

在白云外

此时此刻
相爱的能力

鹿满川 著

岁月长，衣衫薄；
爱情短，叹息长。
但你跟我都知，
还是要爱的。
就这么走下去吧，
唯一要告诉自己的是：别怕。



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

此时此刻 相爱的能力

鹿满川

著



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING, LTD.

图书在版编目(CIP)数据

此时此刻相爱的能力 / 鹿满川著. — 南京 : 江苏
凤凰文艺出版社, 2016

ISBN 978-7-5399-8817-7

I. ①此… II. ①鹿… III. ①散文集—中国—当代

IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第249899号

- 书 名 此时此刻相爱的能力
作 者 鹿满川
出版统筹 黄小初 周亚林
出品人 崔 佳
责任编辑 姚 丽
特约策划 李 格
责任监制 刘 巍 江伟明
出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏凤凰文艺出版社
出版社地址 南京市中央路165号, 邮编: 210009
出版社网址 <http://www.jswenyi.com>
经 销 凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷 北京建泰印刷有限公司
开 本 880×1230毫米 1/32
字 数 150千字
印 张 8.5
版 次 2016年2月第1版 2016年2月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-5399-8817-7
定 价 36.80元

(江苏凤凰文艺版图书凡印制、装订错误可随时向承印厂调换)

自序

找回相爱的能力，就现在

在写这篇自序之前，编辑问我写这本书最真实的初衷是什么。我想了想，回复她：应该是为了一个人吧。

二〇一三年的春夏之交，我经历了一段虽然短暂却珍贵难忘的感情。她优雅、亲和、才华横溢，一眼就被我看进了心里。我们不知疲倦地和对方分享自己的人生体验，七七八八，越扯越远，欣喜地找到了一大堆两人身上的共同点。为表兴奋，早就戒酒的我还陪她喝了几杯。

出门后的那条小巷窄而弯长，沉默的街灯把鹅黄色的光涂在我们的肩膀上，人也被长春温柔的夜风快乐地推搡着。两人一前一后地走，嘴里仍兴高采烈地说个不停，无论是谁走到了前面，都会不停扭头去看后面人的眼睛。

而在等待过一条马路的关头，她突然叫微醺的我看向她，借着路

灯的光亮替我拨弄掉粘在左脸上的一根睫毛。

我确定自己是在那一刻爱上她的。

我们很快就确定了关系。我本以为自己早已失了为爱疯狂的心气，没想到蛰伏在心底的热情还是被她激发了出来。我们相隔两地，各有各的忙碌和精彩，见面的次数不多，却丝毫不影响感情的急剧升温。两个天性浪漫且拥有良好表达能力的人，善于抓住生活中的点滴灵感向对方投掷浓稠爱意，并把那种爱着和被爱着的感觉扩张并享用到极致。

我永远也忘不了那些个早上，我们用“早安”和情歌陪伴对方吃早餐，有时还挤出时间通个电话只为听听对方的声音，然后满心欢喜地去上班，边走边傻笑，觉得阳光那样好，看谁都像亲人。

可后来是怎么了？我的控制欲越来越强，甚至到了让她每到一处都拍张照片发给我的地步。

她那样优秀，优秀到让我有些自卑。我紧紧揪着这段看不见摸不着的爱情，惦念着远方那个粉丝成群的她，心里愈发不安，揣了太多疑问。这是很累的，她累，我也累。我开始发各种奇怪的话给她，她越来越不知该如何回应，两人便陷入可怖的沉默。

分手那天她镇定得有些刻意，我们依旧像往常一样聊天、吃饭、逛街、亲吻、拥抱，又不得不板着脸共同面对一个令人难过的决定。

我把她最后对我说过的话记得很清楚。她说：“长这么大以来，你是爱我爱得最认真的一个。”

我是该难过，还是该开心？

我曾一度消沉。其间也试过跟别人谈情说爱，却总表现得心不在焉，最终选择封闭内心，权当为自己设置一个顿点，看看哪里出了问题。

欢愉与伤痛皆是恩赐。在感情里努力笑和大声哭，都是值得的。而在哭过笑过之后，花一些时间来好好琢磨下自己，也是值得的。

我将这个过程寄于写作。我开始认真思索好的爱情应该是什么样子，绝对诚实地面对自己的内心，深层挖掘自己在感情方面的性格缺点，很多道理慢慢才想通，很多过错迟迟才承认。我为自己曾在爱情中为非作歹而感到脸红，甚至会拍着大腿懊悔地想：如果当初那件事不那样做，那句话不那样说，故事的结局会不会因而不同？

