

说爱,说不爱

love or not, it's a question

袁倩 ◎著

在爱情世界里,不存在不劳而获。我们常常觉得我们在爱情中的命运不如我们想象中那样美好。但我却认为,这正是爱情值得追求的原因,也是爱情的珍贵之处。

很多人期许从爱情中获得承诺,希望这个世界恩赐给他一个美好的、不变的爱情,直到地老天荒。这样等同于坐等上帝的恩赐。这种要求显然要么中奖,要么失败。爱情,一定要靠自己努力去争取的,你拥有它、维持它,给它意义和尊严;并且要跟诱惑、厌倦、挫败、贪婪、嫉妒、功利的交换等一切去战斗,你才可能获得你满意的爱情。即便一次次失败,也要一次次地去努力。面子、安全感和单薄的幻想,撑不起爱情的天。

人民文学出版社

洁尘、李欣频(台湾)、黄佟佟、巫昂、谷淑娟(台湾)、詹雅兰(台湾)、
月、刀刀、萧言中(台湾)、敷米浆(台湾)、游素兰(台湾)、翁子扬、艾成歌

联袂
推荐

说爱, 说不爱

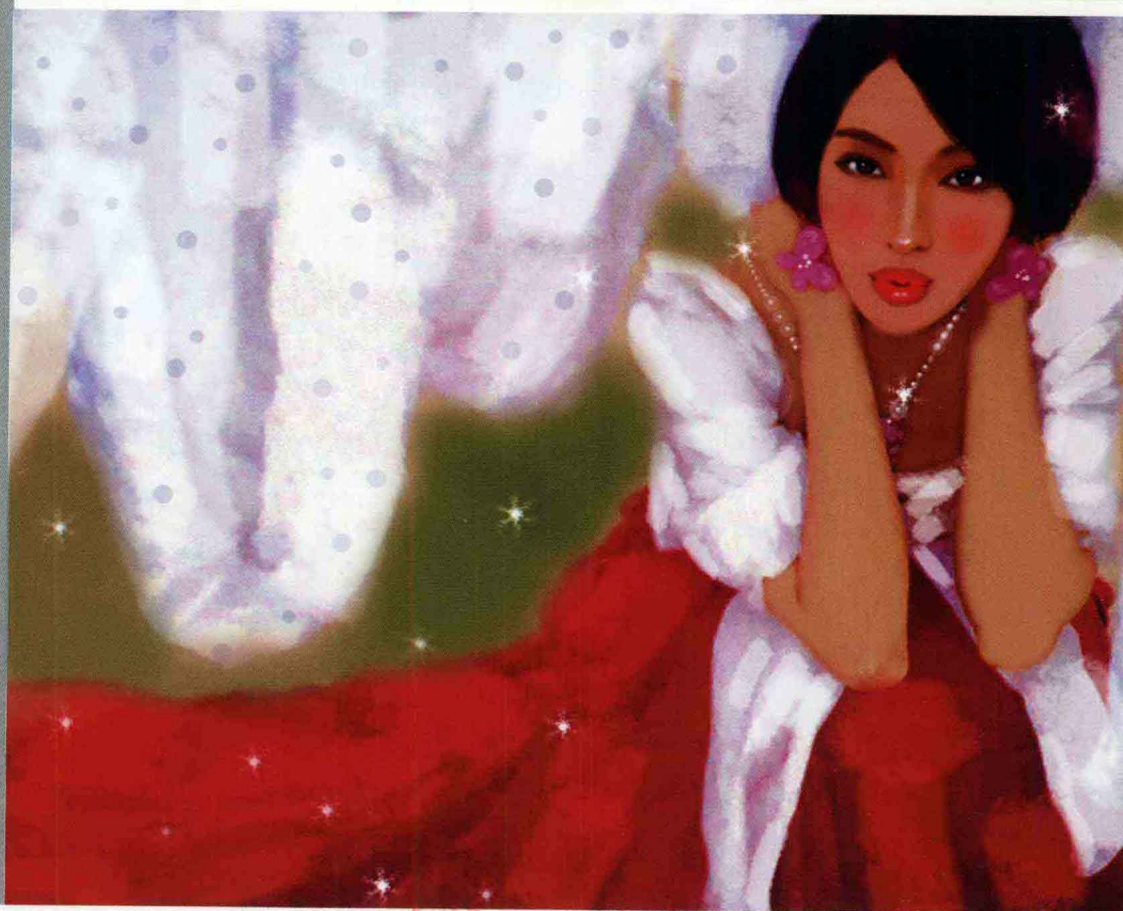
——《说爱, 说不爱》作者访谈录

余英时 著

余英时文集·第五卷·现代学人与学术



袁倩·著



人民文学出版社

说爱，说不爱

图书在版编目(CIP)数据

说爱,说不爱/袁倩著. —北京:人民文学出版社

(白骨精情感话题系列)

