

吴淡如 / 著

爱过， 更要好好过

每段刻骨铭心的爱恋总有难忘的真理，
爱过了，
更要懂得爱自己，
懂得爱生活。

图书在版编目(CIP)数据

爱过,更要好好过 / 吴淡如著. —天津:天津教育出版社, 2008.12

2008.12

ISBN 978-7-309-05504-8

爱过,更要好好过

每段刻骨铭心的爱恋总有难忘的真理,

爱过了,更要懂得爱自己,懂得爱生活。

吴淡如 / 著

天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PUBLISHING

图书在版编目(CIP)数据

爱过,更要好好过 / 吴淡如著. —天津:天津教育出版社,
2008. 12

ISBN 978-7-5309-5504-8

I. 爱… II. 吴… III. 爱情-通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 200744 号

爱过,更要好好过

出 版 人 肖占鹏

作 者 吴淡如
责任编辑 于长金
装帧设计 鲁元娜

出版发行 天津教育出版社
 天津市和平区西康路 35 号
 邮政编码 300051

经 销 全国新华书店
印 刷 中煤涿州制图印刷厂
版 次 2009 年 1 月第 1 版
印 次 2009 年 1 月第 1 次印刷
规 格 32 开(880×1230 毫米)
字 数 130 千字
印 张 7.5

书 号 ISBN 978-7-5309-5504-8
定 价 25.00 元



自序

活过，爱过，好好过

不知道你有没有这样的经验：疲倦、伤心、孤独，像一只在沙漠中驼着重物，行走了很久，失了群、迷了路，找不到水源的骆驼。

在别人眼中乐观进取的我，曾经，最不会面对的就是这样的感觉。

那个时候，我会开始质疑人生、怪罪他人、否定自我。觉得自己没法再爱自己，也没法再爱这个世界，还会因此做出一些任性至极、伤人害己的事情。

现在的我，有时也觉得自己像一只沙漠中孤独的骆驼。比较进步的是，我不会急着因为一时情绪而否定一切、亏待自己。

我已明白：

有些事，让它过去，明天就不会那么痛。

有一些想法，稍微转弯就会不一样。

有一些面子可以放下，有时愈要顾全颜面，反而让自己变成四不像。

有些恩怨还是放下的好，愈要赌一口气，反而会愈赌愈气。

任何破碎的感情也都有它曾经美丽的时候。

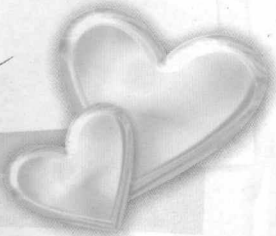
任何让我们咬牙切齿的背叛者，都有他“情不得已”的地方。

任何的幸福都不可能没有些许委曲求全的配合。

而我们如此在意，只是因为我们很努力地想证明，自己曾经活过、爱过。

这一本书，就是希望每一个活过、爱过的人，都能够好好地过——活水源头在我们的心里，当我们懂得善待过去，善待自己。

袁媛如



目录 Contents

第一章 爱的理性与感性:好好选择好好爱

好男人或许很多,但好男人不见得是适合你的人,用理性的态度,谨慎筛选,选择适合携手相伴的对象,才能创造最理性、美好的爱情传说。

爱上“有才华”的男人 2

太温柔的男人是灾难 4

亲切诚恳的人最有吸引力 6

能看出女人脆弱的感性男人 8

跟小男生谈恋爱 11

不是每个男人都可以变成李安 13

请不要生死相许 15

仔细停看听,情路上不撞车 17

与劈腿男爱情长跑 19

谈钱伤感情? 22

男人有钱才变坏? 24

爱的故事 1:我男朋友的女朋友 27

目录 Contents

第二章 爱既简单又复杂:好好理解爱

爱很简单,不需理由,就能令人深深陷落;

