

领悟 多么痛的

爱情

再与你无关的

放下那些

卢 璐 编著

爱情的感觉是自由轻松的，是相互靠近的，
如果你感觉很累，也许就应该放下了。当两个人的心不再靠近，
其实你的坚持已经与爱情无关了，放不下的只是不甘心。
女人何必苦了自己，累了别人。

把感情投向那些愿意懂你的人，
才是最幸福的！
打开心扉，属于你的迟早都会来；
不必着急，对的人来得再晚也不迟。



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

第一篇
心碎：我爱你，
但却和你无关

- 真的，分手了…16
- 你的“为什么”，他的“对不起”…20
- 他的爱，悬在半空中…24
- 你的委屈，他的“别闹了”…29
- 分手了，却还是朋友…33
- 劈腿的蛛丝马迹…37
- 你的辜负与愧疚…41
- 他的指责与否定…44
- 他不好，你还是爱上他…47
- 距离你的喜欢，我还有多远…51
- 他否定了你的爱…54
- 两个人却孤单…57
- 他是你的脆弱…60
- 等不到的爱恋…64



第二篇
沉淀：那些事，
你终于懂了



- 忘记你，还要多久…70
- 爱是感觉，也是努力…74
- 你说，再也不会那样去爱一个人了…77
- 爱情，不能败给了孤单…81
- 寂寞寂寞就好…84
- 你是走过童话的公主…88
- 关于害怕这件事…91
- 一个人生活的原因…94
- 你不是非爱他不可…98
- 谁动了你曾经的那个“他”…102
- 幸福，不能计较…106
- 女人的柔弱与坚强…109
- 他的欺骗，很认真…113



- “好”，不是爱情里的必须…117
- 在爱情里，学会享受“不公平”…121
- 总有一种爱，不会让人受伤…124
- 恋爱的人，是你自己…127
- 永远，到底有多远…131

第三篇 告别：那一点 点，已经不重要



- 你不再遗憾，那未开始的爱恋…136
- 你的幸福，再与他无关…140
- 离开，无法见光的爱…143
- 从爱情到友情的告别…147
- “为谁好”和“一起好”…150
- 离开他，成全自己…154
- 我们不要再为难自己…158
- 如果，再相见…162
- 一个人的节日…166
- 分手的方式…170
- 从他给的伤心里毕业…174

- 爱一个“好”人…180
- 一起努力的人…184
- 给自己再爱一次的机会…187
- 回到爱开始的地方，然后再出发…191
- 所以，才要找到一个很爱的人…195
- 去爱吧，像不曾受过伤一样…199
- 难得的是，“我愿意”…203
- 爱情，别人怎么说不重要…207
- 幸福的方法…210
- 爱情，其实和面包有关…213
- 变好，好到他舍不得离开你…217
- 让我们互相保护…221



第四篇

启程：踮起脚尖，
然后离幸福更近些

领悟 多么痛的

再与你无关的爱情
放下那些

卢 珺
编著

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

多么痛的领悟：放下那些再与你无关的爱情 / 卢璐
编著. — 北京：人民邮电出版社，2014.5
ISBN 978-7-115-35080-0

I. ①多… II. ①卢… III. ①爱情—通俗读物 IV.
①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第054559号

内 容 提 要

爱情常常是知易行难，当一段感情崩塌时，会让人不禁对爱情产生怀疑。我们在期许重新获得爱情之前，必须对真正的爱情有一些了解。这是多么痛的领悟啊，之前的幸福已经与你的现在和未来无关了。本书想做的就是试图说些很平常的道理，帮助你放下那些纠结，帮助你重新拥有爱情。

◆ 编 著 卢 璐

责任编辑 任忠鹏

执行编辑 吴 斌

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京天宇星印刷厂印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7

2014 年 5 月第 1 版

字数：170 千字

2014 年 5 月北京第 1 次印刷

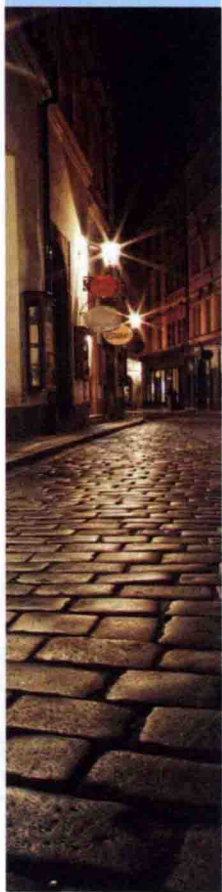
定价：35.00 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)83155315

