

顾奈 作品

谁不是 学着去爱



人生那么短，
喜欢了，
就应该相互纠缠。

献给每一个
正在学习如何去爱
的你。

We All
Learn
TO
Love

We All
Learn
To
Love

愿你别睡太晚，别爱太满

生活要在跌宕起伏中才能学会一切，包括爱。

这本随笔集更像一部情感成长录，谁也不是生来就情商一百的，于是会犯错，然后知错，再一点点摸索着找寻恋爱的法门。这些写出来的曲折，如果能开解到你，是我最希望的事。但也希望书中人犯过的错，你都可以巧妙地避开。

很早之前发过一条微博——“以前太爱给生活加戏，把一些平常的事情夸大，于是感觉这世上处处都是绝情与深情，导致容易极端地看待情感关系。遭受到一点不如意就对整段感情产生怀疑，得了一点体贴就迫不及待地想要交付真心。可这世上没有时刻周到的人，而看似深情的蛛丝马迹有时候也只是误会一场。于是不再相信直觉，那些曾经看好或看坏的事，如今大都不好不坏。”

这条微博下面的一条评论直到现在依旧让我感到戳心——“好像越敏感

的人越懂得反思，在情绪管理方面能够渐渐进步，即使他们早年的表现要比常人差很多。”

或许每个人其实都是这样一点点成长的，从幼稚到成熟，我们有很长的路要走。

前些日子跟朋友吃饭，聊起曾经的恋爱，纷纷展开了自我检讨——哪里做得不对，又如何自私猖狂，最后简单的饭局变成了群体忏悔。

想来自己也是如此，以前恋爱很强势，总是不肯先低头，轻易就为一件微不足道的事情跟对方争论起来。在气急败坏的时候又爱把自己的付出拎出来说，试图唤起对方的内疚感和责任感，偏偏对方也不服输，把自己做的种种提出来比较，导致一件小事上升到自私与否的层面。这是因为彼时眼里的对方都只记得自己的付出，而将另一方的付出却抛诸脑后，于是双方都变得像两个斤斤计较的小孩，互不相让；又因为彼此过于自我，说话不顾及对方感受，这样将不愉快堆积起来，最后消耗的还是感情。

可是这些年，谈过几次恋爱，执迷过无果，伤过与被伤过之后，终归成熟了起来。不再固执，开始懂得体谅和退让，清楚了自己不要什么，也能试着去了解对方想要什么。

也许你也一样，不小心弄丢过重要的东西——洒了的牛奶、遗失的钱包、

走散的爱人、断掉的友情……当你做什么都于事无补、无法挽回时，唯一能做的，就是努力让自己好过一点。丢都丢了，就别再哭了。

愿你永远内心柔软，受过的伤都不留痕迹，每一次都倾尽全力去痛去爱；愿你不用掩盖伤口，不用笑着逞强，去疯去狂去感受；愿你每一次面对伤害，都能卷土重来；愿你别睡太晚，别爱太满。

而在下一次遇到对的人之前，我们都要努力变成更好的爱人啊。

CONTENTS

谁不是
学着
去爱

目 录

CHAPTER 1

谁不是学着去选择

为什么喜欢的人总是不喜欢你
他不是喜欢你，只是不想与任何人为敌
没有合适的年纪，只有合适的人
我就觉得网恋很靠谱
潜力股、绩优股怎么选
浪子回头有后患
你这么优秀，一定有很多备胎吧
好看的脸蛋没太多，有趣的灵魂不算少
他真的没那么喜欢你！
男人会对好看的女人自动赋予美德

