

中国科学出版集团
CSPE 新世纪书局

20几岁 懂了就不晚

云锦◎著

YOU are not too late
to know this

人生如棋，落子无悔

让自己多懂一点，才能躲开人生的壁垒

与其到时候造成无法挽回的结局
不如现在就看清现实的真相

龍門書局



云锦◎著

20几岁 懂了就不晚

YOU are not too late
to know this



图书在版编目(CIP)数据

20 几岁懂了就不晚/云锦著. —北京: 龙门书局, 2011. 8
ISBN 978-7-5088-3237-1

I. ①2… II. ①云… III. ①人生哲学—青年读物
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 159761 号

责任编辑: 陈赐贵 彭倩薇 / 责任校对: 杨慧芳
责任印刷: 新世纪书局 / 封面设计: 张世杰

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

中国科学出版集团新世纪书局策划

北京嘉实印刷有限公司

中国科学出版集团新世纪书局发行 各地新华书店经销

*

2011 年 10 月第一版 2011 年 10 月第一次印刷

开本: 32 开 印张: 7.5

字数: 174 000

定价: 26.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

Preface 前言

二十几岁，你做好准备了吗？

二十几岁是个奇妙的年龄，明明还稚气未脱，却要做出有关婚姻、事业、生活等方面足以影响一生的决定；二十几岁好像是可以任意妄为、拥有无限可能的年龄，实际上已经紧迫到不待我的地步了；二十几岁的我们内心坚持非黑即白的评判标准，却要面对处处是灰色地带的现实。所以，二十几岁至关重要，却最易犯错。

因此，总有人在三十岁或更年长的时候感叹：“如果我二十几岁的时候知道这些就好了。”可是，人生只能往下翻页，却不能重读，所以二十几岁时我们要问问自己：我做好准备了吗？

对于二十几岁的女性来说，学会处理感情问题的方法显得尤为重要。如果有人问二十几岁的女性，家庭、事业、健康、美貌、爱情哪样东西是她最在乎的，相信至少80%的人会回答——爱情。大多数的女性会在这个年纪选择一位男士，让其成为自己一生的伴侣，而婚姻在很大程度上决定了女人的一生。

二十几岁的女性将面临更加复杂的爱情，她及她的另一半可能已经经历过爱情。两个人除了需要相互磨合，还要面对彼此的前任以及之前恋情的影响。

二十几岁的女性对待爱情充满幻想、不够理智，不懂爱的复杂，错



误理解男友对前女友的“牵挂”和“关心”；会理所当然地认为爱我们的人就该对无条件地对我们好，并用自己的判断标准去判断对方；出现问题时，也不知道如何克制情绪，如何正确地处理……

可有些事情是我们必须要懂得的，比如，我们该懂得爱和牵挂的区别；该懂得体谅和包容；该学会如何与男友相处；该明白我们内心真正想要的东西并知道如何用正确的方法得到；知道从经验里总结教训，用对的方式爱对的人……只有这样，我们与那个合适自己的人携手走完一生。

因为爱情是二十几岁最重要的课题，所以本书会用较大的篇幅以及真实的案例讲述二十几岁女性该注意的问题、该懂得的道理。

除了感情之外，二十几岁的女性还面临着各种抉择。人们总说，人生应该在挫折里总结教训，得出经验，但挫折教育需要成本，成本还十分高昂，而借鉴前人的经验是降低人生挫折成本的最佳途径。

前人的经验告诉我们人生有许多的陷阱要提前预知，比如梦想。

拥有梦想是非常重要的事情，可有些人却被梦想摧毁了。你见过庸庸碌碌、窝窝囊囊生活的人吗？他们并非生来如此，当你与他们谈及梦想时，他们多半会嗤之以鼻地对你说：“我原先也是有梦想的人。”他的梦想不是被生活消磨了，而是因为他掉进了梦想的陷阱。

或许他的梦想被世俗左右，为了金钱、名利或他人的看法，他在坚持梦想的道路上迷了路，坚持了并非由内心而发的梦想；或许，他一头扎进追求梦想的道路上，忘记反省自己是否具备了实现梦想的能力，当机会来临的时候，只能错过；又或许，他因种种原因无法实现梦想，陷入自怨自艾中，不懂得人生的梦想可以不止一个，上帝在关上一扇门的

