

一本看过之后，你想好好爱一场的书！

把最好的 自己 留给对的人

知性女作家朱云乔
首度撰文书写『爱』的箴言
公开对爱与幸福的真心感悟

BEST
YOURSELF
FOR
THE
RIGHT
MAN

朱云乔 著

男看张嘉佳
女读朱云乔

《时间都去哪儿了》
王铮亮
感动作序

 中国纺织出版社



把最好的
自己
留给对的人

朱云乔 著

内 容 提 要

每一个放话说“我再也不相信爱情了”的人，其实都是爱情的信徒，她们或许受了伤、灰了心，感到不知所措，于是想逃避或是反击。但如果在恰当的时候，她们得到了安慰的力量，就会避免愤怒和悲伤在反复自我暗示之后的肆意扩张。本书就是想充当这样一个角色，让每个在等爱、逐爱、守爱过程中失落的人们，看到头顶的太阳。

爱情没有公式可以套用，所以本书不想开药方，只想用真诚的态度告诉读者，也许你现在遇到了等不来、追不到或守不住的懊恼处境，但不要感到绝望，更不要为了某一段爱情的结局而去否定爱情本身，人人都有幸福的权利，受过伤的人们尤其接近那个概率。本书语言温暖，有治愈心灵伤痛的效果。

图书在版编目（CIP）数据

把最好的自己留给对的人 / 朱云乔著. --北京：
中国纺织出版社，2014. 8
ISBN 978-7-5180-0712-7

I. ①把… II. ①朱… 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125651号

策划编辑：郝珊珊 特约编辑：张烛微 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—87155894 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

官方微博http://weibo.com/2119887771

北京新华印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年8月第1版第1次印刷

开本：710×1000 1/16 印张：13.5 彩插：4

字数：122千字 定价：32.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

推荐序

岁月深处，花事从不重来。昨日还是芬芳绕指，繁花似锦，今日却可能已经倏然而去。所以，爱成为一种图腾，令人向往，也令人却步。

是的，生命中的很多遇见，都成了寂寞诗句，落在时间的褶皱里。一眨眼，青春就成了蝴蝶的尾巴，翩然飞走。可是，烟火一世，最暖心的，莫过于万家灯火中的一处微光。这应该是勇者一生的信仰，绝不因为失败而徘徊，因为心痛而转身。

云乔的文字，并非手术刀，旨在剖开情感的脉络。如她所言，爱情没有公式可以套用。但是，若能于尘来尘往中坦然告别离情，翻过薄薄的一页劫难，或许，斯日繁花依旧漫途。

愿本书能够唤醒更多沉睡的期待，愿更多人寻到永恒的爱，抵挡时间的流逝。但求日日岁月静好，但求人人无悔于时光。



序 言

相信爱情，即使被这个世界伤透了心

人生这趟旅途，爱是最美的风景。

怀着虔诚的期待与渴望，我们愿意相信爱情，愿意等待永恒。纵使途中总有磨难，但是乌云不会永远遮蔽天空，一个错的人，也永远不能遮蔽爱情的光芒。

若能时刻记得，把最好的自己留给对的人。如果你是一个守望者，或许你会燃起多一点的希望，坚定斗志，继续未完成的追爱之旅；而如果你已幸运地徜徉在了爱河里，一定心头泛起了柔情蜜意，脑海中浮现出爱人的眉眼。

爱有多美，无需多言，人人趋之若鹜。

越美的东西，人们就越难接受它的破碎和流逝，或者是久等而不得。

渴望拥有它的愿望越强烈，就越容易被它伤害。要不要继续如初等待？许多人在心中反复追问自己。

把最好的自己留给对的人，这是一种承诺，也是一种自我叮嘱，但更确切地说，它其实是一种信仰。如果你被一段失败的感情经历伤透了心，它也可以是解除封印的咒语，助你走出阴霾。

信息时代，娱乐版的明星情侣们聚散离合，时而让人心生羡慕，时而让人唏嘘不已。回到现实生活中，爱情故事充斥在大银幕小荧屏上，铺满在各色书本里，凝缩在娱乐前线的流行歌曲榜上，却唯独在你的心里贫瘠着。