CHAPTER 2

谁不是学着去勇敢 45

为什么大家越来越害怕结婚 49

错过就是过错 57

别去猜他的心思，去验证 60

如果相爱，请早早表白…… 64

若你爱的人此刻隔着距离 68

你以为他不懂爱，直到看到他爱别人 72

爱情不是永恒的，但追求爱情是永恒的 76

爱是需要时机的 79

只要你认可的他刚好有 83

CHAPTER 3

谁不是学着去恋爱 87

我爱你，只是因为我高兴 90

不秀恩爱，分得更快 94

当你需要我的时候，我的爱才有意义 98

愿你自带安全感，恋爱的时候只需要爱情 102

好情绪的表达可以让感情升温 106

恋爱，光有心怎么够 110

恋爱多谈还是少谈好 114

CHAPTER 4

谁不是学着去理解 119

看看聊天记录吧，他真的不怎么喜欢你 127

不是看不穿，只是舍不得揭穿 129

没被爱过的人才分不清虚情假意 131

要放弃那个单方面很爱自己的人吗 133

他没亲口说喜欢你，就先别想太多 135

哪有什么有缘无分 137

我喜欢的人从不刻意炫耀什么 139

我以为你不喜欢我 141

我不了解你，但我想了解你 143

你不说，我怎么知道 145

玻璃心都是因为太在乎你 147

CHAPTER 5

谁不是学着去妥协 171

分手而已，为什么不直说呢 173

永远不要去考验人性 175

不怕你不爱，就怕你假装爱 177

不作死，就不会死 179

越是担心以后，就越难有以后 181

别说什么意念回复，不上心就是不上心 183

不太好的时候，我总是去考虑别的事 185



CHAPTER 6

谁不是学着去释怀 203

失恋要趁早 203

跟陌生的人恋爱，跟熟悉的人结婚 211

做个正能量的人 214

因为爱过，所以无法心平气和地错过 217

别再努力了，他不会喜欢你的 220

全世界那么多人不喜欢你，难道每个都去求吗 223

爱没有界限，但有底线 230

内心戏别太多，直男真的不懂 238

不以恋爱为基础的婚姻才是耍流氓 239

CHAPTER 7

谁不是学着去忘记 243

对于前任，能保持缄默，是一种修为 245

没有一种爱是靠自尊换来的 250

他就是脾气不好，但人不坏 252

爱情真的死不了人 256

抱歉，我不跟喜欢的人做朋友 261

该不该跟前任再见面 274

你戒不掉，是因为伤害不够大 279

谁不是

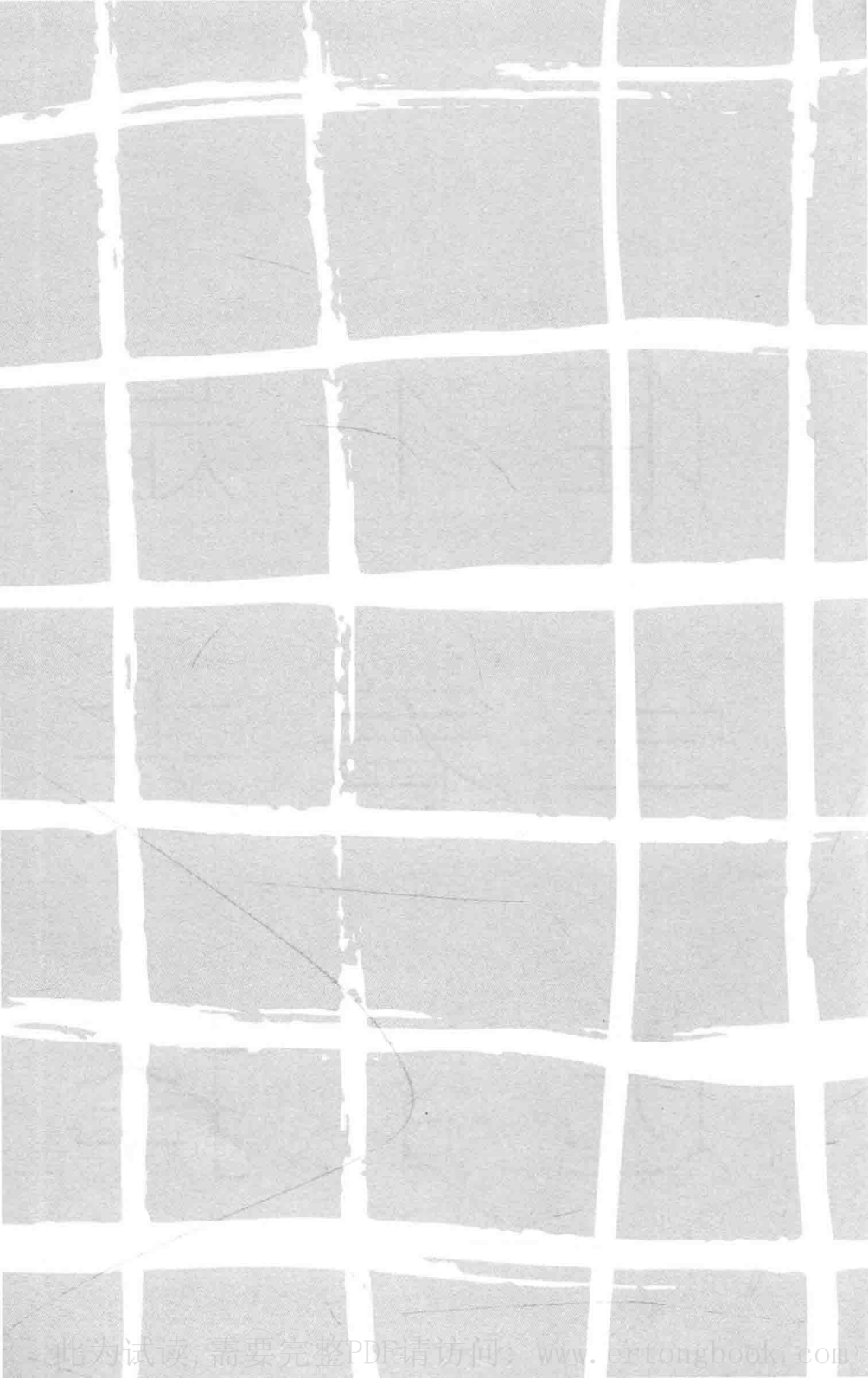
学着去

选

