

爱是一种行为，也是一种能力。

**让我们学会依偎而不是依赖，
心领神会而不是彼此猜忌。**

使我们的情感与灵魂都得以成长，

学会如何去爱。

把失去的

Love

爱情

沈嘉柯 著

找回来

——让女人幸福一生的98堂爱情必修课



现代出版社
MODERN PRESS

把失去的 **爱情** 找回来

沈嘉柯 著

——让女人幸福一生的98堂爱情必修课



现代出版社
MODERN PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

把失去的爱情找回来 / 沈嘉柯著. — 北京 : 现代出版社, 2011. 1

ISBN 978-7-5143-0023-9

I. ①把… II. ①沈… III. ①小品文—作品集—中国—当代②随笔—作品集—中国—当代 IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第257555号

作 者: 沈嘉柯

责任编辑: 张桂玲

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里504号

邮政编码: 100011

电 话: 010-64267325 010-64245264 (兼传真)

网 址: www.xiandaibook.com

电子信箱: xiandai@cnpitc.com.cn

印 刷: 北京燕旭开拓印务有限公司

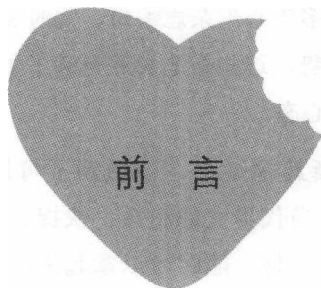
开 本: 710×1000 1/16

印 张: 16

版 次: 2011年6月第1版 2011年6月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-0023-9

定 价: 29.80元



“爱是我们不可遏止的需要。每一天，生命里的来来往往，我们都在爱着。”一个正常成年人有六大需要：生理需要，安全感需要，爱和归宿的需要，自尊的需要，自我实现的需要，超越自我的需要。这六个需要缺一不可。一个人的成长是需要学习的，人人都渴求爱，但不是天生就懂得如何爱会更加融洽、更加健康。每个人都需要在他们刚懂得爱情的时候就教育他们怎样去爱。

因此，不只谋生、求职需要学习技能，恋爱也是一门需要学习的人生功课。这一主题随着心理学在国内的普及，情感教育的深入，而逐渐获得共识。

这本书尤其精选了深受读者喜爱并广泛被报刊转载的部分。收录了当代名家沈嘉柯近十年于各知名杂志报纸发表的小品文、随笔。如《爱人》《女报》《读者》《青年文摘》《心理辅导》《爱情婚姻家庭》《南风》《家庭之友》《中国青年报》《北京晚报》《幸福》等报刊。作者文笔隽永，以小故事寓理譬喻，澄清男女之爱的本质。

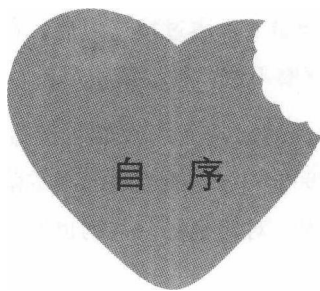
女性对情感的需求相对男性更加强烈，现代社会中生活方式日渐复杂，也因此遇到的困惑、伤害、误解更多，更需要得到良好的参照学习，以了解异性，了解自身，改进关系。

当前两性相处，情感启迪的图书有着广泛的读者需求，实则为广大读者的情感基本需求，仍然是寻求参照，获得经营爱情的经验，学习如何相处，学习彼此理解。

目前国内能够从心理学角度来叙述故事，渗透启悟的图书，非常之少。本书作者从事多年心理杂志编辑，同时又有深厚的文学功底，结合文学与心理学的优势，这些随笔表述充满了生活气息，有一定心理色彩，比较贴近大众的心态。

其次，这些文章篇幅短小，但做到了每篇言之有物，表达一份心得体悟，非常适合当代男女的精短、快捷、实用的读书需求。工作休息之余，家庭忙碌之外，随时可以拿起来阅读一两则。在本书的各个短篇章中，所分享的体悟有“不爱了就要坦诚”“爱得累了就要休息”“失去这个，要继续寻找下一个”，用通俗的形式来诠释健康的爱情观。摆脱偏执、摆脱霸占心理、摆脱自以为是的扭曲对方，才会得到幸福和真爱。

出于这样的考虑，出版编辑特邀本书作者，挑选集结为一册。本书收录了98则关于爱的小品文、随笔、评论，把最真实的情感散布在最丰富的细节中。适宜女性阅读，通过一个一个的短文，积累爱的经验，提升爱的水平和认知，提升自身。



基本上，每个人都想要很多爱，爱却有很多种。比如亦舒就以她的经典小说《喜宝》里的人物说：我一直希望得到很多爱。如果没有爱，很多钱也是好的。如果两者都没有，我还有健康。