同时会打开一扇窗。

人生相似的陷阱很多，它们在工作、生活、感情以及人际交往中，我们需要知道这些陷阱以及如何绕开它们。

二十几岁是令人羡慕的年龄，拥有十多岁没有的自主，又没有三十多岁该有的负担。所以大多数二十多岁的年轻人活得轻松惬意，却不知道二十几岁该为三十几岁以及四十几岁将忧虑的事情做好准备，比如财富、健康、学会情绪管理、建立生活态度等，或许有人已经意识到了这一点，却不知道该如何做好。

我把这些年来的失去和得到都总结在这本书里，把身边的人及我曾经做得很好且给自己带来幸福的事情告诉大家，而关于那些二十几岁时做得不够好且需要改进的事情，我也做了总结。只希望即将步入或正在度过二十几岁年纪的女生能够拥有快乐、充实、无悔的二十几岁，让自己的人生幸福美满。

目录 Contents

Chapter 1

谁才是爱情的搅屎棍 011

- 1 不想让他记起，就得先让自己分心 012
- 2 活得精明，不如爱得聪明 014
- 3 只对自己宽容 017
- 4 承认你不信任，很伤人 020
- 5 试探把爱逼向绝境 023
- 6 爱上比较就注定失败 025
- 7 有一种牵挂与爱无关 028
- 8 付出又怨恨的爱最有压力 031
- 9 没有勇气，怎么会有福气 035
- 10 相信真爱只有一次 039
- 11 纠结在开始的不美好中 042
- 12 坛子里的八卦人生 045

Chapter 2

让防备卓有成效 049

- 1 防备要不露痕迹，调查要一次到位 050
- 2 拒绝暧昧 053
- 3 填满他的生活，不等于填满他的心 056
- 4 领会强大的意义 059
- 5 别去硬扯趴在墙上的红杏 062
- 6 对待前女友，拿出正房的范儿 065
- 7 有些爱情最好的防备是不再有受伤的机会 068
- 8 以结婚为目的的恋爱或许爱而不得 071
- 9 警惕身边的毒女友 074

Chapter 3

非初恋的快乐秘籍

079

- 1 为过去披上隐形衣 080
- 2 丢掉理直气壮的想法 083
- 3 爱情没有理所当然 086
- 4 说出你的愿望 088
- 5 如果想为难自己，就去探听前任的细节 091
- 6 勇敢地做自己，并欣赏自己 093
- 7 屁股坐在理性上，一手执感性，一手握情绪 096
- 8 把付出控制在承受范围内 098
- 9 会争吵的女人多好命 101
- 10 接受爱情没有绝对的幸福 105
- 11 拥有独立的经济 107
- 12 清楚自己最想要的 110
- 13 做个健忘的女人 113

Chapter 4

男人其实很二很肤浅

117

- 1 女人十次分手九次假，男人一次分手就是真 118
- 2 男友爱谁，看他愿意为谁买单最直接 120
- 3 男人认为可以娶回家的女人 123
- 4 男人比女人更需要安全感 125
- 5 你知道男人恋爱的底线吗 128
- 6 男友吃大醋，关系很危险 130

7	不可误解的男人的誓言	132
8	被需要是男人最大的软肋	135
9	放养无度成纵容	138
10	男人很二很肤浅	141
11	男人为什么爱撒谎	143
12	男人不谈论女友	145

Chapter 5

初恋启示录：成长的爱最长久 149

1	学会在恋爱中控制情绪	150
2	学会感受与初恋不一样的爱	153
3	“缺谁都可以”不等于“缺谁都幸福”	155
4	培养男友，但别期待改变他	158
5	爱情最忌顺其自然	161
6	恋情八卦最好的倾听者是男人	164
7	别把幸福寄托在别人身上	167
8	爱情是对手，爱人是伙伴	170
9	与爱情一同成长	173
10	坚持与懂得欣赏自己的男人在一起	177
11	把爱当成职场，献出自己的能量	179