CHAPTER

1

择





为什么喜欢的人总是不喜欢你

大部分人的情伤，都是来自喜欢的人不喜欢自己。而不被喜欢的人认可，就好像所有的优点都变得毫无意义。于是你开始怀疑自己，到底是哪里不好，不够好看？不够有钱？不够有趣？为什么明明有不少人喜欢自己，可与自己喜欢的人却总是失之交臂？

你又不差，为什么你喜欢的人总是不喜欢你？

每个人不一样，很多人在遇到喜欢的人时，会呈现相反的性格，比如原本开朗热情的人，因为害羞或矜持却变得高冷起来。

我有个闺蜜，喜欢一个男孩子很久，但一直不敢主动开口，哪怕只是几句简单的对话都会不好意思。每次聚会，我都努力给她制造机会，吃饭、唱歌都尽量把她推到男孩子身边，但她不好意思主动跟人家说话；对方开口了，她也只是淡淡地回应几句，眼神都不敢直视对方。倒是跟其他人接触的时候，谈笑风生，还能幽默地打趣几句。刚好男生也是慢热的

性格，于是俩人迟迟没有进展。看得我着急，提议说帮忙打探下对方的意思，被朋友阻止，只好作罢。

后来一次聚会，男生突然带上了女朋友，妹子长得一般，远不如闺密美，但是性格热情大方，一来就跟大家混成了一片。

我终于忍不住问那个男生，觉得我闺密怎么样？男生说，很好啊，又美又有才华。我说那你为什么不喜欢？男生一脸委屈，我没不喜欢啊，我以为她不喜欢我，主动跟她说话，她都不怎么理我，倒是跟别人都有说有笑的，我还以为她对我有意见……

看到这里，肯定有人会说，一定是男生不够喜欢，所以轻易放弃。但死皮赖脸追女神的戏码，生活中少之又少，而且真的会死皮赖脸的也只有“屌丝”吧。条件好的男孩子都不缺女孩子的青睐，何必倒贴一个冰美人？而且感情这东西是需要互动的，即使交朋友，人们也更喜欢聊得来的吧？

没人喜欢被冷落，有时候你演着自己的内心戏，以为他看得懂自己的矜持与害羞，然而对方只会觉得——你那么高冷是不是对我有意见？

这种心理，主要还是不自信作祟。不敢靠近他，怕被发现脸上的粉刺、黑头；不敢直视他，怕被看透内心的小秘密；不敢跟他聊天，怕说错话，怕暴露自己的无趣……可现在这个连商品都需要广告、需要叫卖的时代，

你如果还不知道适当地展示自己那就真没辙了，酒香也怕巷子深。

好看的外表确实让人眼前一亮，但如果没有互动，没有沟通，何来感情？不管是交友还是恋爱，人们普遍看重聊得来这一点。

千万别不自信，那些你自觉配不上的人，最终都会得不到或得到后再失去。就像乞丐穿不惯华裳，穿得小心翼翼，看起来也就忸怩，姿态露了拙，怎么都像是偷来的。可命运不会偏袒任何人，给你了，你就配得上，别当作侥幸。命运也不会照顾你的内心戏，更不会体谅你的谦虚。

