



爱情练习题

我们不说爱过，
我们只说爱下去。

WEIWEI
薇薇

著

如你相信，

爱会如星辰般闪耀。

你与他执手，

完成属于你们的，

爱的练习。

在爱中磨合，

在爱中坚持，

你只需相信，

就能得到爱最美的回馈。



最具人气女作家 **薇薇** 经典力作
累计感动2300万人的情感励志读物
薇薇陪你走过爱的迷惘与悲伤
稳居金石堂、诚品、博客来等各大书店排行榜前5名



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

薇薇 / 著

爱情 练习题

 青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

爱情练习题 / 薇薇著. -- 青岛 : 青岛出版社,
2013.5

ISBN 978-7-5436-9435-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第123346号

本书由“台湾凯特文化创意股份有限公司”授权出版

山东省版权局著作权合同登记号 图字: 15-2013-92

书 名 爱情练习题

作 者 薇 薇

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 010-85787680-8015 13335059110

0532-85814750(传真) 0532-68068026

责任编辑 刘耀辉 E-mail: liuyahui0532@126.com

特约编辑 王智梅

封面设计 上尚设计

版式设计 刘珍珍

印 刷 三河市航远印刷有限公司

出版日期 2013年7月第1版 2013年7月第1次印刷

开 本 32开(880mm×1230mm)

印 张 7.5

字 数 80千

书 号 ISBN 978-7-5436-9435-4

定 价 32.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话:010-85787680-8015 0532-68068629



从第一本书《分手，没有想象中的痛》到这本最新的《爱情练习》，在出书之外的时间，我都一直在博客上与网友分享爱的故事。也因为得到了许多人的回应，得知有些文章获得大家的喜爱，对于每一次的书写，我才能更有信心。因为我知道，有更多需要得到爱的肯定的朋友，就像我当初希望能在爱的汪洋中找寻安全上岸的感觉一样。

再把时间倒推回几年前初次在网络分享文章的时候，虽然也没什么波折地过了这些年，但我发现，爱的课题永远不变，每个人都需要在爱的世界里演练一道又一道的习题。有时我们需要学习冷静，有时需要在爱人面前坦承自己的软弱不安，但也有可能角色互换，需要一股勇气担负起照顾他的责任；更多时候，我们必须先认清自己、反省自己，才能在爱的课题中清楚知道，相处的每一刻，我们是用什么方式爱着的。

我相信每个人爱一个人的感情都是浓烈至极的，就算表面没有澎湃热烈，但内心都是波涛汹涌，而爱的方式有很多种，只要与对方能有默契，其实任何方式都可以完整表现爱。爱的过程中难免会经历风风雨雨，如果两个人都能有同心走下去的信念，无论如何都会苦尽甘来的。这段话不只是说给广大的读者朋友听，包括我自己

也是将它认真放在心底，当成座右铭的。

我也发现，很多情侣在一起好多年，感情开始稳定，从恋人升华到家人的感觉，彼此都很了解对方的习性，有时候甚至不需要语言，一个眼神、动作，都会知道对方的想法，很顺理成章地于过年过节，拜访彼此的家庭、参加每一场朋友或是家庭聚会，好似双方认定的想法就是这样走一辈子不分手了。但最后却会因故生波，导致分手。其中原因或许每对情侣的状况不尽相同，但我认为最可惜的，就是那些稳定交往了很长时间，却因为觉得感情坚若磐石而忽略了某些小细节，最后导致爱情崩毁的事例，要是早知道、早做防范，这样的憾事就不会发生了，不是吗？

有位读者来信问我，她最近与男友分手了，对方的理由含糊不清，害得她完全不知道该怎么处理，本来已经认定应该会结婚，连房子也都开始找了，分手前男友甚至还开车从台北载她回台中，一路上呵护备至，一派甜蜜煞人的模样。短短的时间内有如此大的改变，难道是因为最近半年她忙于写论文没有时间跟他碰面，才导致两个人渐行渐远吗？

