



分手，

没有想象中的痛

痛苦很短，
爱情，还很长。

WEIWEI
薇薇 著

转身离开了爱情，

我才懂得，

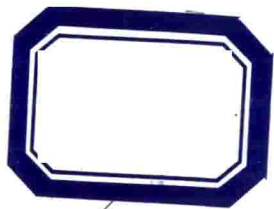
分手是为了让自己更幸福。

背向爱情，

我看见了更美的天空。



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
薇薇陪你走过爱的孤独与荒凉



分手，
没有想象
中的痛

告别失恋，
爱情万岁！

图书在版编目(CIP)数据

分手, 没有想象中的痛 / 薇薇著. — 青岛: 青岛出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-5436-9436-1

I. ①分… 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123483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: 15-2013-91

书 名 分手, 没有想象中的痛

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 赵思佳

封面设计 上尚设计

版式设计 刘珍珍

印 刷 北京市平谷县早立印刷厂

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

字 数 130千

书 号 ISBN 978-7-5436-9436-1

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



“谢谢你狠狠地甩了我。”我一直想向前男友说这句话。

正因为失恋过，所以每当倾听为爱神伤的朋友道出分手故事时，我格外能了解那种痛。正因为了解这样的痛，所以我的文章能够让人感同身受。

和许多人一样，我也期待爱情，也向往能有一段相知相守的感情，但命运总是喜欢捉弄人，你以为的天长地久，不过是对方随口一说而已。不用负责任的一句“分手吧”是多么沉重的打击。但是，随着年纪的增长与社会经验的累积，我渐渐看清了爱情的面貌与本质。

因为失恋，我了解被劈腿的痛，也曾因为情感受挫而影响了工作，找不到人生的方向，浑浑噩噩的日子也经历过一段。被最好的朋友背叛、差点儿不相信人性的纯真良善，我也如此失望过。但是，

经历过几次分手后，我选择把这样的疗伤经历与大家分享，我想让所有和我有同样遭遇的朋友把悲伤降到最低。

在爱情中，没有所谓的专家，只有吸取经验、懂得修正的人才知道自己该追求什么。在这段过程中，我让自己归零，对于爱情不再有任何天真的幻想，反刍过往情人留下的教训，我学会了沉淀与思考，原来爱人与被爱是互通的。当双方对爱的感觉已经到达崩毁的临界点时，如果再不及时放手，恐怕会被炸得遍体鳞伤。

爱情是亘古不变的话题，尤其是分手，再怎么坚强的人都抵不住分手的伤痛。在博客里分享了对爱情的观察之后，各地的网友给了我很多鼓励，他们说因为我的文章，使他们在爱的国度里有了力量。

曾经有一位网友留言：

“薇薇，谢谢你，在一年前我失恋了，是你的文章陪伴我走过那些难过的日子。现在我走出了阴霾，也交了新男友，特地留言给你，希望你能感受我此刻的幸福。”

那正是我想要做到的，我想要给分手后难过地躲在家痛哭的人、给苦苦哀求情人回来的人、给或许会做傻事的人一些信心，我希望借助文字的力量，帮助需要疗伤的朋友们。身边许多的朋友都习惯把心事告诉我，而我也会给予意见并且帮助他们走出伤痛。所以我试着在文章里淡化忧伤，构建出没有距离感、我就在你身旁的

序

给 前 男 友 的 一 段 话

心情分享记录。正因为我也经历过这些，每一段爱的故事或多或少也都有我的影子，感同身受，才能深入细致地分享爱的真谛。

每个人随着年龄、经验的增加，也会改变选择情人的标准。当女人持续成长、持续前进时，她所期待的男人，绝对不会是十年前的负心汉。因为当你选择超越自己的同时，那段过去早已成了远古的传说，根本无须再考究。

这本书要献给所有在爱里努力的人们，只要此刻为情所困的你，能因此减少些伤痛，那就是我最大的期望了。

最后，我想对伤害过我的人说：

转身离开了爱情，我才懂得分手是为了让自己更幸福。背向爱情，我看见了更美的天空。

薇薇

二〇一〇年十二月

序 给前男友的一段话

第一章 最后的风景

003 分手旅行，让自己更清醒

009 加分情人胜过满分的恋情

014 爱情，独家限量

018 原来，你一直都在……

025 寂寞作祟

029 爱情不该草木皆兵

033 当个不败的女人

第2章 从牵手到分手

039 如果不能潇洒说分手

043 我们，算不算爱？

047 习惯说自己单身的男人

053 把爱转移给寂寞

058 无法原谅的背叛

064 念念不忘的旧情人

第3章 当我们不再相爱

071 害怕失去，会更容易失去

075 朋友、情人、陌生人

080 我真的爱你吗？

085 谁想当情感投射的复制品？

089 禁止暧昧游戏

094 爱情是场耐力考验赛

第4章 爱情的尽头

101 永远，不会有永远

105 酿毒的甜蜜谎言

109 最后一次说爱你

113 不说话的单人床

117 爱情没有保鲜期

121 第三者的心理战术

第5章 破茧，重生

137 当爱，说得太慢……

131 没有未来的爱情，请放手

137 分手，没有想象中的痛

141 不擦嘴的出轨情人

145 离开那个不爱你的人

第

1

章

在爱里沉浮，在爱里呼吸，恋人相拥的姿态成就最美的人生风景。这场旅程的最后，我们得到了些什么？如果不能天长地久，如果不能相伴白首，那么就让我们将微笑定格成一朵花，放在各自的行李中，永远记得恋爱旅程中的沿途花香。