爱情这东西，看起来很简单，实际却很复杂。

年少时候认为的爱情，与现实的爱情各自面具不一。原来我爱你是我的选择，不是非要你不可，我没必要让自己爱成一个强迫症患者。原来你爱的是我的小鼻子（《小鼻子游戏》），同时也爱我的心，等等。

再或者，有些情况根本不是爱，只是打着爱情的幌子来满足其他的渴望。不，我可不止在说其他渴望指性。其他渴望包括安全感、归属感，等等。也许你根本只是需要其他东西，却误以为是爱。彼此误会后，自然双方失望。

爱情，是一门从古至今琢磨不尽的学问。

恋爱是我们的必修课。

从青春到成年，从懂情到动情，不学习就没进步。受过的伤害也白白受了。

我们所处的世界，终归是个物质世界。那些共走一条长街的月光，那些多年之后的红豆饼的怀念，以及那些情侣衬衫，或者黄色的袖子，掌心里的莲子，都是衬托爱情必要的道具。

爱情不是虚无的。因为还是有东西可以寄托，有文字可以抒情，有

对象可以痴迷。

但爱情又确实是缥缈的，事过境迁之后，在满地积雪，单单不见来时的脚印之前，我们琢磨不透，也捉摸不定。

人心天然就是偏颇的。别人的故事还在感动，自己的心情已经寂寥。别人的事迹嫌弃罗嗦，自己的遭遇已经零落。按照佛家的话，读他人，是一个观照的过程。对比也好，共鸣也好，相互的心理投射也好，都证明读了没白读。

表面上看来，我像是拿着一些别致的羽毛挠痒，正中男女的心事最痒处。有些解气，有些豁然，还有些领悟。可实际上呢？

实际上这些痒痒的地方，大多与爱情有关，也与我们对平生眷念人物的看法有关。我们真的懂得爱吗？

这些简短的篇章，对我来说，个个都是有现实投射的。寄托着我们对于理想爱情的看法和渴求。“到如今的岁月，这个世界上以她的幸福为幸福的人，恐怕只有身边的这个他了。”（《掌心里的莲子》）

所谓莲子，取其“怜子”的意思。颠倒也罢，折腾也罢，折磨也罢，回归也罢。我多希望，持有这些文字的读者，与所爱的人一起来读。之后，把彼此当作对方掌心里无限怜爱的男人或女子。

男男女女，在这样一个世界，唯有情是人最难忘怀的东西。忘不了，不甘心，就希望再见面，再续缘分。但时移世易，外部条件改变后，内部也在不断变化。忘情聚会，是一个为了告别的聚会，为了开始的结束。所以这个世界上也有太多的《忘情聚会》这样的事例。

这些短文，有说身体的，有谈礼物的，有讲旅行的，有提饮食的，有评电影的，甚至还有灵异的小故事——它们花样繁多，其实只有一个本质——那就是关于爱情的寓言。

作为一个资深编辑，又涉足了心理咨询行业，接听几年心理热线，加上各种其他渠道得到的经验，可以比较确定地说，太多人不是没有爱，而是爱得稀奇古怪。用心理学的角度说，存在认知上的错误。不幸福，不快乐，不知所措，那简直是毫无疑问、理所当然的。

这样一本随笔集，与其说大言不惭要教会读者怎么爱，不如说，我要把我洞悉的那些爱情花样，内在的谬误，揭起朦胧的面纱，让你看清楚。我旁敲侧击，我用霹雳手段也用温柔慈悲。

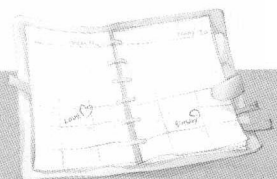
所以，希望能够在这些短文中，使你有所体察，有所醒悟，有所收获。

澄清那些你所固有的偏执，你的心才会柔软，才会知晓你本来的需求，而不是扭曲了的不切实际的需求。不管是心灵还是精气神，用对方向，在此以后，重新爱。才是真正的爱。

恋爱这门必修课，必修课结业，还需继续自修、继续学习。

爱是一种行为，也是一种能力。让我们学会依偎而不是依赖，心领神会而不是彼此猜忌。使我们的情感与灵魂都得以成长，学会如何去爱。

这门功课是否拿到高分不重要，重要的是，你得到幸福，得到爱的能力。真正独立成长起来，懂得爱、承担爱和享受爱。



目 录

把失去的爱情找回来

第一章 饮食男女（饮食篇）

掌心里的莲子	3
戒掉	6
老男孩的果子酒	8
记住红豆饼的下午	10
浓情真谛	12
菠萝包情人	14
拔丝冬瓜，可托付终生	16
他喜欢的橘子汽水	18
只想喝一碗百合粥	21
唯一的黑巧克力	23
深冬梅花糕	25
阿尔卑斯奶糖苦了	27
黄柚之伤	29

