



鹿满川 著

你好像一点也不想我

You don't seem to want me at all

北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

你好像  
一点  
也不想我

鹿满川  
著

 Beijing United Publishing Co., Ltd.  
北京联合出版公司

图书在版编目 (C I P) 数据

你好像一点也不想我 / 鹿满川著. — 北京 : 北京  
联合出版公司, 2017.5

ISBN 978-7-5596-0364-7

I. ①你… II. ①鹿… III. ①故事—作品集—中国—  
当代 IV. ① I247.81

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 087580 号

你好像一点也不想我

作 者: 鹿满川

选题策划: 盛世肯特

出 品 人: 唐学雷

出版统筹: 柯利明 林苑中

特约监制: 夏 莱

特约策划: 石 雯

责任编辑: 李艳芬 徐秀琴

特约编辑: 石 雯

封面设计: mirrosen.com

内文插画: 李树子

营销推广: 姜 涛

责任印制: 张军伟

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市平谷县早立印刷厂 新华书店经销

字数 160 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8 印张

2017 年 7 月第 1 版 2017 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-0364-7

定价: 36.80 元

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-57892599

越害怕分手往往就分得越快。

我相信心态决定一切，包括恋爱的体验和结果。

希望你在爱过几个人，读过一些书之后，

收获到能让自己活得更轻松愉悦的那种心态。

然后，做好你自己的那部分就可以了，

其余不可控的东西，学会接受或绕开。

祝你修炼顺利。



鹿满川

## 自序

### 爱到深处是孤独

你有没有执拗地爱过一个人？有时用力过猛，有时刻意收敛；有时怒不可遏却又追悔莫及，有时撕心裂肺却又万般不舍。可你就是很爱那个人啊。哪怕把自己弄得很狼狈，你还是舍不得离开那个人，你不希望就这样轻易被放弃。渐渐地，你学会了言不由衷，适应了假装快乐，习惯了在不被理解的时候，一个人躲起来偷舐伤口。

这本书，竭力捕捉着爱情里共通的情感：天真与无畏，隐忍与莽撞，焦虑与沉默，不舍与决绝……想给你看一些真实的生活，一些热气腾腾的心动和遗憾，好让你理解：没什么好担心的，也没什么好畏惧的，在那些奇怪的思绪面前，其实你并不孤单。

一段感情，最糟糕的结局不是被甩了被骗了，而是越来越想不通什么才是真正的安全感，开始质疑自己了。

书里的故事，囊括了感情的三个阶段——牵手前、相处中、分开后，记录着一些男女如何相互选择、相互磨合，又相互忘记——重要的

是，他们对“安全感”有着不同角度的探求和理解。

关于牵手前的选择，你会发现，好的爱情其实是相互吸引。有时你之所以会爱上一个人，不一定是因为他多帅气、多有钱、多有才，而是在他面前，你才最像你自己。哪怕你有时笨拙，偶尔胆怯，但他似乎总能透过你的遮遮掩掩和虚张声势，看出你的真我，然后依旧陪在你身边，让你知道，你是他眼中瑕不掩瑜的那一个，是披着平凡外衣的不平凡的人。

而其他故事，似乎又在传达爱情的残酷在于，除了真心、努力，还需要那么点儿重要的运气。如果不是两情相悦，即便单方面再怎么爱得轰轰烈烈、惊天动地，也还是得不到对方的青睐——很多人总以为，只要自己再努力、再坚持一下下，兴许就能成功了。殊不知，错误的执着，不过是一场虚妄。

如果你正值单身，在你面临下一次选择时，这些或许会让你的心思更澄明些。

“希望我带给你的都是正能量”是我听过的最好的情话。即便这一刻想起来，我仍然觉得很感动。这句话后来成了我的向导，让我牢记：在爱情里最该做的，是和对方一起创造大于一人份的快乐。除此之外，尽量别被其余的东西干扰。

我们常说，相爱容易，相处难。其实难的是双方对各自情绪的处理，是两个人都想在感情里掌控太多的东西。

你会看到，书里的男男女女在处理常见的感情问题时，大多把原本很小的事弄得越来越糟，有的脑袋发热，选择了最不理想的应对方式；有的甚至完全搞错了重点，根本不知道对方真正在意的是什麼——而这些场景，却又那么熟悉。

嗯，别总想着要在感情里控制太多事。事实上，恋爱中的变数很多，谁也说不好结果会如何。我们能控制的，只有自己的质量和看待问题的方式。至于其他的，顺其自然，无愧于心就好。