其实爱情最大的地雷就藏在你以为没问题、疏于防备的时间段内，将爱情包裹在最安全的角落，如果没有做好通风防潮的措施，也是有可能因为日晒变质或湿冷发霉的。每一段枝脉细节都会延伸出未来不可预期的结果，或许很早的时候男友就有些微不对劲，但是你以为为稳定的感情不会有问题，因此没有把心力放在这上面。

或许就是因为感情稳定才容易拖住彼此对感情的想法，容易认

为对方应该懂，毕竟在一起这么多年了；因为交往很久，所以对方一定会理解。当这样的观念层出不穷时，感情就容易被架空。不论是哪种情感，亲情、友情、爱情，都是需要维系和经营的。就像工作一样，你对工作没有热情、不认真，那你想要加薪就不会实现，因为没有不劳而获的事情。感情也是，就算细水长流地交往了很久，还是需要关心和沟通，否则相看两厌，又何必继续呢？

维持一段很长的恋爱关系，是需要珍惜的。恋爱长跑久了会如嚼蜡般无味，你应该努力在两个人生活当中制造一些浪漫，千万不要觉得是麻烦。记住，不是稳定就能长久，不是时间就能换来幸福。真正的幸福如果没有经营和维系，是不会走一辈子的。

在这本书中，我希望大家能从各个方面来看待爱情的经营。我们往往因为一时疏忽，不小心踩到了雷区，会不会引爆都靠当下处理的智慧。“自省”才能“清醒”地看待感情，对于感情中突发的各种状况也才能“冷静”处理。当你有了这样的智慧时，才能更加“尊重”对方，升级到相知相守的“相处”课题。此外特别值得一提的是，要有更宽广的心胸，学会提得起、放得下。对那些无法强求的事情与价值观，都要懂得“放下”，如果能做到这一步，我相信你的爱情练习题就能得到圆满的答案。

祝福天下有情人终成眷属！希望你们能有和我一样的运气，继续书写下去。



序 谈情说爱，爱的练习

第一章 自省的艺术

- 003 女人三十真的拉警报？
- 008 娇滴滴公主病——感情最致命的病毒
- 013 爱情万岁，别当拜金女
- 018 谁爱蓬头垢面的黄脸婆？
- 022 别当「妈宝男」，婚后应该老婆至上
- 027 浪漫过头，会让男人倒尽胃口

第2章 清醒的艺术

035 「友达以上、恋人未满」的李大仁

040 没肩膀的男人并不可靠

045 看清「放电男」，让你与滥情绝缘

051 和另一半的好友保持礼貌性的距离

056 当你的男友对外宣称他「没有女朋友」

061 分手，就不要再走回头路

第3章 冷静的艺术

069 存在感不是靠抢话建立的

074 当小三来敲门，别失了正宫元配的沉稳

079 「分手」两个字，说久了就会成真

084 摇尾乞怜，不是挽回爱情的最后一招

089 争吵必有因，千万要有处理的勇气

093 控制欲太强，是关心还是监禁？

第4章 相处的艺术

- 101 你要的，并不一定是他想要的
- 106 沉默，是感情的隐形杀手
- 111 感情可以自由，但不能放纵
- 116 请给爱面子的他留一点情面
- 120 安静的陪伴，远胜过叮叮说教
- 124 不要把负面情绪都抛给另一半

第5章 尊重的艺术

- 131 自恋的人永远只和自己谈恋爱
- 138 信任男友，就别乱打翻醋坛子
- 141 当你的性感引来有色的目光……
- 146 在性关系中，他开心不等于你开心
- 150 别把另一半当作感情的替身
- 151 当你从朋友口中听说了你的床上情事

第6章 放下的艺术

- 163 别拿旧情人的好和现任情人作比较
- 168 一句「个性不合」，就能解释一切？
- 173 感情共享，但秘密只能独享
- 178 做回自己，不当爱情的无尾熊
- 183 为我好，请用行动来证明
- 188 爱情的天平永远是不平等的
- 192 爱情不是谍对谍的游戏



