



爱情那么多坏处，我们却依然渴求一个爱抚、一个怀抱、一个希望。当你被爱和爱上别人，你不再是一堆血肉和骨头，而是一个盛放的灵魂。

其实，他不够爱你

These Things Shall Never Die

走走 著

上海文化出版社

其实，他不够爱你

These Things Shall Never Die

走走 著

上海文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

其实,他不够爱你/走走著. - 上海:上海文化出版社,
2008

(简单爱)

ISBN 978-7-80740-160-5

I. 其… II. 走… III. ①婚姻-通俗读物②爱情-通俗
读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第070308号

出版人

陈鸣华

责任编辑

赵光敏

装帧设计

叶 珺

摄影

许 青

书名

其实,他不够爱你

出版、发行

上海文化出版社

地址:上海市绍兴路74号

电子信箱:csbcm@publicl.sta.net.cn

网址:www.sbcm.com

邮政编码:200020

印刷

上海精英彩色印务有限公司

开本

890×1240 1/32

印张

12

字数

190千字

版次

2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

国际书号

ISBN 978-7-80740-160-5/I·517

定价

18.50元

敬告:本书如有质量问题请联系印刷厂质量科 电话:021-56941616



序

缺一个人爱，有什么关系？

那一年，为《生活周刊》开情感咨询专栏，看到很多心伤失恋故事。因为版面限制，总是意犹未尽，也知道片语只言，其实没有办法安抚到那些受了伤的心。能让心轻柔愈合的方法是有，但却只能靠自己。

从16岁开始初恋到现在而立之年，跌跌撞撞，自己亦试过多种方法：迅速开始一段新的感情；去唱卡拉OK，去蹦迪，不醉不哑不归；不断向朋友倾诉；加班加到加班费高过工资；每天晚上喝一点酒入睡；写成小说，在纸上将对方缺点一一列出；和朋友一起旅行；搬家换环境……

比如搬家，算是最彻底扼杀睹物思人的可能。只带自己东西，干干净净搬进新家，会觉得新的生活即将开始。当然不建议搬去浦东这样寂寞的地方，那种重新独自生活的勇气只会在浦西热闹的生活区里刺啦刺啦生长起来。

也试过等待。那一次恋爱，全身心投入，对方突然弃离，连理由都懒给。被伤太重，唯一能做的是在不断反刍回忆的过程里等待。等的不是那个离我而去的人回头重修旧好，而是那个因为爱人而被遗忘的自我。等着那个自我重新站起。

那一次等待，历时近两年。

那两年，不断重新审视自己：在我深深投入去爱一个人的时候，会发生哪些变化？

两个人，相处得越好，我就越紧张，害怕失去他，这种担忧让我变得情绪极其不稳定；

有时，我又变得特别冷静抽离，心里好像有另一个貌似理智的声音在说：他终究不是你的，总有一天，他会离开。那样想的时候，就觉得眼前的爱情了无乐趣；

在意他过去的爱情故事；

开始时，要的就是自己的一场轰轰烈烈，慢慢想要稳定，想要安心；

个人喜好为他妥协，个性开始向共性靠拢；

因为想要恋爱的感觉，就像演电影一样，每天都跑去看他；

占卜算命看星座，但还是觉得，恋爱运每况愈下；

有时会怀疑自己，是不是真的值得他爱？

其实我知道，我的其他女友们，也会有类似变化。

真是得过去那么些年，也经历一些人事，自我才开始渐渐成形。

自己的人生，当然得自己做主。自己的风格，就应该摆在前台。所谓风来则应，风去不留，这样一个我，不妥协的，任自己性子的，合我的人，自会靠拢，不合的人，亦不用浪费彼此时间。表面看来，也许会缺失不少被爱的机会，但好过委曲求全仍无功而返。

当然也会有被人爱，却厌倦得要死的时候。那样的时候，自己心里是很清楚的，那时的自己，也是相当残忍的：

经常会推说自己很累；

只有在刚见面时喊一喊对方名字，整个约会，完全不喊其名字，更别提用上昵称；

越来越回避与之做爱；

常常相对无言；

出远门前或是出差回来，总会莫名其妙以吵架告终；

不怎么给对方打电话或是发短信，如果对方也很疏懒，亦完

全不上心，

完全不担心对方出轨，

很想很想一个人出去旅游，

越来越觉得和对方在一起就是自己的损失，

.....