Chapter 6

好水才能钓好鱼

183

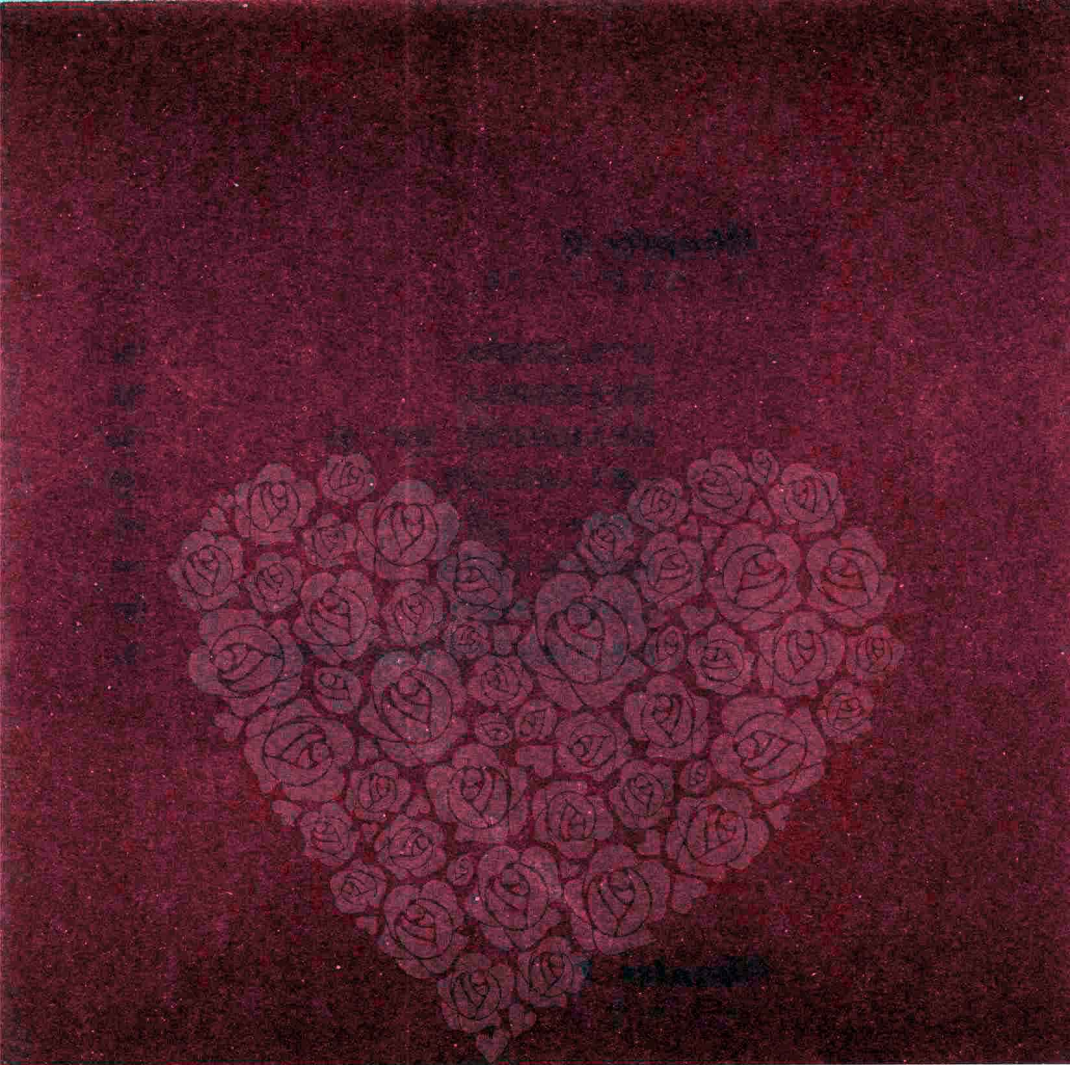
- | | | |
|----------|------------------|-----|
| 1 | 做个有油烟味的女人 | 184 |
| 2 | 做个正派的好女人 | 186 |
| 3 | 好男人就像好工作，稀缺又抢手 | 188 |
| 4 | 一类女人吸引一类男人 | 190 |
| 5 | 会倾听的女人多好命 | 192 |
| 6 | 时刻保持年轻快乐的心 | 194 |
| 7 | 心有城府，表现天真 | 197 |
| 8 | 怀疑“以貌取人”本质的女人太天真 | 199 |