第 1 章

自省的艺术

在感情中我们本来就不完美，每一对男女都是带着有缺陷的个性与需要用爱来矫正的缺点，相知相守。价值观的不同，往往会造成两人交往最大的障碍。因此在爱情的练习题中，我们要学习如何看清楚自己应该扮演什么样的角色，或者说，稍微改变你目前的想法与行为，就有可能得到爱更好的回馈。



到

了适婚年龄，你是否会因为接近三字头，身边朋友纷纷结婚而开始有了压力？女人年纪越大就越没有行情，比起男人来说，在爱情市场中处于弱势，你开始担心找不到伴，所以只好闭起眼睛找寻另一半，最后发生滥竿充数的情况？

我有个事业心很强的朋友 Sarah，刚满 30 岁的她在工作领域中备受老板肯定，也是大公司里职位颇高的主管，看起来是个非常懂得追求自己的梦想的人，但偏偏对于感情，Sarah 始终一筹莫展。因为身边人的观念总是认为年纪大的女人就应该找个年纪、事业相对稳定的男人结婚，从此相夫教子。因此最近她乖乖听从母亲的安排去相亲，认识了某个专柜品牌的高级主管。她心里暗想，或许这是一次机会，应该可以步入稳定的家庭生活了吧？

在事业上取得亮眼成绩的 Sarah，在感情上却像是个恋爱新手。因此当她与这个相亲对象才碰面，两个急着以结婚为前提交往的适婚男女便少了相识不久的生涩，开始打得火热。然而，让人狐疑的是一开始的交往很顺利——高级主管有钱有能力，品味也不错，但是越深入交往，就越觉得不对劲：这个男人总爱掌控 Sarah 的行踪，只要每次 Sarah 出门漏接电话，最后就会发现手机中有数不完的未接来电与短信。这样的感情生活好像让 Sarah 从独立的女人变成了被压迫管制的小女孩，她开始感受到了相处的压力。终于在交往半年后，Sarah 主动放弃了这段感情，向男人提出分手。

最后的僵局就是，自认为投入甚多的男人不答应 Sarah 的分手要求，持续骚扰和跟踪她，弄得 Sarah 防不胜防，甚至还被男人威胁生命安全，最后闹到了警察局。两个人撕破脸在警

察局大吵，搞得 Sarah 再也不敢轻易谈恋爱了……

这个故事让我想起，以前的我们总是什么都不怕，觉得恋爱就是热烈谈情，将自己百分之百奉献给另一个人，可以说走就走，一副私奔也能天不怕地不怕的样子……然而等到年纪一大，大约是接近 30 岁的时候，我们的勇气渐渐被生活磨蚀殆尽，这道竖立在眼前的关卡就变得无法轻易跃过了……好悲哀啊，不是吗？这难道就是我们面对年龄关卡时的唯一表情吗？

在爱情中，我们容易因为年龄的增长而被迫思索是否要与社会期待值一致，选择一个伴侣，然后步入婚姻，接着生儿育女。好整以暇的人或许还能慢慢琢磨，但急性子的也许会盲目就范，只因为要和身边大多数人的生活方式一致，而一不小心踩到感情的地雷，甚至陷入婚姻的陷阱，赔了夫人又折兵，搞得灰头土脸。

那天看到《VOGUE》上说：“一直不老，才恐怖呢！就算老爷爷也可以打扮得很嘻哈，老婆婆也可以穿细肩带啊！所谓‘到死都是十八岁’不是指容貌而是心境！只要你心态年轻，谁也没权力决定你的未来！”结婚或许是重要的，但是选择权是握在自己手里的。如果用“年龄到了就必须结婚”的道理去物色对象，很容易因为看不清而选错人。30 岁又如何？变老一点儿也不可怕、不可耻！而且我一直认为 30 岁开始才是女生最美的年纪，认真来说，到了 30 岁会有不同的感悟，比起以