面对喜欢的人不自信，其实很多人都会，但是千万别把这种没底气的自己暴露在对方面前。以前我也是这样，中学时候喜欢一个男孩子，从来不好意思主动跟他说话，印象中为数不多的几次短暂对话，都是他主动。现在想来，他不过是个十几岁的小男孩而已，不知道自己在矻个什么劲。

其实大大方方不卑不亢就好，太谄媚也不行。把自己放得很低，去讨好这种情况，如果男人这么做，也许更能讨女孩子欢心，但女人这样，只会招来不珍惜。直树和湘琴的故事都是电视里的，生活中，倒贴成功的故事少之又少，反倒是很多都成了爱情事故。

大学时候，班里有个女同学，喜欢一个同系不同班的男生，把他奉为男

神。为了靠近对方，她去报跟男生一样的社团、选修课，甚至像个跟踪狂，对方去哪里吃饭都跟着，然后假装偶遇。毫不避讳地整天把对方挂在嘴边，很快，××喜欢××这件事传遍了两个班。经常有人当面开她玩笑，她也丝毫不避讳，乐意接着。

女生性格开朗，家境好，出手也大方，给男生买饭的时候顺便给他的室友们也带几份，跟他们组队打游戏，再贵的装备送起来都不眨眼。借此迅速打入了内部，之后男生的任何情况，都会有小道消息自动传到她耳朵里，比如今天穿的什么颜色的内裤啦，昨晚说了什么梦话啦，又一个人去图书馆自习了啦……甚至他们宿舍聚餐，室友们都会叫上她。她默默地为他改变，抛弃了破洞裤，穿上连衣裙和高跟鞋学淑女走路；听说他喜欢长头发，就把原来的头发染黑了留长；从来不愿下厨，却学会了烤蛋糕，只是为了亲手做给他吃。

男生长得文质彬彬，性格属于高冷型，话不多，对于她的示好，不置可否，但也礼貌地保持着距离。在女同学穷追猛打了近一个学期之后，男神终于答应说，那我们试试看吧。

在一起之后，她更积极了，他却还是老样子，平时回消息依然速度缓慢、字数寥寥，有时候想约他单独吃饭，他要么没空，要么捎带上两室友。就这么过了一个月，完全没体会到恋爱的感觉，她急了，跑到他宿舍楼

下想问个究竟，等了好久，他才下楼来，沉默半晌，挤出一句：对不起，做不到。

不被喜欢的人青睐，不代表你不够好，只能说明，你不是对方喜欢的类型，于是任你怎么放低姿态去讨好、去委曲求全，都无用。正确的态度是，你很好，我也不赖，如果你喜欢我，我很高兴；你不喜欢我，我也不至于太难过。

爱是求不来的，相互喜欢的人之间表白才叫求爱，否则就是讨爱。

一段健康的关系中，两个人的相处一定是对等的。如果总是一个人追着另一个人跑，迟早要走散。正确的方式是并肩而立。

强者都喜欢势均力敌的关系，只有不怎么有本事又没自信的人，才会喜欢气势上比不过自己的人。何况，有时候人总犯贱，对于越是讨好自己的人，就越生出优越感，觉得对方一定是配不上自己，所以才这么努力来讨欢心吧？

怎样才能让喜欢的人喜欢自己呢？没有百分百奏效的办法，但不卑不亢一定可以增加对方喜欢你的概率。该展示自己的时候，大大方方，可以主动、可以付出，但不是讨好，不是自降身段。爱情没有长在地里，不是你弯腰才能捡到。



他不是喜欢你， 只是不想与任何人为敌

有一种人，属于大好人性格，这样的人做朋友很好，几乎不会做出让人为难的事或制造什么不愉快，但爱上这样的人就该痛苦了，尤其是当他不爱你的时候。因为大好人是不忍心伤害任何人的，尤其是喜欢自己的人，所以即使他知道自己没法爱你，还是会对你好。这会让你产生严重的错觉——他其实是喜欢你的。

大好人知道你的心意，也配合你的暧昧，甚至表面上跟你打得火热，但心里跟明镜似的知道跟你没可能，但就是说不出那句对你没感觉，因为怕你受伤啊，怕你为此讨厌他，怕闹掰之类的。

大好人当然是不愿意跟人闹掰的，他们的理想不是世界和平而是自己的世界和平。而且说出来不是自打脸吗，既然都有打得火热的趋势了，再明确拒绝你，就有欺骗感情之嫌，大好人当然受不了自己被定罪。即使被逼问的话，大好人也只会说，我喜欢你啊，觉得你很好，但是是朋友