

爱自己

的女人最幸福

THE HAPPIEST
WOMEN

爱林  LOVE

继《爱上他，不是你的错》之后，
爱林又一情感治愈力作，金石堂持续火热畅销书！



V.K.克疗伤歌曲《香草泡泡的季节》

30天“幸福”日记本

台湾恋爱教主

给你的心注满爱自己的能量！

凤凰出版传媒集团

 江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

爱自己 的女人最幸福

爱林  LOVE
THE HAPPIEST
WOMEN



图书在版编目 (CIP) 数据

爱自己的女人最幸福/爱林著. —南京: 江苏文艺出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5399 - 3653 - 6

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 032869 号

书 名 爱自己的女人最幸福

作 者 爱 林

出版统筹 黄小初 侯 开

选题策划 文 一

责任编辑 胡小河

文字编辑 皑 皑

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 (南京湖南路 47 号 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 [http: //www. ppm. cn](http://www.ppm.cn)

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

字 数 48 千字

印 张 7

版 次 2010 年 6 月第 1 版, 2010 年 6 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5399 - 3653 - 6

定 价 25.00 元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

目录 contents

自序

——情歌里的爱情哲学

- 005 | 1.因为很爱很爱你，所以才能微笑着离去
——代表歌曲：王矜柔《当我们同在一起》
- 012 | 2.因为你声音变得冷淡了，所以我知道你变了。
——代表歌曲：张学友《我真的受伤了》
- 020 | 3.因为你留下太多温暖回忆，所以仿佛我一回头就能看到你。
——代表歌曲：林晓培《心动》
- 026 | 4.因为爱你那么多，所以才会那么痛。
——代表歌曲：萧亚轩《我爱你那么多》
- 032 | 5.因为你突然离去，所以我的生活失去了重心。
——代表歌曲：曾宝仪《少了你的我该怎么办》
- 040 | 6.因为不想继续累下去，所以我决定把爱剪碎了丢向大海。
——代表歌曲：张惠妹《剪爱》
- 047 | 7.因为有好友一路相陪伴，所以即使感情挫败也不孤单。
——代表歌曲：信乐团《海阔天空》
- 054 | 8.因为爱本来就该独一无二，所以你丧失了爱我的资格。
——代表歌曲：S.H.E.《爱我的资格》

- 062 | 9.因为分手多年再相见，所以更加确定我们只是彼此幸福的转站。
——代表歌曲：品冠《后来的我们》
- 069 | 10.因为爱情变化太诡异，所以我要自己掌握遥控器。
——代表歌曲：蔡依林《爱情三十六计》
- 077 | 11.因为你也曾付出过一切，所以就没什么好留恋的了。
——代表歌曲：郑秀文《舍不得你》
- 088 | 12.因为走得太快，所以我想停一下做深呼吸。
——代表歌曲：同恩《做自己》
- 090 | 13.因为难以开口互道再见，所以就让爱默默远离吧！
——代表歌曲：蔡琴《恰似你的温柔》
- 096 | 14.因为只是简简单单地爱过，所以分手后我还是我。
——代表歌曲：林俊杰《简简单单》
- 103 | 15.因为不爱你生命会失去意义，所以我决定面对一切困境。
——代表歌曲：梁静茹《勇气》
- 109 | 16.因为真的无法离开你，所以只能忍受到深处人孤独。
——代表歌曲：罗大佑《是否》
- 116 | 17.因为不想再左右为难，所以我选择了先放手。
——代表歌曲：李圣杰《手放开》

- 155 | 18.因为心倦了，泪干了，所以请不要再来拨动我心跳。
——代表歌曲：万芳《新不了情》
- 159 | 19.因为用完了对你的依赖，所以我选择很快就离开。
——代表歌曲：周杰伦《搁浅》
- 163 | 20.因为相信我们会像童话故事，所以幸福和快乐便成了结局。
——代表歌曲：光良《童话》
- 166 | 21.因为辜负了你的真心，所以我终于懂得如何去爱。
——代表歌曲：刘若英《后来》
- 155 | 22.因为怕有天会来不及，所以想对你说无数次的我爱你。
——代表歌曲：刘德华《再说一次我爱你》
- 161 | 23.因为用尽心机讨好你，所以害苦了自己。
——代表歌曲：秀兰玛雅《无人爱你》
- 169 | 24.因为只想在你心里留一个位置，所以即使是你常忽略的角落也无所谓。
——代表歌曲：苏慧伦《爱我好吗》
- 176 | 25.因为知道我们以后会很好，所以我要我们在一起。
——代表歌曲：范晓萱《我要我们在一起》
- 189 | 26.因为两颗真心就能互相取暖，所以无论相隔多远，我的梦通通给你保管。
——代表歌曲：欧得洋《孤单北半球》