试着做一个令人轻松愉悦的恋人，别给自己压力，也别给对方压力。不是只有经常难过才能证明自己正在爱着、爱得深沉，好的爱情应该是让你经常笑啊。

如果你正处于一段恋爱，希望这本书能给你带去一点思考。

分别总是苦涩的，这本书里一些感情的落幕，也难免如此。但我不希望，你只是沉浸在那些心痛的故事里顾影自怜。我期许的是，你能收获一种“愿赌服输”的心态。

我们总要学会接受生命中很多突如其来的失去，并逐渐适应它。即

便爱情中并非只有甜蜜美好的部分，即便有时会以一场伤害狼狈收尾，但只要两个人认真爱过，这就够了。这足以让你抵御所有伤心事，放下所有痛苦和戾气，从此在漫长的人生中不断感念和回味，进而成为一个内心温暖的人。

分手后，若暂时还做不到彼此祝福，做不到收敛起与当下身份不合时宜的奢望，不妨先将关系冷却一段时间，至少做到不打扰，不让对方在拥抱新生活时分心。我想，这既是一种自觉，也是一种自重。

我更盼望你的玻璃心能早日修炼成防弹玻璃的质地，然后，真诚野蛮、无怨无悔地扑到下一段恋情里。

嗯，说了这么多，或许你已经感觉到了，这是一本有点儿奇怪的书。说它是故事集，它又不仅仅讲了故事，还有一些延伸出去的补充，想让你看到故事背后的一些真相；说它是“心灵鸡汤”，我却不愿摆出“情感专家”的高姿态，不想指手画脚地告诉你这样做不对，那样做才正确。

写的时候，我把自己想像成你们身边的某个朋友，手捧清茶，席地而坐，不紧不慢地讲一些故事给你们听，然后顺便聊聊自己从中想到了什么。推心置腹，没有隔阂。

我希望它是一种亲切的陪伴，一席诚恳的分享，在你孤独、难过、

困厄、无聊、失眠的时刻，能给你带去一点陪伴。

我不妄想自己的文字能敲醒谁、指导谁，因为大家都是经历各异的成年人，都有自己独特的三观。

对于阅读和写作，我现阶段的理解是，它能帮助我们看清自己、接纳自己、提升自己——而这一切都需要通过思考来实现。否则，即便读了再多故事，内心也不会变得精彩；即便看了再多道理，也还是过不好这一生。

我相信你谈的每一场恋爱，看的每一篇故事，都能从中获得一些有益的思考，把经历的、看到的都内化成自己的心理资本，丰富对这个世界的感知，不断成长为一个更好的人。

是的，去成为一个更好的人。这是我能想到的爱一个人最好的方式。我坚信，爱情终究是件“前人栽树，后人乘凉”的事。所有眼泪、思索和沉淀都不会白费。长路漫漫，总会有一个懂你的人，在你灰心丧气快要撑不下去的时候，不经意地走近你，读懂你，珍惜你。

