

揭秘爱情 婚姻 自我成长中“高回报率与选育用留”的关系

love  
marriage  
growth

一本带你遇到真爱的情感秘笈

# 你若不伤 爱就无恙

《灵魂有香气的女子》  
《美女都是狠角色》作者

李筱懿  
倾情推荐

桃花马上石榴裙 | 李爱玲 著  
中国首位情感HR

光明日报出版社

ZHO 紫图

# 你若不伤 爱就无恙

中国首位情感HR

桃花马上石榴裙

李爱玲 著

光明日报出版社

图书在版编目 ( CIP ) 数据

你若不伤 爱就无恙 / 李爱玲著 .

-- 北京 : 光明日报出版社 , 2015.8

ISBN 978-7-5112-8900-1

I . ①你… II . ①李… III . ①散文集—中国—当代  
IV . ①I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 171496 号

## 你若不伤，爱就无恙

---

著 者：李爱玲

---

责任编辑：庄 宁

策 划：紫图图书 ZITU®

责任校对：张 翀

封面设计：紫图装帧

责任印制：曹 净

---

出版发行：光明日报出版社

地 址：北京市东城区珠市口东大街 5 号，100062

电 话：010-67078250（咨询），67078870（发行），67078235（邮购）

传 真：010-67078227，67078255

网 址：<http://book.gmw.cn>

E-mail：[gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn) [zhuangning@gmw.cn](mailto:zhuangning@gmw.cn)

法律顾问：北京德恒律师事务所龚柳方律师

---

印 刷：北京天宇万达印刷有限公司

装 订：北京天宇万达印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

---

开 本：880 × 1230 毫米 1/32

字 数：75 千字

印 张：7

版 次：2015 年 8 月第 1 版

印 次：2015 年 8 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5112-8900-1

---

定 价：39.90 元

版权所有 翻印必究

## 你以为她是颗朝天椒， 其实她是粒薄荷糖

陶妍妍 / 文

(灵魂有香气的女子 微信公众号创始人之一)

在别人新书的推荐中，想先说说自己。

我从小就是个脑筋不太好的人，中学时上立体几何课，永远只能看出平面；背历史年代表，属背得慢忘得快类型；在别人讨论报考北上广哪所高校时，我内心只有一个小火苗：就是读技校，也一定要读中文系。因为太爱“写”了。

就是靠这个“直觉”走到今天。虽然后来上了中文系，但并

没能成为作家，而是兢兢业业当了13年都市报编辑和记者。

我在都市报最好的年华入行，没想到时代变化太快。纸媒衰退是不可回避的事实，也曾想过转型，但除了文字，真的对其它事都打不起精神。于是，2014年7月，和好友李筱懿在工作之余成立公号“灵魂有香气的女子”，主推自己和朋友们的原创文章。

很快要迎来这个小小公号一周岁的生日，订阅用户也已突破30万。有人称赞牛掰，我想说的是：真的是凭“直觉”走到今天的。

我常说一句话：小事靠理性，大事靠直觉。并不是句戏谑，而是直觉会告诉一个人，做什么、怎么做，才是最舒服最快乐的状态，只有乐在其中的状态，才能坚持最久。

埋那么多伏笔，一是想告诉正在读这本书的你，我和本书作者李爱玲是如何认识的；还有就是，一个做HR的女性是如何成为畅销书作家的。

因为是原创文章平台，每天会收到大量来稿，李爱玲是我一眼相中的金子。

从纸媒编辑角度看，李爱玲有自己的文风，语言节奏感很好，她的文字读起来像念 Rap，嘎嘣脆生，充满韵律感，文字本身就有阅读快感。

从网络编辑角度来看，李爱玲的文章观点鲜明，从不拖泥带水，无论是《哪有女人天生会当妈》，还是《婆媳亦是相欠才相见》……都是旗帜鲜明一开场就表明观点。符合网络传播观点鲜明的特点。

从选题角度来看，李爱玲是个扎根于生活的作者，因为做过企业 HR，管人事工作，有很多机会接触很多人以及人事难题，所以能写出《世界那么大，先过好当下》《你不是太直，你只是自私》这样职场人际类文章；因为是个情感丰沛的女人，所以《你若不伤，爱就无恙》《至亲至疏是夫妻》这种情感类文章也很拿手；因为是个焦虑与幸福并存的新手妈妈，所以能写出《当妈所谓的“慢生活”》……

从热爱的角度看，因为她真的爱用写作来梳理自己的人生，抚平气息的不顺，宽慰人性的坎坷，才会一点点挤出珍贵的私人时间，精心打造个人公号“桃花马上石榴裙”，也正因这份热爱，