哪怕你们相处经年，该快刀斩乱麻时，还是要一边鼓励自己向前看，一边用力挥刀。旧的不去，新的不来，未必次次应验，但确实有一定道理。

也有女友，明知对方完全不想与自己结婚，仍然一意孤行。每次我都会力劝：你们这段感情，发展成婚姻真是水到渠成的么？你是想和这个人结婚，还是只是想结婚？你是真的深爱他，还是懒得破坏现状？

现实生活里，因为情性而在一起的情侣，因为都很寂寞，讨厌一个人生活而选择住在一起的情侣，真是很多很多。但既然，两个人在一起都不能让你从心底笑出来，和一个人的生活又有什么区别呢？试着离开对方一段时间，试着一个人和宠物一起生活一段时间，看看自己究竟是在精神上经济上依赖他，还是只是概念上的依赖？

人活这一辈子，不失一次恋的可能性是微乎其微的，也见过因为一次失恋，导致性情大变的朋友。其实人一旦开始恋爱，就会开始变，变得爱幻想，患得患失，甚至连价值观都会跟着对方变。这样的人被甩，变化更是明显。

有的人深爱仍失去，一朝被蛇咬，十年怕井绳，从此拒绝符合自己理想，令自己真正动心的人，因为那样的人于她，正意味着危险，是漂亮却有毒的红苹果。她只会选择爱她、令她放心的人，她不会再选择燃烧自己的爱情，

有的人因为对方花心劈腿而被甩，自此变得也像对方一样，对外在诱惑充满“求知欲”，再不想一对一攻心，而是广种浅交，性到为止。

上述两种，只要是不勉强、不违心，注意安全健康，也未尝不可。

但也有消极无益的变化：

想伤害对方，报复对方（这种变化男性居多），

从此封闭起自己，异性朋友减少、表情阴郁、性格魅力丧失，一年也许难得做一次爱（导致内分泌紊乱）。

其实，失恋不只是一次感情事故，也是一种生命的艺术。说到底，所有可能的爱人，都曾经是，将来或许仍是，陌生人。这个世界上，除了你的血缘亲人，都是你的陌生人。为什么要为其中的某一个两个，苦苦摧残自己？

为什么要暴饮暴食把自己变成肥公肥婆？

为什么要做工作狂？你应该花更多时间打扮自己，这样即使你在工作的时候，也有可能被人爱上！

为什么要窝在家里看电视玩占卜打电脑游戏做宅男宅女？我们是群居动物，要和不同的人互相碰撞才会产生好奇心才会绽放活力，越是不爱出门，朋友就越少，恶性循环的结果就是你再没机会见到有魅力的异性，快点出门晒太阳，当然，别忘了带上这本小书！——有时，你以为你已经是世界上最倒霉的那一个了，听听别人的倾诉吧，也许你会发现，我们都在承受刻骨铭心的伤痛，只是时间早晚、地点不同而已。

走走

2008年6月

目录

自己爱

- 2 有时候，自恋是自爱的开始
- 5 隐忍是一种美
- 9 寻找自我
- 14 对自己的业余时间，是否失去了控制？
- 17 爱上爱情
- 20 真实是残酷的，受挫是必需的
- 23 索性没有爱情，又如何？