无爱的人生多么苍白，好像吹不起来的气球，又空虚又落寞。我们需要爱来支撑人生，与其心灰意冷地躲藏在自己的小世界里，埋葬

信念与青春，还不如鼓起勇气，举起爱的旗帜摇旗呐喊。

好的，我知道，被背叛的滋味有多难过，就像是精心描绘的人生画卷，被人粗暴地撕了个粉碎，于是你觉得再也提不起笔来了。

好的，我知道，无止境的等待有多难熬，就像是时光的小刀在凌迟着你的耐性，世上真的存在那个他（她）吗？你开始怀疑。

好的，我知道，在爱情里走失的感觉有多无助，你害怕选择，无力承担，只能怀揣着纠结的心，带着迷离的眼神，逃避这一切。

爱成为了你心里的敏感词，割舍不下，却又不知如何面对。爱无法定义，也没有方法和规律，它千变万化，因此不可掌控，却也因此而绚烂多姿。对它怀有怀疑和恐惧的你，还是注定躲避不开对它的渴望与留恋。

花儿凋谢了，可春天不死，它还会再来，爱情也是这样。

每个人孤单地来到这个世上，有独一无二的思想与灵魂，芸芸众生中，能够彼此相识、互相理解已经不容易，何况是深深相爱呢？这是人间最神奇的魔法，也是世上最美丽的相遇。所以，无论每一场相遇的结局怎样，都不要丢了自己的魔法杖，因为没有人知道，下一秒又会发生什么奇迹。

把最好的自己留给对的人，就是让你诚实地面对内心，爱不应该是虚无缥缈的梦，爱不是计算，爱不是妥协，爱不是毒药，爱不是幻觉，爱不是浪漫桥段……它是生生不息的欲望，种植在每一个细胞的深处。

每个人的故事千差万别，可我相信都有一个共同的原点。

最后，愿悲伤的人看到希望，愿守候的人得到信念，愿幸福的人更加坚定。

著者

2014年5月

第一章 接纳伤害——宁愿有血有肉地爱，绝不行尸走肉地活

- 1 不要用爱情的结局来否定爱情 / 003
- 2 复仇行动伤害了谁 / 007
- 3 赶在崩溃之前重装系统 / 011
- 4 提升为自己疗伤的能力 / 015
- 5 舍不得的是死去的爱情，还是岁月 / 019
- 6 强加给孩子的婚姻地狱 / 023
- 7 非理性的爱情，拒绝过度的计较 / 026
- 8 心理健全，是叩响爱情大门的资格证 / 029
- 9 己所不欲，勿施于人 / 032

第二章 情感内省——完美爱情不只靠运气，还需情商

- 1 物质与爱情不是仇敌 / 037
- 2 被套牢的股票，有可能越套越牢 / 041
- 3 不饿也要吃饭，不爱不要结婚 / 045

- 4 别用他人的错误惩罚自己 / 049
- 5 爱错了人，试图轻生也于事无补 / 052
- 6 爱情不是比赛 / 056
- 7 过度在意“附加值” / 060
- 8 舒服脚，美丽的鞋 / 064

第三章 慧眼识爱——爱情不是选择题，而是辩证法

- 1 挂历与名画的区别 / 069
- 2 守株待兔低效耗时 / 072
- 3 最初的，不一定是最纯粹的 / 075
- 4 假如你有一个无形情敌 / 079
- 5 最蠢的想法：随便找个人算了 / 083
- 6 免疫力与康复力 / 087
- 7 不要妄想不劳而获的爱情 / 091
- 8 方爱人与圆爱人 / 095
- 9 生命里的爱情配额 / 099

第四章 幸福尺度——给你幸福的那个人，其实往往是自己

- 1 认输没有什么大不了 / 105
- 2 用爱情教条做出的判断 / 108
- 3 有时爱只是冬眠了 / 112

- 4 “样本”的毁灭力 / 116
- 5 压上全部身家的赌徒 / 119
- 6 假如灰姑娘没有遇见王子 / 123
- 7 酒之所以好喝是因为难喝 / 127
- 8 难道男人都是“外貌协会”，女人都是“物质协会” / 131
- 9 如果你想取悦所有人 / 134