Chapter 7

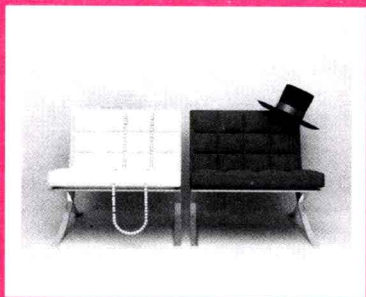
做最好的自己

203

- | | | |
|----------|---------------|-----|
| 1 | 用高品位让衣橱不缺衣服 | 204 |
| 2 | 热爱你的工作 | 206 |
| 3 | 无论嫁不嫁，谨慎放弃事业 | 209 |
| 4 | 20岁开始理财的女人多从容 | 212 |
| 5 | 开始运动这件事 | 215 |
| 6 | 别轻易定义自己和世界 | 219 |
| 7 | 有目的地选择朋友 | 221 |
| 8 | 警惕你的梦想 | 224 |
| 9 | 读书读好书 | 227 |



20 几 岁 懂 了 就 不 晚



Chapter 1

谁才是爱情的搅屎棍

我无数次地责怪男友对初恋的关注，♡

怀疑他觉得我不够好，认为是他的不是造成了恋情的不美好。

后来，我才幡然醒悟，一切都源于我的别扭。

原来，我才是爱情的搅屎棍，搅乱了他的步调，搅浑了自己的感觉。



不想让他记起，就得先让自己分心

男友的前女友是现女友心中永远的刺，一生的情敌，触碰时隐隐作痛，却偏偏无法忽视。皆因为他们之间藕断丝连，总有看得见的联系，看不见的牵挂。

女生不能找男友的前女友搏斗，只好折磨自己的男人。

曾有男性友人向我抱怨：“她为什么总在我面前提前女友呢？而且语气别有用意，不是愤怒就是戏谑，真受不了！其实，如果她不提，我根本不会想起前女友。”最后他疑惑地说：“你说你们这些女生都在想什么呢？难道是为了让我们时常想起前女友？”

女生为什么会经常对男友提他的前女友呢？这源于她的缺乏自信和占有欲，认为人心是最难把握的，她害怕男友跟自己在一起却想着前女友，害怕做一个被蒙在鼓里的傻瓜，所以一直在试探、观察男友。

其实，这样的傻事我也做过不少。在看到一个小女生站在一位高大男生身边的时候，在听到他前女友留学国家的留学生如何如何的时候，在看到和他前女友同类型女生的时候，甚至在听到那个他们相爱的城市名、某个景点名的时候……我都会有意无意地向男友提起他的前女友。而他从最初的后知后觉，到成为后来的惊弓之鸟；从开始的没心没肺，到后来看到这些事情就联想到我们之前的对话，然后想起他的前女友。

最后，我恨恨地对他下了定义：“你就是对她念念不忘！”
他委屈、无奈、愤怒。

我们没少为此闹别扭。

其实，不过是我在自作孽罢了，我居然伟大地勾起男友对前女友的回忆，而忽略了一件事：**很多时候，男友在想到前女友之前，是因为我和他的对话，也正因为我的刻意提醒，他才想起了她。**

有些女生和我一样，总有本事让男友选择放开从前跟自己在一起后，又煞费苦心地把她前女友的点点滴滴带入自己和男友现在的生活。其实，对于男友来说，当他看到一个娇小的女生站在一位高大男生身边时，他想的是大学时代他们学校的一对传奇情侣——男的一米九，女的一米五；当他看到留学生的新闻时，也只是在看新闻，然后愤青般地感叹中国人都疯了，盲目地给老外送钱……就算他看到了跟自己前女友一个类型的女生，重游了留下爱情印记的城市或景点，你也没有什么好在意的，因为，现在站在他身边的是你。过去的事情就让它过去吧。**要知道你男友想起他前女友的频率，取决于你想起他前女友的频率。**

如果你不想让男友每天都想起他的前女友，那么，你首先要把自己的心态放平和，当你看到某些事情而想起他与前女友的时候，学会闭嘴，然后将自己的注意力转到别的地方，就像他的前女友不曾存在过一样，因为，时间会帮你模糊掉他们之间的记忆和情感。

