

目摇摇录

第一章摇摇该分手时就分手

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!大家不是整天唠叨着,天涯何处无芳草,何必单恋一枝花。人一辈子不可能只有一次,要有新的目标,生活才会有意义。

- 一、爱情缘份测试 (员)
- 二、无缘时有何打算 (缘)
- 三、分手前的几种徵兆 (员怨)
- 四、分手应讲究些艺术 (圆员)
- 五、招式当然必不可少 (圆猿)
- 六、真情告白,其实我也很无奈 (猿)

第二章摇摇分手亦是一种美

恋爱是一种体验,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,若能把分手当作正常的生命历程,或许反而会收获最后的圆满。

- 一、“三秒钟”后便是自由身 (猿缘)
- 二、“痛”并快乐着 (猿苑)
- 三、分手让我清醒了许多 (源远)
- 四、放弃也许是一种美丽 (缘)
- 五、分手意味着另一个成功 (缘怨)
- 六、分手之后好处多多 (远猿)

第三章 摇治愈情感的伤疤

“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，落没和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 (苑园)
- 二、失恋后该做些什么 (苑愿)
- 三、舔尽伤口流淌的鲜血 (愿远)
- 四、你知道“铁桶现象”吗 (怨缘)
- 五、看看名人们的心态 (怨苑)

第四章 摇也许分手才最好

缘已尽，何必再勉强，爱过、恨过、珍惜过，或许这已经足够了，既然老天给了你们在一起的机会，你们还想贪念更多吗？有时理智的分手比痛苦的勉强在一起幸福得多。你又何妨不说一次：分手或许才是最好的结局呢！

- 一、风浪从何而起 (100)
- 二、有时自己就是罪魁祸首 (100)
- 三、没有交流也许注定是场悲剧 (100)
- 四、坦坦荡荡才是真 (100)
- 五、错爱无疑是地底的一股暗流 (100)
- 六、爱为什么离你而去 (100)

第五章 摇摇分手给了我 重新选择的机会

摇摇一次恋爱的失败,无疑是人生的一大不幸,然而,天涯何处无芳草,一次恋爱的失败,并不意味着生活中真情难寻。人生仍然有很多爱的良机,重要的是尽快走出失恋的阴影,把自己的不幸化为重新开始生活的经验和动力,鼓足勇气,投入地再爱一次。

- 一、走去的就让它随风而逝 (100)
- 二、前面一片大好的前程 (100)
- 三、有时拿出点“妙鱿鱼”的气概 (100)
- 四、充满激情地再爱一次 (100)

第六章 摇摇其实单身也很快乐

当爱情走过的时候,或许你因为种种原因没有握住他的手,那就让我们收拾起心扉,独自上路好了,单身其实也很快乐,没

有他你或许会过的更好。

- 一、单身贵族的新独居时代 (员元)
- 二、“丁克一族”的存活之道 (员圆)
- 三、晚婚晚恋渐成时尚 (员圆)
- 四、单亲家庭如何生活 (员愿)
- 五、告别单身需要智慧 (员愿)

第七章 摇摆脱单恋的困扰

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 (员员)
- 二、进一步认识单恋 (员缘)
- 三、单恋及早抽身为妙 (圆元)
- 四、暗恋秘语 (圆源)

第八章 摇告别异化的爱情

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 ,就算是可能让他粉身碎骨的 ,他也甘愿舍身一试 ,而结果呢 ? 就因为它们是异化的爱情 ,就因为它们原来就是一个错误 ,所以你能为此劳累一生 ,与其如此 ,我们何不洒脱一点 ,对异化的爱情道声再见呢 ?