爱很复杂,来来回回多少次,却始终说不出爱的模样。

爱,需要用心感受,也需要用知性理解。

别把爱人当唯一	60
痴狂爱一回就够了	63
男人无法天天为你摘星星	65
低耗氧量的爱情才完美	67
太黏的爱情是负担	69
无条件包容的幸福	71
男人愈偷腥,女人愈爱他?	73
女人别太委屈自己	75
旧情难拒绝,复燃率却不高	77
等不来的幸福	80
吵架摧毁免疫力	82

第三章 不是爱了就好:爱要好好经营

爱是上天给的奇迹,是一场姿态曼妙的双人舞。
 小心呵护,奇迹才能永远动人心弦;
 培养默契,双人舞才能舞得精彩绝伦。

别宠坏了男人	86
言语挑剔是致命伤	89
我妈辛苦你不苦	92
巩固爱情的心机	94
因为感动而结婚的后遗症	96
婚姻中总有绊脚石	98
善妒绝对伤感情	100
了解吵架的艺术,才能增进感情	102
除了对他好,也要对他狠	104
沟通,是你和他的事	106
抱怨的真正意义	109
爱的故事 2:最蓝的蓝	113

Contents

第四章 放手才是真舍得:让爱好好走

当曾经相知的路已经走到退无可退,
当曾经牵系幸福的手已经握到连拳头都发痛,
就让爱成往事,散落在风中吧!

爱到灵魂都出卖	146
单方面付出的爱情不长久	148
当感情陷入重大危机	150
失恋后的移情作用	153
感情旧账本,愈翻愈难堪	156
好聚,更要好散	158
因为妈妈断送爱情	160
该放弃时就别再挂念	163
伤害自己不能挽回出轨的心	165
当爱情遇到厉害的第三者	167
亲爱的,请你当我的爱情顾问	170

第五章 徜徉爱情之外的天空：培养自己，好好生活

生命是如此丰富多元，打开任一扇窗，都能看见蓝天。

期待下个男人会更好的空窗期间，

何不探索自己的每一寸内在，

接触过去不曾相熟的新鲜人生？

掌握黄金求偶期 174

害怕寂寞就不要追逐梦想 176

用最简单的方法应对复杂 178

独立自主，人生才美好 181

人生大事不要全挤在一起做 184

勇敢做自己 186

正面思考，时时置身天堂 188

站在别人的角度想事情 190

重复抱怨只会不断杀伤自己 192

青春不是永远的优势 194

报复怎能填补损失 196

爱的故事 3：落雨之后，黎明之前 199





爱上“有才华”的男人

女人容易爱上有才华的男人，只是，有才华的人，
偶有恃才傲物的坏毛病，也容易对感情挑剔，
让身边的女人，多多少少要受些委屈。

柏均是个好脾气的主管，自认为很会用人，最近他为公司面试新人，却也碰到几个“天兵”，让他觉得被打败了。

有一位来应征编辑的大学毕业生，在履历表上写着他热爱历史。柏均一时记错，不小心问他：“你是台大毕业的对不对？”

没想到年轻人“哼”了一声，立即回答：“不是，我是过其门而不入。”

“过其门而不入？”柏均推推他的老花眼镜，再看看履历表——是一个排名中等的私立大学嘛，干嘛说自己过其门而不入呢？这样会给人家很不实在的印象吧。那个“门”，未免也离他太远了。

恃才而傲物的男人，总比恃才而傲物的女人多，大概是因为女人在成长过程中受到的挫折比较多，于是聪明的女人心知肚明：过度强调自己的才华，负面作用很大，通常会失去友谊，所以她们必须常常把“弱点”诚恳地摊给别人看，才会有人敢跟她交往。

而男人就不同了，恃才傲物的男人，常会因才华而得到女人赞美的眼光，即使他只是会弹一手吉他、写几首打油诗、背几句唐诗宋词、写一手好书法，都可以找到崇拜他的才华的女人。