第五章 勇敢传说——珍惜缘分，不为爱情设限

- 1 爱，就不要放弃 / 139
- 2 从林黛玉到祥林嫂 / 143
- 3 三个人的爱，太拥挤 / 146
- 4 “盯得紧”带来的负面影响 / 149
- 5 批判症患者 / 153
- 6 爱是创造，被爱只是接受 / 156
- 7 所有的错过都是为了相逢 / 160
- 8 我爱你，直到不爱的那天 / 163
- 9 爱要大声说出来 / 167

第六章 边缘爱情——爱与痛的边缘，更需勇气

- 1 被对方的理论洗脑 / 173
- 2 责怪世界，还是责怪自己 / 177

把最好的自己留给对的人

004

- 3 等待中的资本流失 / 180
- 4 可不可以爱一个失败的人 / 184
- 5 看中一双鞋，却不是自己的“尺码” / 187
- 6 浪漫是什么 / 191
- 7 可疑的第四种情感 / 195
- 8 当爱情遭受阻力的时候 / 199

结语

- | 快乐（悲伤）原理 / 202

第一章

chapter1

接纳伤害——宁愿有血有肉地爱，绝不行尸走肉地活



- ◆ 1 不要用爱情的结局来否定爱情
- ◆ 2 复仇行动伤害了谁
- ◆ 3 赶在崩溃之前重装系统
- ◆ 4 为自己疗伤的能力
- ◆ 5 舍不得的是死去的爱情，还是岁月
- ◆ 6 强加给孩子的婚姻地狱
- ◆ 7 非理性的爱情，拒绝过度的计较
- ◆ 8 心理健全，是叩响爱情大门的资格证
- ◆ 9 己所不欲，勿施于人

1

不要用爱情的结局来否定爱情

心灵
小语

运气好的是少数人，大多数人在爱中屡战屡败，可是爱情需要屡败屡战啊。能找到真爱的，并不只是运气好的那些人，更是在伤痕累累后，仍然相信爱情的人。

——蒋方舟

常听见有年轻人忧伤地表示“不再相信爱情了”，这样的言论不免让人大跌眼镜，守着那样美好的年华，有最好的容颜和激情，不是正应该尽情体味爱的疯狂与甜蜜吗？

究其原因，大抵不是因为上一段情感没有遇到良人，就是在铺天盖地的相亲攻势下丧失了信心。就像枯萎的花枝感到了凄凉，没有开花的种子感到了绝望。

是的，你不说我也知道，爱情不喜欢轻易开出善果，它瞬息万变，难以掌控，甚至可以说，它的失败比例很高，风险很大。可是，亲爱的你，如果只用一段爱情的结局来否定爱情，该有多不值呀。

你或许会皱着眉头告诉我，曾经沧海难为水，让我体会你的无力自拔。可是小傻瓜，你还要去多见见山川大河，才知道什么是真正的沧海啊，有谁不是边走边爱边成长呢？

我认识一个爱笑的女孩，性格开朗又大方，但她曾直截了当地对我说，她不愿再发自真心地去恋爱。高中时，她爱上一个男孩，并跟他走到了一起，她为他做饭、抄笔记、买昂贵的运动鞋，傻傻地坚持了三年，最后换来的却是，他一直在三年中偷偷追求另一个女孩。

她无法接受这样的不对等，从此性情大变，砸了男孩家的玻璃，并甩了他几个耳光。从那以后，她不愿再做那些恋爱里的“蠢事”，不给男人花一分钱，只希望找到一个现实条件足够好的人结婚了事。

在我心里，她是个好女孩，也是个傻女孩。相信在每个人的身边，都能找到几个这样的朋友。

和这个受伤的女孩一样，很多人喜欢根据一段经历或是几段经历来给自己的人生下定义，除了“不再相信爱情了”之外，类似的还有“男人都是靠不住的”“现在的女人都很现实”，等等。如果你也是其中的一个，请从此刻起收回偏见，将那些你认为的“真理”一笔勾销吧。