我这样做了，并且成功了。

我与男友开诚布公地谈论我们之前所争吵的问题，让彼此间不再心存芥蒂；我让他给我讲那个城市的美丽风景、著名景点、



历史趣事……从此，在我们的世界里那座城市只是一座承载过他的青葱时光的城市。

所以，请记住一点：让一个男人忘记前女友最好的办法，不是强迫他忘记，而是制造属于你们的美好回忆，并让这种回忆取代他们曾经的过往。

2

活得精明，不如爱得聪明

男友给我错发了一条短信，短信的内容是：我女朋友不在身边时，我会想起前女友。看了短信后，当时我只有两个愿望：第一，我想看一看如果他“可亲可爱”的前女友来到他面前，提出重新在一起，他会有什么反应；第二，发明一台可以查看人内心秘密的机器。

很可惜，生活不是小说，不能如愿，只能幻想。

我开始寻找其他的途径查明真相，然后做了之前我不屑于的傻事——在爱情里成为一名警察，把他变成一名罪犯。

我查他的手机、QQ聊天记录和空间浏览记录，试图发现一点蛛丝马迹；我暗自比较他对我和对他前女友的不同之处，夸大他为前女友做的任何一件事；我用梦想中爱情的标准来要求他，一旦发现不合意，就会像警察审问犯人那样质问他，或者对他施

以冷暴力……而所有问题的落脚点只有一个：你是不是不爱我了？

当时，我唯一的想法就是：我不要像傻瓜一样被蒙在鼓里，你对我一点点的不满和背叛我都要知道，我不要给你伤害我的机会。

男友从开始哄我，耐心地向我解释，到后来忍无可忍地对我说：“我怎么觉得我像一个犯人，而你精明得像个警察！”我们发生了一次又一次激烈的争吵，彼此都很疲惫。

我为不确定这段爱情的未来，以及鄙视自己侵犯别人隐私的行为感到疲惫；他因整天小心翼翼地对我、向我解释，不得自由而感到疲惫。

在后来很长的一段时间里，他事事都顺着我，按我的意思来；他也记得我的生日和我们的纪念日。可是，虽然他做得面面俱到，我却感觉不到任何快乐。因为我发现，这不是真实的他。他做这一切时也不快乐，与之前坦白、真诚的他相比，现在的他在我面前像蒙上一层厚厚的雾，让人看不清，我们之间有了很大的嫌隙。用他后来的话说就是：“我想做好一切，不让你难过、怀疑和争吵，可是有一种窒息的感觉，对这段感情也不那么确定了。我想的不是我想不想去做，而是我该不该做。”

爱情里有了勉强，就少了温馨。很显然，我对他付出感情多少的计较和自以为聪明的侦察，并没有让我们的感情走向明朗，反而让原本美好的感情如迷雾一般，让人看不清真相。

我身边很多女生像我一样，做过类似的傻事。她们调查男友的一切行踪，计较男友的种种行为，寻求这些行为背后的深意，却又因为自己并不老道，留下诸多痕迹，被对方察觉。然后，不



可避免地与男友发生一次又一次的争吵。最后的结果，大多有两个：一是她们仍旧迷茫，十分痛苦，不仅依然像以前一样看不清对方的感情，还丢失了自己的骄傲，自己都觉得自己不可爱了；二是两人最终因为不曾相爱或者不想爱了而分道扬镳。

经历了一段分离和沉淀后，我明白了一个道理——精明是爱情最可怕的搅屎棍，它会让原本纯洁的爱情蒙上灰尘。女生想要拥有一段美好且不受伤的爱情，需要的不是精明地算计，而是聪明地去爱。

拒绝伤害的办法也不是时刻防备，而是在没有确切背叛证据的时候，选择信任并真心地去爱。在想要收获爱情时，不是伸手去要，而是用心去触动，让对方真心地去付出。

很长一段时间里，我努力让自己停止思考，让自己爱得傻一点、再傻一点。只看着男友正在为我做什么，不去想在我认识他之前，在我看不见他的时候，他做过什么。

克制自己的一切冲动，努力做许多事情来分散自己的精力，如与朋友聚会、出去旅行、努力工作……做一切自己认为有意义的、能让自己快乐的事情。

这是一段艰难的日子，装傻远比精明更需要毅力和勇气。因为装傻是一件很压抑、很孤独的事情，明明自己在不安、害怕、委屈、生气，却不能宣泄，也得不到别人的安慰。但是，这样的做法能给彼此一个喘息的机会，让彼此间的爱和信任更多一些。

事实证明，我所做的一切努力都没有白费。不再因怀疑而争吵的我们，开始专注于学习如何爱彼此，而不是犹豫要不要继续爱下去。