ISBN 978-7-02-007735-9

I. 说… II. 袁… III. 爱情-通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 180737 号

责任编辑:黄倩

责任印制:张文芳

说爱,说不爱

袁倩 著

人 民 文 学 出 版 社 出 版

<http://www.rw-cn.com>

北京市朝内大街 166 号 邮编:100705

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店经销

字数 192 千字 开本 710×1000 毫米 1/16 印张 12.5 插页 10

2010 年 1 月北京第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10000

ISBN 978-7-02-007735-9

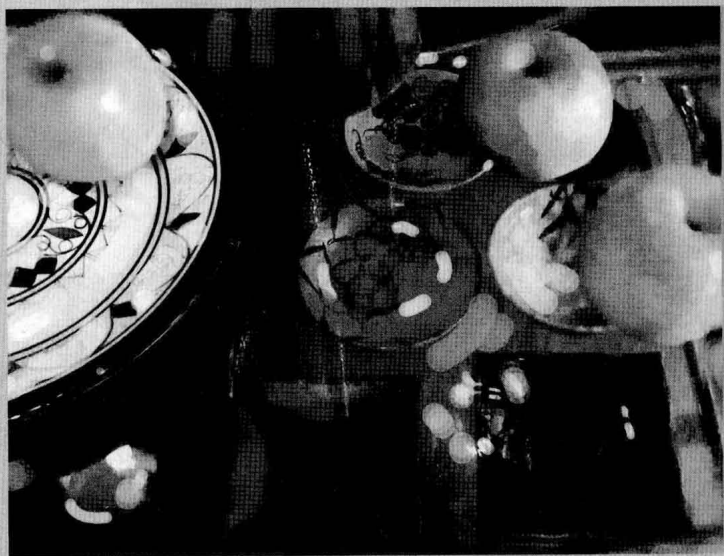
定价 25.00 元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:01065233595



女人恨嫁，除去父母的威逼利诱，大都是自己心态首先失衡，导致吃相难看，把自己逼向一种难堪的境界。女人一恨嫁，男人价格就飙涨。

没有真正拥有却不想放弃的爱情，叫暧昧。暧昧或许就是留白，空出大段的空间留给想象，那些尚未发生过的事情，那些依然在揣摩中的场景，往往都是感情的慰藉。





序：我们谈论爱情时都说了什么？

文/陈垦（KEVIN CHEN）

每个不同年龄段的女人，都需要身边拥有能够懂得自己、可以倾诉或交流的朋友，因此，市场上不同定位的女性杂志就相应地承担起类似的功能。有这么一本杂志，它陪伴了无数刚刚走入成年社会的少女，带给少女们诸多的梦想，或者泄露一丝关于外面世界的冷酷气息，告诉少女们预先的准备。这本一直在尽力和少女们保持沟通无间的杂志就是《女友》。我认识袁倩，也缘于《女友》杂志。但无数女孩认下了她这个姐姐，却是因为这些多年来她写下的文字。

法国作家鲍里斯·维昂在《岁月的泡沫》开篇相当偏激地写道：“世上唯有两件事情永在，那便是同漂亮姑娘们以各种方式谈情说爱，以及新奥尔良派或迪克·艾灵顿的音乐。其他一切都应该消亡，因为其他一切都丑陋不堪。”这段话估计会让很多女人倍觉兴奋，恨不能世间男人都作如是想，轰轰烈烈的爱恋才会多一些棋逢对手的机会。和女人们谈情说爱自然是赏心悦目的事，女人们谈论情爱也绝对天经地义，但我是怕和女人谈此类话题的。我宁愿只和女人谈恋爱。如果她们一定要讨论情感（或者滔滔不绝说起星座），我愿意端茶倒水后，请出袁倩来。

这本书当然是写给广大女人們的。适合 17 岁到 40 多岁的各类愿意诉说和倾听的女人。或许对男人来说，这本书也能帮助他更多了解女人的心思。当她们谈论爱情时都说了些什么？事实上，她们几乎什么都说了。从现实到梦想，从嫉妒到包容，从虚荣到修炼，从自由到家庭，从气质到身体。女人们就在纷乱的讨论中进化。多一点案例分析，对未来总是有益的。男人们就算什么都知道，但最后还是什么都不知道。或者说，应对