而在那之前，做好你自己就可以了。

爱情千变万化，过程因人而异。有人在其中执迷，丢失真我；有人在其中开悟，圆满自己。愿你是后者。

谢谢你花钱买我的书。希望你得到的不仅仅是一本书，更是一份对你今后情感生活的调剂、勉励和期许。

然后，有所憧憬，有所精进。

你好像一点也不想我……

不要紧，随你吧。

我已经想通了，

一直管你要的安全感，原来我自己就能给——

它根本就不是你主动的联系和秒回的短信，

而是，不管你想不想我，我都会让自己过得很好。

不为任何人，只为我自己。

鹿满川

二〇一七年一月十日

# 目 录

## 自序

### 第一部分 牵手前·关于选择

#### 嘿，咱俩好像挺合适

如果你爱对了人，是不必把自己低到尘埃里去的。

爱上爱情本身 \ 002

我那么爱你，怎么跟你做朋友？ \ 013

为更值得的人省点力气 \ 026

噢，他不爱我 \ 034

在你身边，是我最骄傲的事 \ 048

备胎的自我修养 \ 057

要不，换我追你吧 \ 065

找个能让自己经常笑的人在一起 \ 073

## 第二部分 恋爱时·关于相处

别闹，我想和你好好的

越害怕分手就分得越快。

我们……这算分手了？ \ 092

你多遥远，我多想念 \ 099

你好像一点也不想我 \ 118

你怎么只会给我差评？ \ 136

过来抱下，咱别吵了 \ 144

爱就是我们的共同语言啊 \ 150

原来，我给的并不是你想要的 \ 157

情话总是那么动听 \ 162

是谁说过永远爱我 \ 167

### 第三部分 分开后·关于沉淀

#### 回不去就往前走啊

一段感情，最糟糕的结局不是被甩了被骗了，而是过后开始质疑自己了。

亲爱的，我们真的回不去了 \ 172

其实我只是有些不甘心 \ 187

请别以为你有多难忘 \ 197

不爱了就是不爱了 \ 207

分手后，我不会说你不好 \ 215

伤心的人别听慢歌 \ 221

放心吧，我还爱得起 \ 226

第一部分  
牵手前·关于选择

嘿，咱俩好像挺合适

如果你爱对了人，是不必把自己低到尘埃里去的。

## 爱上爱情本身

她单身了两年多，终于恋爱了。

他们是在一个婚恋交友网站上认识的，因为距离很近，彼此兴趣相投，两个人便互加了好友，热络地聊了将近一个礼拜，觉得彼此都还不错，就约在周末见个面深入了解一下。

那天他穿了一件很显身材的白衬衫，离好远就向穿红色长裙的她挥手打招呼，笑得特别阳光大气，整个人散发着一股清爽的感觉。他个子不算太高，但长得却很英俊，五官十分立体，面相有点维族小伙儿的味道。

他们像大多数约会的男女那样一起吃了个饭，看了场电影。天色尚早，正当她在心里纠结着要不要为今天的约会画上句号各回各家时，他突然拦了一辆出租车，打开车门让她上去，挤着一只眼睛很神秘地说要带她去个有趣的地方。

他们去了动植物公园，里面植物茂盛，品种繁多，空气特别好。他陪她看了许多种小动物。她说，算起来自己已经好几年没来过这个公园

了，小时候大人经常带她来玩，很多展区已经跟以前不一样了，动物好像也没有以前多了。他就笑，又神秘兮兮地指着前方，说一定要带她去那里看看。

他说的是新建的极地馆，里面不仅有企鹅、海象，还有一只北极熊。她顿时惊呆了，之前只在纪录片里看过北极熊，没想到这家伙的块头竟然这么大。她兴奋地凑近玻璃幕墙，瞪大眼睛看着真实的北极熊来回回地散步，连它喘息的声音都清晰可闻，回头又看见他站在台阶上正冲着自己微笑。阳光透过玻璃穹顶漏下来，柔和地打在他英俊的脸上，有那么一刻，她看得愣了神。

第四天晚上他叫她出去，她心里其实有点儿不高兴——哪有大晚上约女孩子的啊？

可嘀咕归嘀咕，她还是打车去了。

碰面后，他带她走了好一会儿，过马路时他搂着她的肩膀护着她，忽闪着大眼睛说：“以后你可就是我对象了噢。”她突然心头一颤，竟有些害羞，忙故意转移话题：“你这是要带我去哪儿？又搞得这么神秘。”

他们沿着一条用青石板铺就的甬道，猫腰穿过一片小树林。林子里有些暗，她抓着他突然伸给她的手，紧紧地跟在他身后，来到了伊通河

边。河两岸的霓虹灯流光溢彩、绵延不绝，衬着城市的万家灯火，映着河面的粼粼水波，安谧静好，美不胜收。

她却无暇赞叹，一颗心狂跳不止。他的手掌大而温暖，几乎把她冰冷的小手都包裹上了，让她觉得特别有安全感。

时值八月，有很多附近的居民在河边观景，聊天，跑步，遛狗，一派闲适惬意的景象。她走在河边围栏的石阶上，他在石阶下牵着她的手一直往前走，即便两人已经攥出了手汗，可谁也不舍得撒开。

他们沿着河边走了好久好久，恨不得把贯穿这座城市的整条河流的夜景一口气看完。两人有说有笑，谁都不觉得累。

九点一过，她说她得回家了，他就带她往方便打车的马路边走去。在路过一盏街灯时，他突然停下脚步，晃了晃牵在一起的手，调皮地说：“女朋友，你亲我一下，好吗？”然后闭上眼睛嘟起了嘴。

她被他逗笑了，然后上前快速地亲了他一下。他一脸沉醉，拉着她的手继续往前走，刚走两步又叹了口气，语气一转，很认真地自言自语般说了句：“真好，好久没恋爱了。”

她听后愣了一下，两人相视一笑。

他还做了很多让她感觉很甜蜜的事：他出了个谜语，她怎么也猜