放开爱

- 28 七年，放开一个人
- 31 离开他，抑或原地等待？
- 34 鸡肋婚姻
- 37 家庭冷暴力
- 44 分手的话，自己说！

-
- 48 花心的男人
 - 52 我该坚持这份感情吗？

计算爱

- 58 拒绝爱，为什么不拒绝虚荣？
- 62 我，不是为了钱
- 67 遇上有钱的“刺猬”
- 72 计算爱情
- 75 有勇气同居，为什么没有勇气AA？
- 79 爱情的存活取决于物质
- 82 互相满足是互相爱恋的基础
- 85 爱情的经济效益

迷藏爱

- 90 不要完全坦白自己的过去

-
- 93 不要任意膨胀自己的感情
- 97 空间是自己挣的，不是别人给的
- 101 婚姻仅仅是一道门
- 105 男人三十结婚狂
- 110 是男人，就化解她最深的恐惧
- 114 什么是爱情的智慧？
- 117 二十五岁，女人要不要结婚？
- 120 越多情，越无情？
- 123 激情与安全感，岂能两全！
- 127 绅士男人 ≠ 幸福
- 130 如果你一生最灿烂的时光成为他的点缀
- 133 男人的心，难人的心
- 137 女人到底要怎么爱？
- 140 他的新欢比她差
- 144 少年维特的烦恼
- 147 结婚真的只是时间问题？
- 149 爱，在婚姻之外

自己

自己爱，就是在行使一种至高无上的权利，一种属于生命的权利。
一份爱情，须得如此细心看管和照料，才能在暗无天日的心房，散发幽静光泽。
而这光泽，首先照耀的，便是你自己的灵魂。

爱

爱情那么多坏处，我们却依然渴求一个爱抚、一个怀抱、一个希望。当你被爱和爱上别人，你不再是一堆血肉和骨头，而是一个盛放的灵魂。

有时候，自恋是自爱的开始

走走：

你好！

我只想问问你如何才能忘记一个已经忘记你的人。

我跟他是网上认识的，之后见面，前年夏天开始的，拍拖了两年。然后，说分手就分手了，事先没有任何征兆。

“我喜欢别人了，我们分手吧”，轻描淡写的一句话就简单抹杀了两年的感情，好像什么事也没发生过，好像他人间蒸发了一样。

说实话，他提出分手的要求我并不是很吃惊，时光黑洞早把我们两人的激情吸得一滴不剩了，当时我没有过多犹豫，说“好”。之后，陆续有好几个人在我的生活中来了又走，但都属于暂作停留、好聚好散的类型。也曾主动联系过他，发消息不回、电话不接，连个理由都不给我。

朋友说我太过游戏人生，其实只有我自己明白，心里一直放不下的还是他。夜迷离的日子只是为了忘记他，我把受伤的心藏在最深处，慢慢舔噬伤口，感觉自己正在放弃爱情，感觉自己正在变成“爱情绝缘体”

但我还是忘不了他，怎么办啊？

SL

SL:

每一个女人，在她爱情开始的最初，都有足够多的感情。当她的感情很幸运地拥有了一个对象，一个载体时，她可以肆无忌惮地将之倾泻在那个人身上。但游戏并不由一方掌控，对方可以自行离开。可是，在她短暂的人生经验里，她还没来得及学会如何让剩余感情蒸发，化云为雨，转而滋润自己。于是她失去方向。失去方向的女人很容易找另一个男人来填补最初那个人遗留下的空间。

但是，这与爱是无关的。而你，需要的却是真正的爱情。“爱情那么多坏处，我们却依然渴求一个爱抚、一个怀抱、一个希望”，张小娴在《魔法蛋糕店》里写到，“当你被爱和爱上别人，你不再是一堆血肉和骨头，而是一个盛放的灵魂。”这也是你现在迫切想要的，但是，爱，不是你想要就要，想不要就不要的。

在那本《魔法蛋糕店》里，郁闷的情绪始终持续着，李传芳喜欢上教数学的老师杜一维，但杜一维始终在等待离弃他的方明晞，而方明晞只想寻找另一个男人的承诺。因为找不到100分情人，赖咏美同时和郭宏川、关正之谈恋爱，而关正之就是曾经说要永远等方明晞、却做不到承诺的人……