起女人来依然会很头疼。因为女人的内心处处矛盾，男人无法按照逻辑来出牌，唯有包容才是正道。但袁倩出牌很准。因此，作为资深大姐，她绝对是无数女孩子的好顾问。换个角度，也会是男人们的好顾问。

她之所以能写得深刻，是因为她有过不断的思考。生活带给她的，都成为炼化后的留存。对于一个懂得品质和尊严的女人来说，她的爱是有分量的。袁倩的话因而变得有了一种锐利和力量。

那些来自生活的格言与经验，有助于女人们找到方法来重新看自己，去看身边人。一旦学会了观看，就学会了识人，也就开始了悄然进化。最终，你成为了什么样的人，就会有怎样的爱情。

这些文字常常过于冷静，却从不冷酷。读者会发现，这些文字有着一种大气，如果文字和心灵都必须经历进化而成，那么可以想象这进化的过程绝不轻松。女人们说来说去，都不过是要幸福。但每个人的路走起来却大不同。何况在今天的社会里，方向迷失一直是从不间断的问题。

袁倩没有说出终极答案，因为我们都不相信世上存在着这么一种万能方案。如同歌词唱道：你有你的，我有我的方向。那么，关于方向，关于生活推进的无数细节，请参看这本书。



contents



第一章 爱如是

- 002 就是一些不完美，才让我们留下来
- 005 大牌纸袋穿上身，爱情不只是秀 LOGO
- 007 结婚，并不是粗糙现实的完美缎带
- 009 她他明暗关系，旧情人只是爱情的托
- 011 没有爱情常识的人，不配得到爱
- 014 过分的虚荣，堵死了女人通往自由的路
- 017 面子、安全感和单薄的幻想，撑不起爱情的天
- 019 错爱，也是一宗罪
- 022 恨嫁，让女人变得失衡
- 024 你分得清真爱和假 High 吗？
- 026 性感之约
- 028 爱经：刘若英语录



第二章 爱有态

- 030 爱情，生活，永远是自己制造
- 032 女人的八卦和八卦心
- 034 曲线的恣意与美丽
- 036 爱情之中，还有多少残酷定律？
- 038 忌懦弱，控痴心
- 041 青春是种内耗？
- 043 浪漫与现实的距离
- 045 情人节，一场撩人的创意骚
- 047 我受伤还是你受伤？
- 049 剩女部落：是什么阻止她们嫁出去？
- 051 钱不是爱情的敌人，也不是爱情的主人
- 054 爱经：深雪语录



第三章 爱无常

- 056 那些危险男人教我们的事
- 059 轻量级的鄙视女人，从男人动手做菜开始
- 061 现在，谁还在乎好男人！
- 063 资深少男，恋爱中的毒药
- 065 男人从不厌倦寻找，所以永远也没找到
- 067 情毒，情场的绝望罂粟
- 069 一个男人 + 两个女人 = 现实砒霜
- 072 千万不要爱别人超过爱自己
- 073 是什么让弱男滴水石穿？
- 075 有一种怨女气质，是自动养成的
- 078 末日情人与慢爱情
- 080 爱经：小S 语录



第四章 爱有期

- 082 男女礼物逻辑之大不同
- 084 给自己进退的余地，做不成蔷薇也不做烂泥
- 086 女人的比，让世界有点烦、有点乱
- 088 遇上不靠谱男不是你的命
- 091 记住备胎女孩的背影
- 094 过于爱，只会将女人拖入犯贱的泥潭
- 097 做一株趋光的植物，去霉迎喜
- 099 生命中可以承受的分手之轻
- 101 羡慕，抱怨，都是没用的女人做的事
- 103 你到底为男人牺牲了什么？
- 105 生活的细节就是爱上细节
- 107 爱经：林燕妮语录



第五章 爱无还

- 109 不要让侦探的邪恶小火星冒出来
- 111 谎言，最扑朔的一个密室
- 114 谈恋爱，谈的是恋爱吗？
- 116 免费的恋爱，想都不要去想
- 119 动用一点点狠、一点点恶
- 121 老实诚实，傻傻分不清楚
- 123 千年之问，结婚，还是不结？
- 125 空窗期女人，忍住了孤独，就控制了磨难的降临
- 127 想不到恋爱八卦这么好玩
- 129 所有爱情的真相，都朝着一个方向
- 132 分享艰难、尴尬、隐秘的，一定是亲密的人
- 135 爱经：亦舒语录