第二章 以物喻情（物喻篇）

那腰带很短	35
去年送我花的香	38
他鞋带掉了，她眼泪掉了	40
一块手表的表情	42
不问你爱我有几分	44
小纸条之恋	46
长春那件孤单的情侣衫	49
相册之旅	51





有趣情人的礼物	54
我的白旗女友	56
英国牛仔裤和黄玫瑰	58
为你穿一件光滑的毛衣	60
猫狗好坏论	62
分手情书	64

第三章 眷眷身事（身体篇）

平等爱	69
此颈不许摸	72
不吻我的人我才爱	74
月光拥抱	76
遗憾的事，遗憾的心	79
你身上藏着水仙花瓣	82
互动	85
长发的女仆	88
10年勾引	90
小鼻子游戏	92
电影院里的那双手	94

第四章 城市恋曲（城市篇）

失恋的人请到西贡来	99
-----------	----

17号爱人	101
真正的比迪尔斯糕饼店	103
暗示剧本	105
A城赤脚，B城裸肩	108
忘情聚会	110
1999年的小城春光事件	112
发过的誓，爱过的人	114
里斯本一吻	116
一直等着你来娶	119
嘘！休息一会儿	121
双城故事的暗示	123
白昼的玫瑰，深夜的手语	125
温柔游泳馆	127
烟花灿烂时	129
大声说你不爱我	131
天空那么蓝	133

第五章 灵异寓谈（灵异篇）

玩偶之家	137
时间奇迹	139
幸福号街车	141
玉石俱焚	143
空气中的默语	145
糖果的死亡KISS	147
月亮广场的旋转木马	149





坐你开的车	151
时光倒流11年	154
左爱	156
魔法鞋子的启示	158
梳子拼图	160
海报之恋	162
周末电话亭	164
给我一个愿望	167

第六章 光影启示（电影篇）

放松去做菜，轻松被人爱	171
以后都没你的份儿	173
爱与卑微	175
当你情感正空窗	177
快乐等量于伤害	179
人生初见	181
如何才能开到终点站	183
悲伤的老大	185

第七章 年少缱绻（青春篇）

爱情预习	191
墙壁不寂寞	193

在拐弯处	196
令人心动的谎言	198
淡淡的甜蜜	200
围巾很短，思念很长	203
慢跑鞋	207

第八章 谈情说爱（说理篇）

让爱情白发苍苍去吧	211
各花入各眼	213
犹如新婚	215
手工种植	217
被相亲时代	219
写在世界的哪一个角落	221
怀念炼金术	223
流星恋人	225
千秋万岁也别寂寞	227
因为自恋，所以光棍	230
你的选择	233
情人不需百分百	235

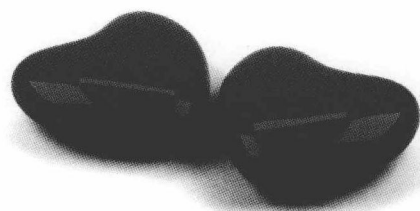
结 语

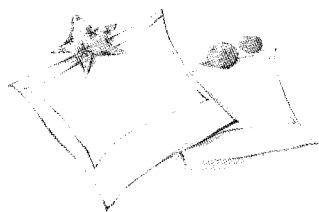
学会经营爱情，通往幸福	239
-------------	-----



第一章 饮食男女

(饮食篇)







【她低下头去细细咀嚼着莲子，他看着她，满面幸福。到如今的岁月，这个世界上以她的幸福为幸福的人，恐怕只有身边的这个他了。】

掌心里的莲子

她对这流水一样的日子，早已经生出无穷的厌倦。每天要做的事情，不外是吃饭、睡觉，偶尔聊几句。最多有了一点空闲，出去会同一群已经身处围城的女性朋友逛街，衣服鞋子什么的往家里收罗。

这一日，她收到一条消息，原来是往日她的一个爱慕者。这个秦历，她现在想来，不是没有一点后悔的。她在秦历和他之间，选择了秦历。秦历就主动从她身边消失了。

在年少而充满了热情的时候，论说起样貌和才华，秦历都远远胜过他。

但是，她仍然放弃了秦历。优秀的男孩，令她心存畏惧。因为她的母亲最终没有拴住优秀的父亲。她亲眼看着平凡的母亲一直郁郁到晚年。

而他，是有点儿木讷的，对她的好，却无可挑剔。

平时的话语少，有了琐碎麻烦的事情，不管大小都是他去做。对饮食也不挑剔，她连下厨房也简约了事。她只顾自己那份工作就好，多余出了大把的时间。

此时夏天刚刚到，他就出门去了，要买一台新的空调。因为她有些忧心地对他说，你看咱们家空调用了好几年，效果已经不行了。我听说今年会有高温，不如早点换新的，不然到时候又贵了。

她要不要去见秦历呢？秦历说自己还是单身，仍然无法对她忘情，一直惦记着她，这次是特地来找她的。她感觉得到自己的心，在怦怦地跳动。