爱情是两个人的事，强求不得。但是，得先把自己爱好了，这是你自己就能给予自己的。

在等待痛苦淡化的漫长时间里，可以想些很实际的问

题。比如，这样游戏人生的日子，会不会给自己的肌肤带来损伤？照一照镜子，你或许会发现，放纵心灵与肉体的最直接反映，是在你的眼睛下面形成了两个黑眼圈。如果你因此而痛心，那更好了，一个人去美容院，把花在男人身上的时间花在自己身上，做做脸、做做SPA。有时候，自恋是自爱的开始。要是你连自己都不爱了，那你可能真的会变成“爱情绝缘体”。

只有一个真正懂得爱自己的女人，她才有能力去爱别人。所以，给自己一点时间，先把自己爱好了再说。

走走



有时候，自恋是自爱的开始。

爱着与爱下去，却有着完全不一样的含义。爱着，是权利；爱下去，却是方式。权利无人可以剥夺，而方式，却是可以选择的。

隐忍是一种美

走走：

向你吐一吐我和她的故事，因为这些东西在心里放得太久了，早已枝蔓丛生，要拔去，却发现都长了倒刺，每拔一寸，都会让我痛彻心扉。

认识她时，我才不过十九岁，是医学院的学生，她比我大一岁。我们是在QQ上认识的，有一天，我去一家网吧玩，当时她坐在我的不远处……我们聊得很开心，似乎是心有灵犀……虽然当时我还不认识她，但我们在同个网吧里聊天能聊至深夜。每次结束回家时，都能看见她，我当时猜想过和我聊天的会不会是她？

后来终于见面了。果然是她。她告诉我，她第一次见到我，便有点喜欢我，后来便通过朋友想办法拿到了我的QQ号……她当时有男朋友，但关系不怎么好，因为城市小，她男朋友也是我认识的，但她我又怎能放手呢？我太爱她了。都已经爱得失去理智，我愿意做她的情人，让她在不背叛男朋友的情况下继续拥有我，因为不想她太为难，不想她困扰。后来等到她男朋友去外地读书，我们终于第一次手拉手

逛街，结果被她男朋友的同事看见了，她男朋友半夜打电话来询问，她紧张不已……我第一次发现她如此在乎一个人，而对于我，她从未紧张过……

她开学要走了，我很舍不得，她的学校在杭州，我害怕这个距离，在车站，我抱着她不放手。就在几天前，她男朋友，又在询问关于我的事，她害怕极了，而我担心极了，我担心我对她造成的影响。所以我就和她说，不如我们分手吧，我不舍得再看她这样了，她好疲倦，我心如刀割，但若她能快乐，我又算什么。她在哭，哭到火车来，哭着去了杭州。我受不了思念的那种煎熬，重新起用了QQ，没想到她和我一样……但过了一个月，我感觉她对我不那么用心了，我知道距离会造成这种结果，但不知道会这样令人难以接受，直到她和我说分手，请我不要再联系她。我算了一下，从我和她接触，到结束，是整整一百零一天。好短暂，但我却好像用完了我一辈子的爱情，我太爱她了，我在她之前不是没有过女朋友，但我却唯独为她哭，为她笑，为她思念，为她煎熬。从未试过如此丧失原则地爱一个人，从未如此不顾自尊地爱一个人。

现在三年过去了，我从未见过她，只是因为工作去过她的城市，去了她的学校，在十多米外看见过她，站在远处看看，是我唯一能做的。我们相见的时间不对，就像在我不会开车的时候，给了我一辆法拉利，我根本驾驭不了；等我开车顺手了，车却不见了，但我已经无法再开其他的车了，因为那种感觉只有她能给我。三年了，我还是很爱她，我希望和她呼吸同个城市的空气，走她走过的路，去她的学校随便读点什么，吃她爱吃的菜，用她的生日做密码。我想我是中