，两人差异处也多了，没有了共通话题，激情过后在爱的道路上来说，会渐进变成为友爱或友情。这也是俗称的时间可以改变一切的渐进作法。

电话谈判法：

通常处理危机是难以启齿的，何况夹杂着不快与愤怒的情绪，如果双方见面，这些情绪透过表情与语言，传达会更快。据心理学研究，仅凭声音可以减少不快与愤怒程度，但见面就反而不利于这种掩藏，所以通过电话会比较好，如果是用电子邮件或信件，留下证据更麻烦。

理性排除法：

通常恋爱是激情居多，也就是有生理激起的因素成份，如果能排除这些因素，就能解

脱。以人的理性自尊心来讲，以攻击方式主动出击，使自己变成不可爱或者对方讨厌的人，比如在对方忙于工作或学业时，无理地要求激情时期完全相处的时间与专注，或者打扮行为反常，使对方与你出游时无法符合社会面子，对方绝对会自动分手。虽然你必须小心如此作的后果，但是这种方式的效果最显著。

五、分手可以浪漫些

爱情是美妙的，但当一场爱情走到了尽头，曾经相爱的双方如何化解矛盾、好好分手，失恋后如何调整自己的心态，周围的人如何帮助恋爱双方摆脱困境，这些既是感情上的问题，又是知识性、技术性的问题。

1. 分手的技巧

现代男女常说："不在乎天长地久，只在乎曾经拥有。"在这种社会观念下，分手失恋，想躲掉，不太容易。

杨过和小龙女缠绵的爱情，实在是令人羡慕，但是哪一天，她们对彼此失去了爱情的激情，该怎么办呢？当男女双方中有一方体会到两人已经不适合在一起，而另一方却还茫然无知或执迷不悟时，要如何去暗示对方呢？专家说："追求是一种技术、分手是一种艺术。"当两个人渐行渐远时，如何才能做到好聚好散，提供大家一些技巧，只要混合使用，分手也很简单。

技巧一、冷漠无情，造成隔阂

对方与你交谈时，尽量爱理不理的；当他高谈阔论时，不妨趁机冷嘲热讽一番；当他约你时，不妨浇一点冷水。比方说，他提议去看电影，你就说，最近电影都太难看了，找不到一部可以看的；他请你吃海鲜，你就答，最近夏天，吃海鲜容易食物中毒，要吃你自己去吃。总之，要尽量摆出一付爱理不理的态度，冷言冷语，冷眼对待。包准不出三天，他就可以立刻感受到两人之间这种诡异的气氛。

技巧二、投其所恶，制造争吵机会

投其所恶，他越不喜欢的事你越要做，即使自毁形象也没关系。比方说他不喜欢你挖鼻孔，你就挖，挖到他受不了为止，然后借题发挥，趁机会大吵一架。

技巧三、制造各种误会

恋人之间长久相处，难免会出现一些小小的误会，经过沟通之后，如能解释，彼此将会更了解对方，感情也就更浓烈；但相反地，两人之间如果常发生小误会，却置之不理，任其扩大成心结时，感情也就很难再挽回了。

技巧四、制造距离，最为上策

告诉他，你希望改善彼此之间的关系，所以想分开一段时间，彼此冷静一下，好好地思考两人之间的问题等等。很少恋人能耐得住寂寞，更何况长期无法见面，再爱你的人也会变心，有时当个被甩的人比当甩人的好些。

技巧五、攻其父母，尤为下策

有时什么方法都试了，也不见成效，此时用这招最有用，为人子女，通常都不希望自

己的父母被人说长道短的，你就利用人的此一弱点，有机会就批评一下它的父母，不见得要真的讨厌他的父母，毕竟这只是一种手段。

技巧六、制造第三者的尴尬

有些尴尬的情况，其实是很好结束恋情的方法。制造一个第三者，在无意之间把这个讯息泄露出来，或是跟他的死党泄密，藉由别人的口传达，也不失为一种方法。

2. 分手有绝招

爱情的路上并非总是一马平川，很多人都会经历失恋。失恋也不一定都是坏事，它可能帮你避免了未来的许多悲剧和更大的伤痛，也使你对自己有了个更清晰的认识，对你的人生起到了积极的作用。失恋的处理，其实是一个非常有意义的学习过程，且看一些明星是如何对待分手的。

徐怀钰出生在单亲家庭，从小看着父母离异又看着母亲与继父离异，早已炼成金刚不坏之身。因而也注定了徐怀钰连谈恋爱分手都属于直来直往型，她说："如果今天早晨我想分手，我会迫不及待地安排中午见面，把对方约出来吃饭，当面跟他说清楚，不骗他一分一秒。"徐怀钰说这样或许让对方感到措手不及，但这是最诚实的方式，还是坦然面对爱情结束比较好。

