

爱情中50件事 千万不要做的

台湾情感疗愈系作家
陈欣儿温馨畅销作品

陈欣儿
图/文作品



Do Not Do
50 Things In Love

50种真人实例的“爱情真相”+50种对症下药的“真爱密码”=100分的“爱情”



中国出版集团



现代出版社

爱情中50件事 千万不要做的

Do Not Do
50 Things In Love

陈欣儿
图/文作品



中国出版集团



现代出版社

图字 01-2012-1924

图书在版编目 (C I P) 数据

爱情中千万不要做的 50 件事 / 陈欣儿编著. — 北京 : 现代出版社, 2012.7
ISBN 978-7-5143-0560-9

I. ①爱. II. ①陈. III. ①恋爱心理学—研究 IV. ①C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 087073 号

爱情中千万不要做的 50 件事

著 者: 陈欣儿

责任编辑: 张 晶

策划编辑: 琅 川

出版发行: 现代出版社

地 址: 北京市安定门外安华里 504 号

网 址: www.xiandaiabook.com

邮 箱: xiandai@cnpite.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

印 张: 7.5 32 开

字 数: 120 千字

版 次: 2012 年 7 月第 1 版

印 次: 2012 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5143-0560-9

定 价: 32.00 元

(版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载)

目录

CONTENTS

- 推荐序** 真爱不死 · 001
- 大陆版序** 但愿我是你的夏季 · 002
- 原版序** 爱不仅仅是心头的游戏 · 006

Part 01

聪明人懂得自己创造爱情

- 01 挖鼻、剔牙、抠脚，不顾形象 · 012
- 02 第一次约会就上床 · 018
- 03 比学历比家世比背景 · 024
- 04 情人电话一箩筐 · 029
- 05 从不表达爱意 · 034
- 06 云霄飞车般的情绪 · 039
- 07 公主病与少爷症 · 043
- 08 谎话连篇 · 048
- 09 完美主义 · 052
- 10 黏腻腻勾勾缠 · 056

爱情中
千万不要做的50件事

Do Not Do
50 Things in Love

Part 02

别让扭曲的观念耽误爱情

- 11 把对方当成性爱机器 · 062
- 12 我是不是你“最爱”的人 · 066
- 13 漂洋过海才能看到你 · 070
- 14 和对方的朋友格格不入 · 075
- 15 疑神疑鬼大醋坛 · 079
- 16 喜欢言语的刺激和挑衅 · 084
- 17 踩到对方地雷 · 088
- 18 花心劈腿的爱情玩家 · 093
- 19 好好先生、随便小姐 · 098
- 20 太过主动或非常被动 · 102

目录

CONTENTS

Part 03

爱情需要和性格沟通

- 21 老喜欢亏对方 · 108
- 22 把对方当成提款机 · 112
- 23 偷看手机短信、盗用MSN · 117
- 24 夺命连环Call，紧迫盯人术 · 121
- 25 分分合合 · 125
- 26 忘不了旧情人 · 129
- 27 好赌 · 134
- 28 东挑西嫌抱怨不停 · 138
- 29 太过精明计算 · 142
- 30 有情绪动作的吵架 · 146

爱情中
千万不要做的50件事
Do Not Do
50 Things in Love

Part 04

心动的感觉会随时间消失

- 31 忙得没有时间和情人说话 · 152
- 32 总是委曲求全，愿意牺牲奉献的小绵羊 · 156
- 33 把对方当陌生人，冷漠以对 · 160
- 34 轻蔑对方家人 · 164
- 35 没有话题 · 168
- 36 浪漫消失了 · 172
- 37 听我的就对了 · 176
- 38 逼婚 · 180
- 39 生活像白开水 · 184
- 40 爱挑拨离间、讲是非八卦 · 188

目录

CONTENTS

Part 05

作真正的自己，让爱情天长地久

- 41 拒绝沟通 · 194
- 42 当我们同在一起不快乐 · 198
- 43 在爱情中没有自己 · 202
- 44 恼羞成怒，动手动脚 · 206
- 45 三餐不温饱 · 210
- 46 哭闹断肠的折磨 · 214
- 47 不懂得应变爱情危机 · 218
- 48 我的生命中不能没有你 · 222
- 49 信任不再 · 226
- 50 有了小三 · 230



推荐序

真爱不死

Do Not Do
50 Things in Love



欣儿是我几本书的编辑，也是一位文字创作者，是我的好朋友。她没有辉煌的情史，意思是，她不曾换男人如换衣服，也不会高谈阔论大女人主义。对于爱情，她始终是一位真真切切的侦查员。诚恳地聆听身边朋友的爱情遭遇，陪着她们欢喜、陪着忧，也因此阅历了许多爱情故事。