女人喜欢有“文艺才华”的男人，只是有文艺才华者也常恃才傲物，看不起别的男人或女人。这样的人，如果他后天的发展与他的才华足以等量齐观的话，跟他在一起的女人，或者可以在他的光环里享受一些幸福（通常，要赶掉围在他身边的女人也是艰难任务）；若他怀才不遇的话，身边的女人就会活得非常辛苦。

有文艺才华的男人，EQ 多半很低，自认为有品味，对感情也多半很挑剔，这不只是“偏见”。

漂亮的小艳就是一个实例。她因崇拜大业的才华，从学生时代就跟大业在一起，多年死心跟着他。大业在学校里是风云人物，曾任辩论社社长及校刊社社长，但他进入社会后，恃才傲物的情形就显得特别严重，只要找到一个工作，就开始看主管不顺眼，不出一个月就会告诉她：“我实在没办法跟一群猪在一起工作。”因此事业的发展一直很不顺利。之后他更日日在酒店买醉，买了醉后回去就大发牢骚。

她最终还是嫁给了相亲的对象，一个朴实的工程师，享受到了之前没有的安定和幸福。“我还是很爱他，”小艳说，“可是，才华加上酒精，让他太难相处。”

真正的聪明，得有适度的合群，偶尔能学几声猪叫，也是有才华的证明。





太温柔的男人是灾难

温柔的男人总是吸引女人的目光，
但是，温柔的另一面却是优柔寡断，
在感情的处理上，如果男人无法果决，有时难免令女人心伤。

“我离不开他，是因为他实在太温柔了。”

每个女人都期望男人对自己温柔，如果那个男人又帅又温柔，那么女人实在很难摆脱他的臂弯。

在日剧《熟女真命苦》中，有这么一段很有意思的情节：三十出头的女性上班族，爱上了一个有妇之夫，成为第三者。

有妇之夫保证要跟他已经不爱了的妻子离婚，不料那人的太太发现了这一段恋情，“理性”地来找第三者谈判，告诉她：“我一看到你就知道我先生为什么喜欢你，几年前他也曾爱上一个女人，你长得真像她。”

男人说，别信他太太的话，她擅长说谎。第三者想办法找到了男人的“前第三者”，很欣喜地发现，还好自己和前第三者长得并不很像。

当她鼓起勇气约了前第三者出来，谈论两人爱上的这个男人时，她发现男人和前第三者谈恋爱的过程和她几乎一样。

看来很理性的前第三者也表示，她明知男人有老婆，而这个老婆也曾经找她谈判，她不想破坏人家的家庭，但却舍不得离开这个

男人，因为“他太温柔了”，他擅长拖延，他总是没有办法跟他口中“常说谎、很难相处、歇斯底里”的太太说再见，然而在她想要分手时，男人总是温柔地劝住她：我们一起为共同的未来打气，一起努力好吗？

男人安慰前后任第三者的话，竟是一模一样的。

这样的对照，让这位熟女伤透了心，她知道，自己是不会赢的。男人仿佛是和妻子一起掉在井里的人，在找一根能够把他往上拉的绳子，但只要妻子用力一扯他，他就会自动放掉绳子，继续回井里去。

前后任第三者后来都选择离开，理由也一样：男人太温柔，温柔到优柔寡断，总是没办法狠狠心跟妻子分手，只要妻子一闹，他就会忧心忡忡地回巢，却也无法真心爱自己的妻子。

女人都希望自己的男人在事业上很有决断力，对她却百般温柔，但事实上，这是两种极端的要求，正常状况是：太温柔的男人，碰到小事优柔寡断，遇到大事也必然狠不得。

你曾经见过百分百依顺、永远不发脾气的男人，在事业上春风得意吗？

不，想要有出息，还是得有硬脖子。

太温柔的男人常在感情上提起后就放不下，使得跟他在一起的女人无可奈何。

男人还是要有些硬脾气，才不会当缩头乌龟，把担子留给女人自个儿解决。





亲切诚恳的人最有吸引力

具备亲切诚恳的特质，
在交友求偶上，必定拥有一定的优势，
甚至比在感情经历上“纯白如纸”的人更受欢迎。

朋友看了我主持的婚友节目，对我说：“你有没有发现，对于二十多岁的这一群未婚男女而言，处男比处女受欢迎？”