第六章 爱神光

- 137 三十岁女人的二十七个抽屉
- 139 爱情记忆，该放哪个抽屉
- 141 没有妒忌的爱情，是很高级的爱情
- 143 最后一个女人 + 第一个女人 = 恍惚蜜糖
- 145 搁着，一个最佳的爱情晾晒方式
- 147 看，这些热闹的爱情里的“果然律”
- 149 你接受你爱的人不成功吗？
- 152 爱情，还真不是慈善秀
- 155 减法心态，不持有爱情？
- 158 谈爱，谈钱，谈尊严
- 160 当花朵男盛开在你身边
- 162 爱经：张小娴语录



第七章 爱成全

- 164 爱的负载与盛大
- 166 爱情是关系，婚姻是角色
- 168 高调的子弹，不分男女
- 171 闺蜜之爱，女人私酿
- 173 没有阴影的爱情，味同嚼蜡
- 175 美貌，美貌，我爱你
- 177 太委屈的爱，不如弃之而去
- 180 相爱，最上等的佳酿
- 183 痒之后，氧跟上
- 185 美人和美人关
- 188 值得被赞的 30 + 女人
- 190 爱经：李碧华语录

- 191 后记

- 193 朋友们的话



第一章 · 爱如是



就是一些不完美，才让我们留下来

在茶水间听到小朋友同事的郁闷倾诉：小朋友同事跟男友已经恋爱一年半，感情也很稳定。她很爱男友，但是这个男友很爱生气，生气了会发很大的火，而且很难哄好。似乎是受家族遗传，他觉得自己活在世上，简直是受罪。她男友说这个世界上似乎没有人能够理解他的痛苦，他无人可以诉说。而这个女孩呢，是个乐天派，粗线条的那种女孩子。经常是男友在那边发怒，她在这边无语的样子。这样一来，心情渐渐变得好糟糕。让她最最纠结的是，男友不生气的时候，他是她眼中完美的男友——聪明、幽默、帅气、体贴又专一，而且名校毕业，家境、工作环境都不错。

“唉，让我怎么能够放下他呢？他不生气的时候，世界是多么完美啊！他人好，又爱我……难道我不配拥有完美的爱情吗？”同事小朋友竟发出这样的哀叹。

完美的爱情有吗，有。

完美的人有吗，没有。

我当然不是指责同事小朋友陷入完美主义误区，而是她那个男友可能有完美主义倾向，或者说有精神洁癖。这类人，一般有忧郁美，而且，大多聪明、幽默、帅气，很容易让女孩子为之倾慕、着迷。他们如果发现自己原本可以不去犯的错误，竟然还出错，就会懊恼并连续抓狂；或者在一件事情的结尾段落，没有按自己心中的完美想象画上一个句号，也会耿耿于怀，惩罚自己的同时也迁怒于人，当然一般是自己最亲近的人。

我不是个完美主义者，所以，生活中我少了出错、丢丑的压力和烦恼。可是，生活中有很多人是完美主义者，一些人八卦地分析出这些人的星座，一般处女座和金牛座比较挑剔，偏执，内心有完美主义情结。更有一些心理专家给出答案，完美主义者属于轻



微的强迫症，一般呈现轻微的心理障碍。

一般想在恋爱中时时刻刻实施完美主义的，最后的结果，一是不可能；二是大多以悲剧收场。这类人的坏脾气是他的命运，是他的无助，是他的宿命，也是人类不完美的例证。脾气这种东西，会跟随人的一生，几乎无法逃离。其实，这类人的一生都在怒和悔中挣扎度过。发怒后，他不痛苦吗？他会比承受的一方更痛苦。

我觉得同事小朋友不必惊慌和纠结，像这类大大咧咧的女孩子，是很有应对和制服这类男人的本钱的。暴怒是激情的一种，他发作时就像火山喷发，你体贴劝慰、摆事实、讲道理全都没用，只会增加他的怒气。你越冷静，他就越显得滑稽，他这时是不需要一个冷静的你在旁边观战的。最好的办法是——闪！你要迅速离开现场，而且不做任何评论。用不了两天，他会主动悔过，你要做的就是，接受他的后悔，坦然面对，全然不把他的发怒战当一回事儿。接下来，你就又会看到那个熟悉的既聪明又幽默的男友了。基本上一个男人具有“聪明、幽默、帅气、体贴、专一”种种优点，那么，他的缺点是可以忽略不计的。不如，把他的坏脾气当成一种他的属性接受吧。