我也从身边朋友们的故事中获得了许多有益的思考，包括后来有很多网友通过各种渠道向我分享自己的情史，都在一定程度上丰富了我对爱的理解。他们缜密细致地叙述着一些在外人看来或许无关紧要的爱情小事，虽然我能感觉到他们也想表现得足够平静、客观和理智，但我总能发现有几分焦虑和伤心掺杂了进来，里面还裹夹着一丁点不易被察觉的得意或是期待。

瞧，这就是爱情。即便她常常害得我们又哭又闹，也总是在带给我们感动后又补上一剂伤心，我们仍然好了伤疤忘了疼，孜孜不倦甚至死皮赖脸地为她赴汤蹈火。

归根结底，是我们太希望自己能够胜任一段感情了，所以才往往

变得更加手忙脚乱。

在这本书里，我尽量捕捉人们在爱情里的一些共通情绪，试着让你理解这些情绪的本质由来，让你在下次面临这些情绪时不再慌张失措、越弄越糟。

我觉得，有时你之所以会觉得自己在感情中那么不幸福不快乐，只是因为你的思维卡在了一个点上，如果有人能向前推你一把，你自己就能越走越好。

而我希望成为那个在关键时刻推你一把的人。

我不是大师，也不想自诩什么情感专家，只希望你能把我当作一个陌生却不生分的朋友，听我平白直述地把一些人的爱情故事讲给你，再顺便告诉你我从中看到了什么、想到了什么，让你在被戳中的同时重新对爱情进行一番思索，看到一些其他的可能性。

我不能保证这本书里的每一篇文章都是充满正能量的。事实上，我选用的故事结局往往都不那么美好。我不想熬鸡汤，觉得真正对人有用的，或许不是成功学，而是失败的例子。只有反面案例才能引出问题，让人从中获取教训，再通过正向的思考得出下次该如何改进自身、避免失败的智慧。

当你觉得爱情是苦的，觉得很累，觉得无助，觉得想哭，觉得没人能理解你的时候，你可以翻开它，或许能找到熟悉的心情，或许能让你茅塞顿开、柳暗花明。

刚开始写的时候，我本以为写这样一本书是为了向她证明自己爱情观的可喜转变，甚至抱着把她找回来的野心。写完后我和编辑一起对稿子进行精雕细琢，反复回味、思忖了很多东西，心境有了一些微妙的转变。而我也终于明白：写这本书其实是为了跟过去那个在爱情中苦人苦己的自己告别，虔诚迎候崭新的心情和生活——说到底，只是为了我自己而已。

是的，纵使怀念，也已失去。她无法再赠我一场微醺，我也无法再送她一番深情。生活总得继续，恋爱总会再谈，整个世界都如此匆忙，实在没理由放任自己沉迷在一人一事一物上太久。与其执着于过去，不如想想该如何更好地承继后来。

现在的我，格外欣赏那些善于在爱情中审视、校正、丰富自己的人，也钦佩那些有爱没爱都能过得很好的人。

我希望自己能在感情中养成一种不卑不亢的心态，始终保持坦诚、坚定、浪漫和有趣，能理解并尊重对方独特的灵魂，能洞悉并接纳双方性格的差异，不被情绪所羁绊，不被杂音所干扰，就安安稳稳、心满意足地爱着，竭尽所能地为彼此制造尽量多快乐的事。即便激情褪去，也能一往情深。

我更希望，看完这本书之后的你，今后能在感情中做出更多正确的努力，尽量少走一些弯路，并想办法让自己变得更加优秀——因为那才是更高层次的爱。

想将来太早，念过往太迟，那此时此刻呢？

最好的抉择是随心而动，最好的珍惜是不再辜负。

我想，这便是好好相爱的能力。

愿你也能找回并守住这种可贵的能力。

愿你有勇气，爱想爱之人，见想见之人。就趁现在。

祝阅读愉快。

A stylized handwritten signature in black ink, featuring a large, expressive 'Z' or 'J' character followed by several loops and a long horizontal stroke.