李玟个性乐观，认为感情的事不能勉强，觉得两个人在一起一定要靠缘份，如果不适合就趁早分手，免得活受罪。她说："我不会因为失恋而痛哭流涕，更不会做傻事，想开一点，我相信将来一定会遇见更好的知心恋人，不需要着急！"

充满阳光气息的冯德伦面对分手采取的态度向来是"理性解决"，"我决不会以故意疏远联络的方式来冷却恋情。"但若碰上对方不愿理性分手而纠缠不休，冯德伦就会继续秉持着当初对她的爱，慢慢陪她熬过这段分手难过的日子。不过，冯德伦补充一句："到目前为止，我还没有交过这种女朋友，因为我慧眼独具，早在交往前就睁大眼睛筛选了。"

钟汉良也曾经历过几段感情，每次面对分手都显得措手不及；每次面对媒体他也总是默默无语，是不是钟汉良想保持"完美的形象"，他解释说："这是因为我个性内向，有许多话，不知该如何表达，我以前和女朋友分手，其实并没有讲得很清楚，自然而然就疏远了，我觉得不把原因讲明，让两人的心中保持对方完美的印象也好。"

聪慧友善的朱茵坦言，在她真正交往的三段感情中，最满意的便是目前的亲密爱人黄贯中，令她再尝初恋的快乐滋味。过去朱茵也饱尝过失恋的痛苦，她是如何面对的呢？"我不会怨天尤人，也不会执迷不悟，我会彻底自我反省，然后把注意力转向工作。至于旧情人，我不会再和他做朋友，即使在公共场合遇到，也只是点头打招呼，不再过问对方近况如何。"

擅长搞笑、活泼可爱的陶晶莹的分手杀手锏便是"搬家、换电话"，根本让对方找不到人，断了念头。当然陶子还是遇到过死缠烂打的"牛皮糖"，换了电话，对方仍然有办法"

调查"出新电话，这时陶子会先礼后兵，客客气气地对对方说："我们没有缘份啦，就这样，再联络！Bye－Bye！"如果对方敢不听话，她就开骂，然后挂上电话，隔天再换电话。

娇俏可爱的苏慧伦以前高唱过《傻瓜力量大》，但对于感情，她还是自尊为重，不肯轻易做一个"爱情的傻瓜"。苏慧伦说："我属于天蝎座，自尊心很强，对于感情，不会采取主动，如果他已经不再爱我了，那就分手吧！没什么好说的，我不会再和他联络，我觉得面子是很重要的。"

正和王菲进行"姐弟恋"的谢霆锋，是个非常"自由意识"的人，其实他明恋、暗恋也谈了好几次。过去谢霆锋和女朋友说再见时，酷酷的他怕伤害到对方，总是采取淡淡分手的方法。谈话淡下来、动作淡下来，以渐渐的疏远来让对方明白，不伤已、不伤对方，让时间去冲淡一切。

周浚伟目前和范晓萱陶醉在甜蜜的爱情里。过去他也曾经恋爱过几次，都不是周浚伟主动提出分手的，他说："有一次女友提出分手后，我实在是想不通，好端端的怎么会分手呢？我很难过，就把自己一个人关在房里听音乐，什么事也不想做，但没过几天就好了，失恋是成长的必经过程，想通了就好了。如今我对待分手会采取坦然面对的态度。"

不很漂亮但很有个性的女歌手林晓培也曾经有过一次痛苦的失恋。是对方先变了心，让林晓培撕心裂肺地痛哭，也让她尝到喝醉酒的滋味。后来林晓培告诉自己，长痛不如短痛，如果真的已不可能，就不要再去想了，她说她很感谢当时陪在她身边的几个好姊妹，她们给了她许多安慰和鼓励。

当爱情不在了，彼此在一起只会是痛苦，那么该怎样分手呢？

(1)你要认识到，失恋时伤心难过是难免的。尤其是男性，不要否认、压抑自己的情绪。人们常说"男子汉大丈夫，流血不流泪"，但就是因为男性不容易面对自己的失败，该哭时不哭，有人就长久地被情感所折磨，损耗着自己的生命。失恋了，就痛痛快快哭，这种哀伤是需要一定时间和措施去处理的。

(2)分手要选择适当的时间提出。

有一个失恋的男大学生，他和女朋友当天晚上仍有约会，女朋友什么都没说，回到宿舍却打电话来说分手。第二天他就要大考，而且事先没有任何的信号，所以他一下就崩溃了。

因此，假如你要和对方分手，千万不要这么残酷。

(3)分手之前要有周详的考虑，尽量给对方一些准备的信号，让对方有充分的时间进行心理的适应并参与决定。单方面决定就宣布，对对方来说是不公平的。

(4)主动提出分手的一方，要勇敢地面对，不可逃避责任；也不要说"我们从来没有爱

需要全本请访问 www.ertongbook.com