190 || 27.因为知道你不会回来了，所以我重游旧地埋葬过往的回忆。
——代表歌曲：陈绮贞《九份的咖啡店》

197 || 28.因为不想听你说再见，所以想把你抱紧一点。
——代表歌曲：堂娜《抱紧一点》

203 || 29.因为约定了伤心往事不许提，所以我们的爱没有别人的影子存在。
——代表歌曲：周蕙《约定》

211 || 30.因为没有感觉，再尝试也没有用，所以，陌生人再见了！
——代表歌曲：蔡健雅《无底洞》



自序 情歌里的爱情哲学

这首歌词，是受邀为朋友写的，当时他正和交往多年的女友分手，所以我试着以分手的心情写下了这首“沙漏”，却意外地得到许多网友的回响，歌词的内容是这样的：

沙 漏

你走之后 我改变了好多
甚至忘记 该怎么生活
空荡荡的房间只剩下落寞
双人床 承载一个人的空洞

听见了没有 我心的祈求
却不想求你回头 败给孤单的软弱



你就这样握住他的手
假装没看见我泪在流
在我为你努力到一半的时候
把梦都带走

你就这样甩开我的手
像记忆从不曾发生过
如果我的痛能换你一次回眸
想问你是否 幸福过

对你的思念就像无尽的沙漏
永恒的等候 没停过……

为什么无论悲伤或欢乐，我们总会想去KTV唱歌抒发情绪？
为什么我们总能在许多歌词里找到与自己相同的心情，尤其在认真付出过却伤了心之后？

情歌为何能隽永？就是因为它唱出了我们的情伤，唱出了爱情的各种样貌，唱出了我们在爱情里遭遇的难题，而使我们感同身受，感动落泪。

而绝大部分会让人落泪的歌词，都是关于恋爱的挫败与后

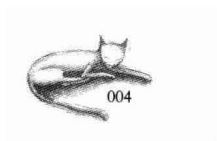


悔，失去却难追回的不甘愿……

原来，每一首动人的情歌，都是自身爱情的投射，都诉说着用心爱过后体验出的深刻道理。它提醒我们如果能重新再来一次，不要一味付出然后伤心，宁愿多爱自己一点，至少不会伤得那么重，爱得失去了自我。

下次走进KTV，别只是拿起麦克风唱歌，试着用心体会歌词的意境，用深情去诠释。

相信当你顿悟了情歌蕴含的人生意义后，幸福的爱情就会在不远处等着你！



两个人总有一个要坚强，才能当对方的翅膀。

既然如此，就把这个重责大任交到他肩上吧！

让他来当你的翅膀，

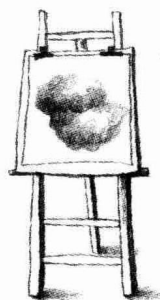
带你翱翔于更广阔的爱情天堂。

你会爱得更轻松，他也会更明白努力的方向！



因为很爱很爱你，
所以才能微笑着离去。

——代表歌曲：王羚柔《当我们同在一起》





🐾 幸福的智慧

“生命，会自己找出路。”——《侏罗纪公园》

很佩服外国人面对爱情时的坦然，不爱了直说，多半都能平静而自然地分手，离婚之后还能当得成朋友。

毕竟在这个讲求人脉的现实社会，放变心的旧情人一马，等于让他赔个人情账，以后说不定有他可以使得上力帮忙的地方，让他有机会回报你今日的不杀之恩和宽宏大量。



爱情方程式

男人和女人见面，是在分手很久之后的某个午后，原因是女人接了一个行销案，想找赞助厂商，而男人一口答应了，他们相约咖啡厅见面，谈细节和签约。

久别重逢，男人看见女人的第一刻，惊艳地瞪大了眼：她比印象中更大方了，笑容更添成熟魅力。

“最近还好吗？”男人率先开口，这句开场白有些老套。

“嗯，还不错，就是忙了点。你呢？什么时候结婚啊？”女人语毕啜了口咖啡，轻松的态度反而让男人有些尴尬起来。

“唉，问题还很多，我和她像两个人头上都长了角一样，一见面就互斗，伤脑筋，哈哈……”

看着男人不自然的表情，女人依然保持优雅的微笑，说：

“我们刚认识的时候也是这样啊，不急啦，人都要互相适应的。”

即使她已经尽力在掩饰情绪，语气里仍然透露出她还没释怀——对于过往那段与他共同的回忆。因为，她已没有身份与他讨论私密的感情事。



他们目前，只是很久不见、又因公会面的朋友而已。

而她的秘密，被男人识破，气氛又尴尬了起来，沉默了几秒钟，两个人都不知该说什么。

“噢，猫还好吗？”他居然还记得她生日时送她的那只小猫，连他自己都感到惊讶。

“难得你还记得它，它长大了，已经发情了一个多月，不忍心看它再这么痛苦，我问过医生，建议是结扎。所以我约了明天早上动手术，复原期七天。”

“需要……帮忙吗？”

“噢！不用了，我相信自己可以处理得很好。”

其实女人很想要他陪，但也确定那不可能，因为他现在已没有义务、没时间也无心理会这些小事，所以她还是逞强地拒绝了。

她知道，再多做任何要求，只会弄得自己更狼狈，现在她能做的，只有让自己独立与坚强。

气氛又陷入一阵尴尬，过了不知多久，男人才又开口：“跟你比起来，我真的很自私，真对不起……”

女人讶异于他的话语，怔愣了一下才微笑着说：“没关系，都过去了。”



“她……真的没有你懂事，以后娶了你的男人一定会很幸福。”

女人没有谢谢他的赞美，只是开心地笑了起来，然后把桌上那纸合约书在男人面前摊开，看着他签了字盖好章。

说也奇怪，她好像松了一大口气似的，觉得自己终于可以真正放手了。

这么久以来，心中那片积聚的阴霾，突然间一扫而空，所有的恩恩怨怨，化成云烟，从此两不相欠。



🐾 学会爱自己

很佩服外国人面对爱情时的坦然，不爱了直说，多半都能平静而自然地分手，离婚之后还能当得成朋友。

中国人就不同了，太重感情反而成为一种很难甩开的包袱。

电影《侏罗纪公园》中的名言：“生命，会自己找出路。”

关上了一扇爱情的门，人总会找到下一个生命的出口。

把过往的情分化为祝福，当做临别礼物，是分手之际最高的一种境界。

毕竟在这个讲求人脉的现实社会，放变心的旧情人一马，等于让他赔个人情账，以后说不定有他可以使得上力帮忙的地方，让他有机会回报你今日的不杀之恩和宽宏大量。