恋人，真没有完美一说。我倒觉得，跟一个这样的坏脾气男友相爱，也比跟一个“愚蠢、无趣、自私、花心”的好脾气男友待在一起强百倍。没错，如果真跟一个非常完美的人待在一起，每天受惊吓一方的就是我们自己了。

当然，这一对男女，调换下角色，也是一样的。

真正动人的女人是不完美的，也是不美丽的。恋爱中的女人，不要怕你的腰不够细、腿不直、牙齿不好看、脸上有小雀斑、眼角有细纹，男人，必是看过了你这朵花开过四季，爱你最美的一刻，也同样疼惜你残的一瞬。

本雅明有段话，是这样说的：“一个男人常常被他所爱的女人的‘缺点’所吸引，不仅是她的怪念头或她的软弱，甚至她脸上的皱纹斑点、寒酸的衣着、有点歪斜的走路姿态，这些反而比美貌更持久更坚实地把她同这个女人系在一起……在紧张与狂喜的折磨下，我们眩晕的情感犹如鸟群，在女人的涡流里拍打着翅膀翻飞。就像飞鸟在枝叶茂密的树上寻找栖息之处，我们的情感逃匿进女人隐秘的皱纹和有欠雅观的步态以及我们所爱恋的肉体上那些小小的斑点里，在那里我们可以安全地躺下来。旁人无论如何猜不



说爱，
说不爱

到，正是在那些小缺陷和似乎可以挑剔的地方，爱情的箭落了下来。”

眩晕的情感，是真正的爱情浓汤，我们经常在眩晕里获得幸福。小瑕疵、小脾气、小小不完美，都会是那支爱情的箭。不用怕，让它落下来吧。

其实美这个东西没有那么多变，我仍旧坚信古希腊对于美的一种定义：一种自然的和谐。

完美，一方面是爱恋的光芒；另一方面，也是一种虚构的愿望之光。这种光芒，其实男女心中都有，恋爱中的男女，愿意被这种光芒吸引、引导，也愿意被这光芒折磨、蛊惑。人生是享受的，也是残酷的。爱，更是如此。



大牌纸袋穿上身，爱情不只是秀 LOGO

最近，看到这样一则时尚资讯：“经济危机，你是否失业，是否降薪，是否不敢逛商场，不敢像以前那样大包小包买回家，是否只能再把去年过季的衣服拿出来穿？时尚杂志《W》九月号的一组时尚大片告诉你，这一切都没关系，把原来的纸袋拿出来一样自己裁剪成最‘新款’。你可以把最大牌的、最耀眼的 LOGO 露在最明显的位置，你完全可以把你喜欢的什么 DIOR, CHANEL, PRADA, ARMANI 穿上身……那叫一个‘有钱’，既时尚又环保。时装编辑将纸袋衣和真实的衣服相搭配，并且给大片取名为‘Derelict Diva’（废弃女神）。”看了搭配的时装大片，确实很勾人很销魂。但我今天想说的是，某些人的爱情，是不是也只剩下了秀 LOGO 了呢？

有些热恋男女和已婚夫妻，很喜欢在人前秀恩爱、秀体贴、秀忠诚、秀夫唱妇随、秀男耕女织，甚至秀性和谐，真的让人觉得跟穿纸袋子 LOGO 时装有异曲同工之妙。

如果我们的爱情和婚姻，只剩下秀这些标签和 LOGO，那真是到了很可怜的境地。想起《非常完美》里姚晨一说起她前任老公冯一歌，那就是“谁不知道我老公有钱、体贴、专一，人又长得帅？”可是，画面马上重现她跟老公的真实生活，画外音女声立刻抹去了“体贴”、“专一”、“人又长得帅”这几个标签。最后结局，姚晨终于意识到自己自欺欺人，以离婚收场。

现实生活中，很多这样的例子。在一次聚会上，我看见一对极品夫妻，两人整场聚会，眉来眼去，老公一会儿轻抚老婆手背，一会儿真情凝视，一会儿又嘘寒问暖。老婆也是极力颂扬自己完美的婚姻，无外乎那几个词：幸福、快乐、美好、和谐。大致意思是讴歌自己魅力无敌、美若天仙，老公才华盖世、富可敌国。一桌子的不了解的朋友都