最后的风 景



分手旅行，
让自己更清醒



爱

情，就像一场旅行。每谈一次恋爱，就会感受不同的旅行所带来的恋爱风景。在旅行途中不可能永远都有伴侣，偶有的空窗期其实是你展开下一段旅程的过渡期。

常常听朋友谈心事，我喜欢当一个聆听者，听着听着，仿佛我对人性与感情就更加深入了解了一些。后来，我在与不同的朋友谈心时，如果他们遇到了以往我曾听过的类似的问题，那些经验便成为可以分享给朋友的成长养分。

关于爱情，我们仰赖它呼吸、生活；关于分手，我们需要它提醒自己人生还有更多可能；**追寻一段真正的感情并无捷径，只有披荆斩棘或者在一次又一次的迷途里迂回前进，才能确定脚下的爱情旅程是踏实而坚定的。**

我曾听说过一个关于办公室恋情、关于分手的故事，而女主角就是我大学时的学妹。

女孩刚入社会，进入公司的第一天就遇上了笑容诚恳的他，两个人一见如故。初到陌生环境的女生，遇上对自己亲切又体贴的异性总是会比较容易打开心房，如同一般的办公室恋情，没过多久，两个人就开始交往了。办公室恋情有好有坏，优点是两个人方便碰面，从早到晚腻在一起对刚陷入热恋的人来说，是非常好的；但也容易招来周遭的异样眼光，尤其是直属主管的“关切”、施压。两个人为了保住工作、避免影响考核，在深入讨论之下，决定低调地谈恋爱。

但随着工作压力越来越大，两个人昔日的甜蜜逐渐消逝。女孩已经不是当初刚来报到的菜鸟了，她不再依附男孩，熟悉公司大环境后，她的能力越来越强，深受主管赏识。对于男人

而言，尤其是工作时间较久的男人，这是何等的挫败，不论他的身份是情人还是同事，这都足以让人意志消沉。于是争吵日渐增多，两个人在一次大吵后说了分手，从此形同陌路，彼此碰面也装作不认识。

但两个人的部门就在同一个办公区域，她每天仍是会遇见他，重感情的人是很难看开的。又撑了两个月后，她为了逃避而请了假，独自去海外疗伤。沿路，她体会到一个人的寂寞，也学会一个人独处时应该如何排解情绪。她比从前更了解自己，另一个肩膀或许能给她依靠，但只有自己的肩膀能挑起所有的喜乐忧伤。

分手后如果能不见到对方会比较容易忘记，最怕情人是自己的同事或同学，这种身份要天天见面，只会让疗伤期拉长。如果不能自我排解情绪，很多人会选择走回头路——挽留对方，或是只能选择放弃工作。

虽然失恋会痛苦，但在这段路上，你会学习到如何收与放，收回自己的爱情，放开以前的自己。

经历过失恋，你才会更清楚：自己想要的是什么？为什么失败？方式哪里不对？千万不要因为一次分手就贬低自己。你没有错，对方也没有错，只是我们爱错了。爱了一个不珍惜你的人，这样的关系，好比苟延残喘，与其这样互相折磨，不如爽快分手还给彼此自由，也给自己重生的机会。

分手，
没有想象中的
Say Goodbye

痛
The Pain

分手其实是人生中的一小部分，如果你与对方缘分已尽，不如放开手，享受这一段独身生活。我一直很喜欢麦金西的一句话：“**时间是世界上一切成就的土壤。时间给空想者痛苦，给创造者幸福。**”度过了一段段分手后难熬的日子，在空想中我们体会到痛苦，于是懂得应该自己创造幸福。当你学会了如何享受孤单，你就会懂得幸福。千万别浪费了这段时间，做好准备接受下一个有缘人，让我们更成熟地面对爱情的各种样貌吧！

薇薇小语——

学习放下不是件容易的事，尤其是你可能会说，这段恋情历经各种艰难考验，而且两个人交往多年，怎能轻易说放就放呢？

如果还执着于惯性的交往而不自知未来关系对彼此的伤害，建议你放下一切，暂时离开熟悉的人、事、物，去个没人认识你的地方，重新认识你自己。自己旅行，或许就能真实面对心底最深处的声音。