一段爱情失败的原因，归根结底是在人的身上，不是自己，就是对方，或是两个人都出了问题。是金钱引发了背叛吗？喔，亲爱的，那不是爱情；是门户偏见导致了分离吗？喔，亲爱的，那是双方都不够坚定；是其中一方移情别恋吗？喔，亲爱的，那只是那个人在这段关系中犯了错……你看，无论怎样，都不应该把责任栽赃在爱情的头上。这种做法在本质上就是一种逃避。

相信爱情是不需要理由的，如同爱情本身是没有理由的一样，它如此重要，是不能放弃的生命元素。不愿相信爱情的人，说白了就是不愿意承担爱情失败的风险。

爱情不能闭门造车，纸上谈兵，它是需要在一次次的快乐和失落中体会的，它由一些瞬间和细节组成，而不是逻辑严密的论证。它有时会让“一个人膨胀为上帝”，有时也会让人“低到尘埃里”。这是硬币的两面，无法分割，只能全部接受。用力地爱，深深地痛，再用力地爱……永不枯竭。

我们渴望爱情，又惧怕爱情，怕爱得不够深，怕刹那烟花后的满地疮痍，怕伴随时间而产生的变故。爱情的条件和制约因素越来越多，越来越不可思议，这是那些吟诵爱情的诗人没有想到的。立足现实，我也不会否认，爱情需要成本，因为牵扯的精力和麻烦很多，所以恋爱要谨慎，要无比珍惜自己的羽毛。

但另外，也请你一定要记得，爱情没有固定的模式，虽然电视里的男男女女倾向于在一条路上跑完爱情的马拉松，但那只是千万种爱情的某个棱面。不断失望，不断寻找，爱情在路上，这也是一种信念。

余华曾经凭借一本《活着》向世人证明，人对苦难的承受能力是远超过自己想象的，无论上帝怎样捉弄你，生活总还是要继续下去。失望比受伤更让人痛苦，事实上，人对爱情的动力是无法摧毁的，只要你不选择躲避，就有与生俱来的本能。从概率上讲，如果你刚刚失败了一次，不是恰好证明成功的概率又大了一些吗？

选择逃亡，还是选择回归？选择越爱越恨，还是越爱越勇？这是两个

值得深思熟虑的问题。心急吃不了热豆腐，心冷也吃不了热豆腐。只有不急不缓，保持心灵的触角，才能越爱越勇敢，不轻言放弃。

人非圣贤，因为一段不愉快的经历而产生苛责，产生灰心失望，产生些许极端情绪，这是再正常不过的事情了。可是你看，每天都有新的太阳会升起，你的生活其实也一样。

忘掉旧爱人，遇见新事物。只有放手，才能看透，才能继续上路。假如你的人生还没有来得及邂逅真正的爱情，就任性地对它说了再见，那真是莫大的遗憾和悲哀。

2

复仇行动伤害了谁

心灵
小语

世上没有绝望的处境，只有对处境绝望的人。——浩然

是的，你不说我也知道。恨的衍生，是爱到了极致。谁让爱情故事里，最轰轰烈烈、刻骨铭心的，不是怦然心动的开始，不是暖风徐徐的进行时，却是撕心裂肺的结局。

在爱里，投入得越多，放弃得越多，往往就输得越惨。当爱的梦想狠狠破灭，于是你觉得天已经塌了下来，好比押下了全部身家，如今倾家荡产，这叫你情何以堪，如何不苦，如何不恨。

生活是直播，没有彩排的机会，不能吸取教训重新再来。于是，在失衡的情况下，你想到了报复。

肥皂剧里，有人咬牙切齿地说：“我得不到的，别人也休想得到，我一定会亲手毁了你！”也有人赌气地想：“既然你可以在外面拈花惹草，我为什么不能也找个温暖的臂弯？”即使是不爱看电视的你，竟也觉得那对白像极了自己的心境。既然对方让自己不舒服，那干吗自己要让他（她）好过。