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

第九章 摇赢得幸福的爱情

爱情不只是一种感情 ,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 ,人们在寻找恋人或在处理与恋人关系时 ,不能只让其悄然发生 ,自然生长 ,而应该是用心去栽培 ,用心去经营。只有这样 ,爱情才能开出灿烂之花 ,结出辉煌之果。

- 一、企划你的爱情 (圆猿)
- 二、用心去呵护你的知心爱人 (圆缘)
- 三、随时更新恋爱技巧 (圆缘)
- 四、性爱是衡量幸福婚姻的尺子 (圆怨)
- 五、让婚姻美满的妙方 (猿圆)

序摇摇言

爱情是人类最永恒、最持久的生命之火，是人生中最亮丽、最迷人的娇艳之虹，是人性中最真挚、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，有谁的心不会因为爱情而颤栗，有谁的生活不会因为爱情而灿烂，有谁的青春不会因为爱情而辉煌？

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！不管离异的理由如何，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 ,也只写到男女主角结合为止。浪漫和激情 ,在婚后便终结了 ,可悲的是 ,那才是真正生活的开始。如果有哪一位先生小姐不能爱到一生一世 ,那么 ,何不洒脱一点 ,该分手时就分手 !

第一章 该分手时就分手

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!大家不是整天唠叨着,天涯何处无芳草,何必单恋一枝花。人一辈子不可能只有一次,要有新的目标,生活才会有意义。

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,那么不妨做个小小的测试,看看你们的缘份到底有没有。

当你和他正式宣告分手后,他说：“我会打电话给你。”然后

出乎你意外的是,他真的给你打电话了。

他给你打了电话,不过是在你等了一两天以后。

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?”

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

鄂马上望向别处 ,假装没看见他。

厦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…… ”

惶陡过去礼貌地向他问好 ,并在他的朋友催促之前离开。

撼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 :

鄂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。

厦环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。

惶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。

灏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 :

鄂地向每一个人说 ,他刚刚卸下了一个 贵四公斤重的大包袱 ,那就是你 !

厦他说 ,他非常想你 !

惶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。

纒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 :

鄂他一定非常后悔误了你的留言。”

厦他一定非常后悔误了你的留言 ,他一直都很迷电影。”

惶你真是太好了 !再好好考虑一下你们的事吧 !”

灏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

粤 抱怨你们分手后发生了一件又一件的倒霉事儿。

月 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。

愧 回忆你们在一起时的美好感受,觉得现在很孤独。

雍 在决定分手后的那天,你不得和他一起参加一个早已约好的 ~~聚会~~ 在那里,他向周围的朋友介绍你时

粤 告诉他们你的名字,仅此而已。

月 微笑地说你们真的只是普通朋友。

愧 说你是他惟的一个穿着裙子的朋友。

愿 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

粤 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。

月 耻车停在他边上,向他问好,并短短地说几句话。

愧 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。

纒 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

粤 马上建议你和他下星期一起去上英语补习班。

月 把你过去的英语笔记本借给他。

愧 建议他从英语学校找一个学生做家教。

员 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灾领毛衫时,你说:

粤 如果让他给我倒杯饮料该不会伤他自尊吧!”

月 他并不比——(填上你前男友的名字)更可爱多少

哇！”

“鄙我一直想买一件那种颜色的套头衫。”

计分表

阅	员	圆	猿	源	缘	远	苑	愿	怨	员
粤	猿	圆	圆	员	猿	员	圆	员	猿	圆
月	圆	员	猿	猿	圆	圆	猿	圆	圆	猿
悦	员	猿	员	圆	员	猿	员	猿	员	员

分析台

爱情的“轻伤”，用不了多久就会“痊愈”。（~~圆~~到~~猿~~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，你会在被再次拒绝的危险；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！（~~员~~到~~圆~~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。对你来说，现在是最适当的时机：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

也没什么不可以的。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(缘到 缘分)

你不需要让所有的人理解 :你 坦他 越园,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 ;但时间也会令你们记忆中过去变得美好。如果越早地认识到你们之间的罗曼史已成过去 ,你就能越快地使你的社会交往步入正轨 ,并尽快享受新生活的美好。