才能频频出手众多 100000+ 点击率的热稿，才能在短短时间内，签约出版社，推出自己的新书。

最最重要的是：你以为她是一颗朝天椒，后来才发现，她是一粒薄荷糖，辣头甜尾，对生活充满善意与温存。

我一直觉得生活在一个很好的时代。和父辈价值观扁平的时代不同，这个时代更像钻石，被切割出很多侧面，从而折射出璀璨光芒。

这的确是个有梦想的时代，当下的社会价值观推崇个人品牌打造，也肯定个人价值，并确信我们生活在一个有希望的时代。这更是中国女性成长最快的时代，在工作机会、家庭地位、个人成长等方面，前所未有的平等、多样。

我们谁也无法预料生活未来的样子。好在，有你，有我，有好文字相伴。

2015 年 7 月

## 第一章 女人多情、男人薄幸，各有因由

青春不给他，留着喂狗吗？\_ 2

男人的“聚焦式”，女人的“发散式”\_ 6

爱里无“度”\_ 14

红颜黄了你，蓝颜绿了他\_ 19

男人的心思你别猜\_ 24

你听寂寞在唱歌\_ 32

## 第二章 自己的强大与盛放，才是真正的安全感

盛妆为女王，披甲上战场\_ 42

若无才华，拼脸能赢吗\_ 49



经历过火炼成钢，才能让往事如烟 \_ 56

“剩女”也许是胜女 \_ 62

女汉子的柔情你永远不懂 \_ 68

一定有个可以疗伤的地方 \_ 73

女为己悦容，让男为己悦者穷 \_ 77

### 第三章 婚姻是场“选育用留”

对婚姻伴侣的选择，是人生最重要的招聘 \_ 84

婚姻是共同学习，不是单向培训 \_ 91

婚姻契约里的距离与界限 \_ 99

婚姻是在无期限合同里魂魄相融 \_ 107

### 第四章 你若不伤，爱就无恙

你若不伤，爱就无恙 \_ 118

真爱过，会沉默 \_ 124

- 至亲至疏是夫妻 \_ 130
- 婚姻哪有永远的好人 \_ 135
- 欲去其痛，必令其通 \_ 140
- 哪有女人天生会当妈 \_ 146
- 当妈所谓的“慢生活” \_ 153
- 婆媳亦是相欠才相见 \_ 158

## 第五章 滤掉新仇旧怨，只留朝夕日暖

- 你不是太直，你只是自私 \_ 170
- 岁月是台榨汁机，榨出精华与残渣 \_ 173
- 好好活着，才是最大的能耐 \_ 177
- 世界那么大，先过好当下 \_ 182
- 不是岁月败美人 \_ 188
- 哭泣的骆驼 \_ 196
- 极简主义 \_ 200

第一章

女有多情、男人薄幸，  
各有因由

只有过尽千帆，江山回望，  
才会发现当初死活不肯放手这个人，  
不是因为爱，而是因为自己的  
过度依赖和胆怯无能。

## 青春不给他，留着喂狗吗？

谁说当年错爱就是瞎了眼，白白浪费了时间？

青春就是要为一个人奋不顾身。不是这个人，就是那个人。

### (一)

姐妹小仙儿，在花样年华里没能遇上一个白衣飘飘的纯爱少年，却阴差阳错地谱写了一出“罗敷无夫使君有妇”的狗血恋曲。

千般错爱，万般辜负。结局自是离不了大谱，懦弱自私的男人左右摇摆纠结多年无力担当，小仙儿一度深陷彷徨，终于爱断情伤。

分手数年，男人又频频出现，说想弥补亏欠，送礼物，献殷勤，嘘寒问暖。

而小仙儿，早已脱胎换骨的重生。住着喜欢的房子，做着喜

欢的工作，爱着喜欢的人。

只有过尽千帆，江山回望，才会发现当初死活不肯放手这个人，不是因为爱，而是因为自己的过度依赖和胆怯无能。

我说：你可别再犯贱，别跟人渣再续前缘。

小仙儿白了我一眼：我的股票蹭蹭一涨我就高潮了，还用跟他啪啪啪？

十年之后的我和小仙儿，从纯情少女变成中年妇人，我们吃着火锅，旧日心事在锅里煮得稀烂并且有滋有味，热气氤氲在我俩之间，模糊了放肆大笑的眼角皱纹，模糊了浮云朝露的经年岁月。