怎么说呢。他表示，每次看节目时，表明自己是处男的男生，都不乏女生痛快选择他，还大方地说：“没关系，他不会，我可以教。”

若女生表明她是处女，除非她很美丽，否则大多数男生都面有难色，表示“这样的话，恐怕要负责吧，万一感情谈不下去，后来负担是很大的。”

我想，这只是电视所造成的表面印象，事实上，处女情结绝对没有死亡，男生多半希望女生愈清纯愈好，他们只是会小心一点：如果那个女孩脾气不够好，不够好吃又会黏牙的话，他们就会在什么事都还没发生前赶快跑掉。

如果他只是想要谈恋爱，还没有结婚打算的话，男人多半会警告自己，别碰上要负责的女人。

而那些过了二十五岁还声称自己是处男的男生，多半属于书读得不错、个性较为内向害羞、家教严谨、工作也相当辛苦的类型，交不到女朋友，只因他们不够积极、生活圈不够广，比较大方的女孩们

会觉得他们天真可爱，反正他不会骗人，跟他交往一下也不会吃亏。

只能说现在的处男和处女一样受欢迎，但是受欢迎的程度，和十年前已经大不相同，如果只有个“处”字，但不好相处的话，千万不要以为自己握有尚方宝剑，无往不利。

处男和处女的价值在过了二十五岁之后，也会和年龄的增长成反比。曾有一位三十五岁的男生，号称自己是处男，结果每个女孩都对他避之犹恐不及（当然他也长得不高不帅），她们铁口直断，说他一定有问题，才会滞销。三十处女的命运，多半也相同，会引起男性对她性格的猜疑。

在择偶上，璀璨的笑容还比“纯白如纸”来得吃香。

依我看来，如果想要吸引人，现代男女最重要的是“亲切感”，不要让人有“傲慢难搞”的感觉，也不要让人觉得“这家伙会翻脸如翻书”。

所谓的亲切感，不是油腔滑调，太爱说话装幽默的也不受欢迎，就算要讲冷笑话，宁可讲得很诚恳而很不好笑，也不要说得色情低级又很无聊。

人们常说选伴侣要重内涵，内涵指的并不是多才多艺或饱读诗书，其实是一种容易相处、容易亲近的舒适感，让人相处起来，就像依偎着一个塞满柔软棉絮的抱枕，可以安心地牢牢抱住它打个盹一样。





能看出女人脆弱的感性男人

再强的女人也有脆弱的时候，
如果男人看出她的软弱，爱情就特别容易降临。
只是，脆弱毕竟是一时的情绪，低潮过后，
还是得看看这男人有没有足够的理性与够硬的肩膀。

一句“你没有外表看上去那么快乐”，改变了她对他的看法。

他是她朋友的朋友，在聚会中认识时，对他的第一眼印象并不好，只觉得他说话的语气很骄傲，讲话也有一搭没一搭的，并不是一个热情的人。

聊了几句，话不投机，没想到他却在第二天晚上打电话来，说想和她聊聊，一开头说的“我很喜欢你开朗的笑容”，让她松了心防。

客套寒暄了几句之后，他忽然说：“可是……我不知道我的观察对不对，你没有你外表看上去那么快乐！”

这一句话勾出了她近日来所有的委屈，工作处于低潮的她忽然崩溃了，对着还算陌生的他大哭了起来。

他们就是这样开始携手当情人的。

“朋友都以为我是个女强人，很能干，什么困难都可以很快找到方法解决，可是我心里有一个脆弱的地方，只有他看得出来。”

她说，自己是个个性大而化之的女人，但并不是一个真正坚强勇敢的女人，他看出了这一点，收服了她的心。

能干的女人似乎都有一个弱点：她们不喜欢男人把她当成无敌