二、无缘时有何打算

真实的人生 ,即使不再相爱 ,也不必相恨。“ 你不必然要爱我 ,我也不必然要爱你 ”,当爱情走向失落 ,分手便成为必然。而对曾经那样美丽的爱情 ,应学会成熟而有效地漂亮分手。

他还有一个女友

爱情是一片云 ,可以纯洁无瑕 ,多姿多彩 ,但婚姻是一棵树 ,婚姻之树一定要牢牢地根植于世俗 ,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。

下面是来自一位年轻女孩的真实倾诉 :

我爱他 ,却发现他还有一个女友。

他从来没有对我说过他还有一个女友 ,直到我们相互交付的晚上他才对我吐露了实情说 ,很久了 ,他和她是青梅竹马的伙伴 ,俩人是邻居 ,父母一辈也是朋友 ,只是 ,关于结婚的事他一直举棋不定 ,不是不爱她 ,而是对自己没有十分的把握。

我哭了。不信有哪个女孩听了这样的话能不哭。我说,为什么你不早告诉我?早一点也许我会撤出来,我不愿意破坏你们,而且这种事对她也不公平;可眼下要我撤就是对我的不公平了,还说,你以为女孩是什么,是你们男孩子可以随便换的衣服吗?

要是他完全若无其事倒让我踏实了,我可以一走了之,我不喜欢一个没有责任心的男孩,可他没有,好像不是那种人,他看上去很难过,非常沉痛非常难过地对我说,是我不好,我是一个自私的人,我也喜欢你,这是真的,我没有玩弄你的感情,我也想和你在一起,只要你给我时间……

眼下轮到我抉择了,我,一个刚把自己的处女贞洁献给恋人的女孩,她该怎么办?还有,时间?他到底需要多久?

其实,对自己真心喜欢的人奉献贞洁并非坏事,重要的是你认为值不值得。由于受到女性贞操观的影响,至今大多数女孩仍然很看重自己的第一次付出。作为一个女人,珍重贞洁没有什么背理之处,只是,若对操守的过分在意形成心理负重,你恐怕很难无忧无虑地投入恋情。

今天的开放应该让女孩懂得恋爱和婚姻的区别:恋爱并不一定导致结婚,婚姻幸福却有赖于高质量的恋爱。然而,生活中很少有人通过一次恋情达到令双方满意的境界:若没有失败的痛苦和磨难的艰辛,恐怕谁也不会从一开始就懂得“珍惜”的要紧和“将心比心”的厚重。尤其是数个经验男女以自己的切身体验告诉年轻女孩:爱情是大起大落后的收获,没有痛苦就没有真爱的诞生,没有磨难就没有婚姻的幸福。

所以,贞洁的内涵随着情感世纪的到来势必应该走出原先

的狭隘：真正的贞操也许并不在于你是否“献身”，而在于你的献出是否真诚：奉献真诚的女人，纵使奉献的对象不尽人意，也无法玷污她的纯洁；若没有真诚，纵使她没有奉献，也无法印证她的干净。

这就对女人提出了一个严峻的挑战：作为没有经验的你，如何能在茫茫人海中确认自己的“对象”是值得的恋人，以及自己的给予是否是一份值得的恋情，这的确需要你的素质和智慧。

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。

从上面的故事里看出，这位女孩为之奉献的男孩基本应该是个好男孩。用更人性的标准看，一个男人的“好”并不在于他口头上的“匹夫之勇”，而在于他行动上的诚实与真诚。因为，前者不过是“形”的表演，后者才是心的印证。

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。今天的新女孩应该从传统的、一味要求男人为自己负责的被动依赖中走出来，学会自己为自己负责任，而在责任认可范围内，只要值得，纵使已经“献身”，你仍是一个纯洁的淑女。

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？

(员)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，它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。因此最基本的好品质：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。生活中有不少男人人品都不坏，两人生活并不幸福。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一关键时刻让你“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。

（圆）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，便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会生成由衷的快乐。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。