## (二)

谁说当年错爱就是瞎了眼，白白浪费了多少时间？

谁说未成正果就是痴心错付，撞够南墙仍然悔不当初？

当年的奶茶刘若英，像个文艺愤青穿着宽大的夹克，背着笨重的吉他，一往无前地走在路上，无所畏惧地唱：

想要问问你敢不敢，像你说过那样的爱我。

想要问问你敢不敢，像我这样为爱痴狂。

青春用来干吗？就是要疯癫，要痴狂，要偏执，要受伤。要天各一方，要念念不忘。

无论有钱没钱，你有没有玩命爱过一个姑娘？

遭遇渣男暖男，你有没有拼尽全力去爱一场？

青春就是要为一个人奋不顾身。不是这个人，就是那个人。

他的姓他的名，他的笑他的好，他的背影气息，他的眉梢眼角，都无关紧要。重要的是有过这么一个人，让你如坠地狱如上帝堂，让你品遍甜蜜尝尽哀伤。经年之后才会化作一个符号，充当青春的标识和注脚。

青春不给他，难道能留在手里吗？

急景流年，来不及付出的爱，未能燃烧的情，送不出去就留成了夏天的棉袄冬天的蒲扇，过期的台历去年的龙井。

青春不给他，难道去喂狗吗？

那些饱满的情爱，就该像升空的烟花，凌空而起狠狠绽放，哪怕昙花一现，哪怕一响而散，也好过颓靡浸湿，升不了空点不着火，成为废弃的哑炮，狗都不叼。

### (三)

张爱玲小说《半生缘》曾拍成一部电视剧，剧中结尾，林心

如饰演的顾曼桢哭着说：“世钧，我们再也回不去了！”

我曾经最爱看这种苦逼矫情。

而今我早已不想写文艺小清新版本的“谢谢你赠我一场空欢喜”。

旧情就是沙。注定不该留，注定扬了它。

锦年之后再相遇，谁还稀罕再回去？

只有回不去的才是美好，回得去的都是奸情。

若不曾诀别过去，怎会有回忆暖心。

若不曾收拾残局，怎会有自愈的能力。

有多么痛的领悟，就有多么珍贵的礼物。

有多么颠沛流离的青春，就有多么岁月静好的中年。

只是那些当年爱过你也伤过你的男人，再也没有机会知道，他们当年不羁的脸，成就了我们今日不羁的心。

成长的真相就是抛头颅洒狗血。成熟的真相就是拨迷雾见青天。

等到沧海月明，等到蓝田日暖，等到江湖两忘，等到蜡泪已干。等到我把所有悲喜过往都去芜存菁，正本清源。

我还是无爱不欢。

祝福所有为爱痴狂的好姑娘，用错的爱来成长，用对的爱来绽放。

## 男人的“聚焦式”，女人的“发散式”

女人为此愤愤不平，就自己拾起来刺向你，锐利地扎在男人肉身上，皮糙肉厚的男人只留个针眼，女人自己却成了内伤。

### (一)

某次看微博上的一对情侣对话：

男：我和她真的没什么！

女：我不信！你必须跟我说清楚，否则就跟你没完，你说你说！

男：好吧，你听我解释……

女：我不听我不听我不听！

我当场就笑喷了。

这年头什么都缺，就不缺女神经。而且她们天生就是男人的



克星，无论你多高兴都能被整抑郁，多清醒都能被逼凌乱，多严肃都能被搞崩溃。不仅如此，女人还有一项化腐朽为神奇的能力。

男女关系里，所有吵架，不论起因，不分缘由，所有问题最后都会归结成一条：“你就是不爱我了！”此结论一出，男人必须当场否认，立即摆出论点论据以证忠心，否则会死得很惨。

若是在这争吵过程中，男人稍不控制声调一高，整个事件性质急转，女人马上掌握了主动权：“你敢这么对我？！你再吼一次试试看？！”事件从民事纠纷变成刑事责任，男人必须割地赔款，认错道歉。

男人常常呼天抢地追问：女人到底是怎么想的？

可这种追问是多么无力。连诺贝尔奖得主也无法给出答案。

还是孔夫子说的：唯女子与小人难养也。近则不逊，远则怨。

## (二)

某年春节我们同学聚会。一哥们儿带着外地女朋友特意赶回来。席间大家忆青春话当年聊得火热。我觉察到这哥们的脸上略显不悦。

春节过后我们各奔东西。多日后那哥们儿走投无路来找我答疑解惑：自从春节聚会后，女友一直与其“冷战”，各种招数用尽也博不了美人一笑，到底是何原因，重金求解。