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号

青春轰轰烈烈地转身，
我们，终于在斑驳的去路……



Agoni, 是法文, “痛苦”的意思, 读出来却是“爱过你”……



如果，如果爱情已经叫人喊累，已经变成一种伤害，请你至少记得你还有你自己，自己再不要为难自己。

失去的，不去苦苦追问它的去向；获得的，也不要让它变成负累。爱情是两个人的，很难一个人说了算，但至少还有选择的权力：留下好的，让坏的都随着离去的人走远。

那些该忘记的、该丢弃的，再不舍得也要学着去舍得。从此刻开始，不要再想他，不要再想那曾经几乎成真的“我们的家”，更不要去假设他还在身旁。

如果没有人能为你好，你要更加为自己好。因为自己，所以要变好。

不是一下子就变好，也不可能一下子就变好。一天比一天好一点，向前走，终有一天，走过那不属于自己的风景。





宅在家里干什么呢？四五月间，叶子都绿了，日照时间也渐渐拉长，散步或者远游，沐浴在阳光下，让伤心一点一点蒸发掉。

天寒地冻，让人瑟缩，怀念他的体温做什么呢？仍旧可以给自己一杯热茶，或许天是冻的，心是凉的，但自己是暖的。

收着他的QQ做什么呢？学习、阅读，健身、美容，养狗、养花草，与自己对话，把自己打理好，或许爱情亏欠了你，但你不能亏欠自己。

.....

一点一点地，把心里那个无比重要的位置空出来，好再摆个能胜任的人进去。

在这个过程中，我们或许没有办法解决你爱情中的全部问题，因为每个人的爱情都不同。但至少可以给你一些陪伴，让你不那么孤单；给你一些提醒，提醒那些你或许懂得但已忘记，或许从未想去懂得的道理。道理或许平常，可能没什么大不了的，但它让你知道，你永远值得有人对你好，有资格过得更幸福。

不心急、不求一蹴而就，只希望每篇、每段文字都可以让你好一点点，就很有价值，就很好。

卢璐

2014年3月



你走了……后来，我也走了……

只剩荒芜！



第一篇
心碎：我爱你，
但却和你无关

- 真的，分手了…16
- 你的“为什么”，他的“对不起”…20
- 他的爱，悬在半空中…24
- 你的委屈，他的“别闹了”…29
- 分手了，却还是朋友…33
- 劈腿的蛛丝马迹…37
- 你的辜负与愧疚…41
- 他的指责与否定…44
- 他不好，你还是爱上他…47
- 距离你的喜欢，我还有多远…51
- 他否定了你的爱…54
- 两个人却孤单…57
- 他是你的脆弱…60
- 等不到的爱恋…64



第二篇
沉淀：那些事，
你终于懂了



- 忘记你，还要多久…70
- 爱是感觉，也是努力…74
- 你说，再也不会那样去爱一个人了…77
- 爱情，不能败给了孤单…81
- 寂寞寂寞就好…84
- 你是走过童话的公主…88
- 关于害怕这件事…91
- 一个人生活的原因…94
- 你不是非爱他不可…98
- 谁动了你曾经的那个“他”…102
- 幸福，不能计较…106
- 女人的柔弱与坚强…109
- 他的欺骗，很认真…113



- “好”，不是爱情里的必须…117
- 在爱情里，学会享受“不公平”…121
- 总有一种爱，不会让人受伤…124
- 恋爱的人，是你自己…127
- 永远，到底有多远…131

第三篇 告别：那一点 点，已经不重要



- 你不再遗憾，那未开始的爱恋…136
- 你的幸福，再与他无关…140
- 离开，无法见光的爱…143
- 从爱情到友情的告别…147
- “为谁好”和“一起好”…150
- 离开他，成全自己…154
- 我们不要再为难自己…158
- 如果，再相见…162
- 一个人的节日…166
- 分手的方式…170
- 从他给的伤心里毕业…174

- 爱一个“好”人…180
- 一起努力的人…184
- 给自己再爱一次的机会…187
- 回到爱开始的地方，然后再出发…191
- 所以，才要找到一个很爱的人…195
- 去爱吧，像不曾受过伤一样…199
- 难得的是，“我愿意”…203
- 爱情，别人怎么说不重要…207
- 幸福的方法…210
- 爱情，其实和面包有关…213
- 变好，好到他舍不得离开你…217
- 让我们互相保护…221



第四篇

启程：踮起脚尖，
然后离幸福更近些