目 录 | Contents

自 序 找回相爱的能力，就现在

第一章 你猜，他会爱上怎样的你

一万个华丽的来日，也抵不过一个精致的现在。与其花太多心思去想遥远的未来，不如此时此刻好好相爱。

要么接受，要么走 002

急啥，我们又不赶时间 005

你猜，他会爱上怎样的你 012

前途难卜，请别忘记好好相爱 015

最好的恋人在哪里 020

希望你的每一次选择，都是因为爱情 027

看透爱的形式主义 032

最恰到好处的一厢情愿 036

第二章 “真爱”到底是什么样子

想见面就约，有疑惑就问，被误解就解释，很喜欢就表白。被接受了就开开心心在一起，好好爱着直到失去；不被接受感到难过就哭出来，擦干眼泪等下一位。

咽下那句“我很不好” 042

爱终究是件感性的事 047

爱一个人，何必复杂 053

恋爱恐惧症的自救 057

“真爱”到底是什么样子 065

听说你想要个“忠犬男” 070

没人知道你的期待 075

别等错过了再后悔 079

第三章 如何守住自己的爱情

“安全感”这种东西，说到底还是要靠自己给的。只有不断提高自我认知水平，保持精神和人格的独立，你才不会只想着如何去占有你的伴侣，不再害怕对方会不会离你而去。

我们该如何在感情里谈论前任 084

爱着爱着，你就变了个人 090

分手只说一次 099

如何守住自己的爱情 104

闭好你不问自答的嘴 112

别做爱情里的恐怖分子 117

谁都无需被你改变 124

同居之前，不妨想想 128

没必要被关系套死 137

第四章 做个“正能量恋人”

恋爱只是手段，而非目的。两个人都能开心，这才是目标所在。

- 以为自己撞见了爱情 142
- 踮着脚能爱多久 146
- 有些人，或许只是在享受你的爱 154
- 看完这个，你还想出轨吗 158
- 找个大叔谈恋爱，你确定？ 167
- 别担心在爱情里吃亏 174
- 做个“正能量恋人” 181

第五章 鹿先生课堂：非标准动作指南

学会嘟嘴、发嗲，恰逢时机地说出“讨厌”，做错事或吵架时装可怜……一定会让你的男伴热血沸腾、为你沉醉。

- 不如这样看待“缘分” 190
- 爱一个人，总得图点什么 194
- 如何简单有效拒绝你不喜欢的人 200
- 聪明爱，多对伴侣说“好话” 205
- 这样吵架吵不散 210
- “被出轨”急救指南 218
- 正确的分手方式 229
- 论撒娇的必要性 238

后 记 爱会教人变得有趣和识趣

第一章

你猜，他会爱上怎样的你

一万个华丽的来日，也抵不过一个精致的现在。与其花太多心思去想遥远的未来，不如此时此刻好好相爱。

要么接受，要么走

别总说你忍耐了多少、迁就了多少，真正的包容才不只是说说而已，反而是静默的。

梦露说过一句很酷的话：“如果你不能接受我最差的一面，就不配拥有我最好的一面。”这真是一种霸气高冷的自知与诚恳，难怪有无数男人对她魂牵梦绕。

两人相处之初，都像走进了一个神秘葱茏的大花园，看什么都感到欣喜，无论对方为你做什么，你都觉得新奇和感激，似乎眼里只有这个人的好。可随着相处的时间越来越长，对彼此的了解日益深入，对方的缺点像豆粒儿一样次第蹦出，你从刚开始的“觉得有点儿不舒服”，一步步走向“越来越不欣赏”，甚至到了“就快难以忍受”的地步。你心中的失望在不可抑制地疯长，就像经历了一场漫长的排队，终于买到了那家被人交口称赞的桃酥，吃到嘴里又觉得“不过如此”，甚至脑中还会闪过“我真是瞎了眼”的念头。你开始忍不住指

责，由此见到更多你不愿看到的嘴脸——但更多时候，其实你是在拿对方的缺点别扭自己。那么多的看不惯和计较，正快手快脚地把你在爱里的喜悦一点点搬走。

如果你肯把对一个人之前的认识全部擦除，用一颗客观的心重新审视对方身上的那些“缺点”，或许你会发现，原来一切并没有什么大不了。

是的，其实他身上很多你眼里的“缺点”都无关痛痒，可能只是与你不同的生活习惯、思维方式而已，不关乎他的道德品质，更不会危害社会，并非那么不可宽恕。而那些之所以被你看到，让你那样揪着不放，只是出于你带有偏见的看法，是你那颗不清醒的心扭曲、夸大了它们。

而从另一个角度来讲，我们之所以经常挑剔别人，嫌弃对方不够完美，归根结底有两大主因：一是不懂欣赏，二是自以为是。这都是人的通病。若能洞悉这些，并为自己换一个视角，你会发现，他身上某些被你认为的“缺点”，在别人眼里很可能变成了优点：一个人的“唠叨”未尝不是一种细心，一个人的“冲动”未尝不是一种果敢……只是你之前一直没有去那样理解和欣赏而已。就在你转念之间，整个世界也就跟着豁然开朗起来。

即便一个人身上确实有被很多人指责的缺点，那又何妨？你明知道“金无足赤，人无完人”的道理，何况，你在别人身上发现的问题，往