让我敬佩的是，无论看过多少爱情故事，在这个真爱难寻的世界里，她从来没有放弃寻找纯粹的爱情。这本书很适合像欣儿一样对真爱有憧憬，并且自身努力实践爱的女人。寻找真爱必须有打不死的蟑螂精神！愈挫愈勇，从经验中提炼。好好参考本书的建议，势必，能从淤泥中找到美丽的莲花！共勉！



台湾知名主持人、影视演员、歌手
阿雅（柳翰雅）

大陆版序

但愿我是你的夏季

Do Not Do
50 Things In Love



没有花哨的文字、没有犀利的嘲讽、没有训斥的大道理、也没有时髦和赶流行……这本书，有的只是诚恳的一颗心，书中的每一个真实故事都如一面镜子，可以成为借鉴，给予在爱情迷雾中的情侣们一些提示。

爱情世界无奇不有，但是不管恋情谈得如何七零八落，爱，自宇宙创始以来，就有个不变的核心，少了它，爱情就会出问题。爱，是直接进入对方的内心，与一个人的内在亲密交流。爱在内心，存有力量，只要做出符合意旨的选择，道路就会自动铺陈展开，既宽广又直平。

书中所写的东西，并非只想提供爱情的解决方案，更重要的是——传达爱的弥足珍贵。

爱情这门功课，有太多不能翻越的山路，必须耐心等待与学习，有时还需迂回绕道而行。爱情无法刻意拉拔长大，无法自行塑造，所幸，可以经营。只要无时无刻记得：爱无所不在，能通达一切，影响一切，爱就会散发惊人的力

量；只要依照正确的思维，正确的行动，就绝对可以拥有一切想要的幸福，可以让自己与他人的生命更加丰盛。

我想写的，不是爱情教条，而是爱情的心灵解码。

或许，这样的企图太大，我的译码器只能起小小的作用，一窥爱情殿堂。然而，原版书籍在台湾出版后，读者给我的信件如雪片般飞来。有的直接寄E-mail给我，有的请出版社代转，有的在我的blog留言……其中，让我印象深刻的是一位自称患有重度精神疾病的女孩，噙着泪水写下这些年受情感的折磨，她的爱情悲剧，让我的心情久久无法平复；另一位离异母亲，两天内读了两遍，她告诉我，长久以来，为情囚禁的心灵终于获得自由；有一位男性朋友写信给我，叙述他理智冷静处理感情的过程，虽然内心痛苦却无怨无悔；有一位母亲带着这本书和她的女儿飞去峇里岛散心，她的女儿正值花样年华，却为爱情所苦……更多读者是写信来感谢我……这些，都让我始料未及。原来，有这本书的陪伴，对于感情受到创伤的人来说，心灵得以慰藉、创伤得以疗愈，甚或，不再迷失自己。

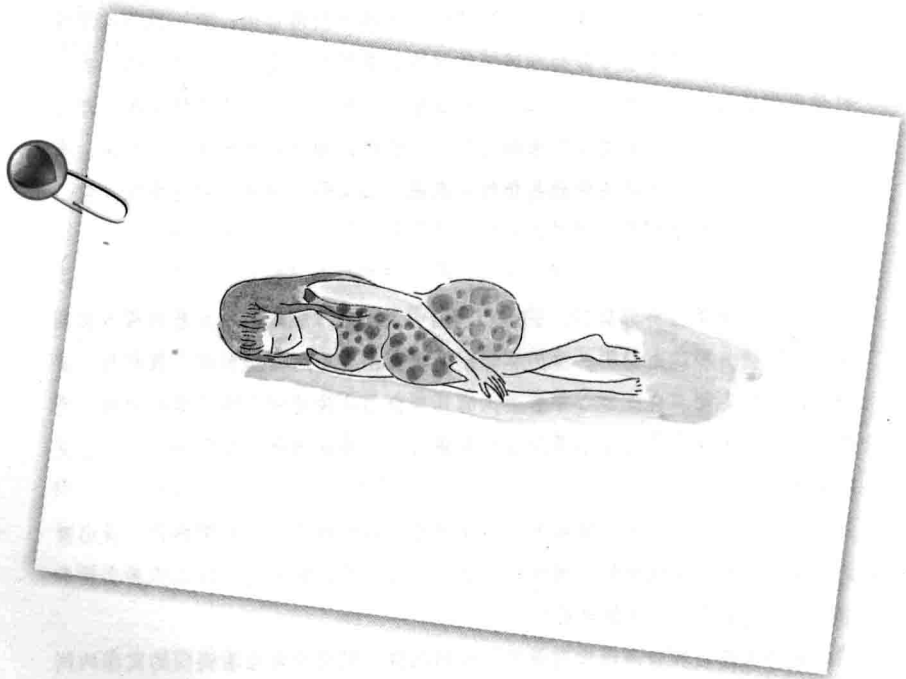
爱的故事里没有悲喜剧，若能从悲剧中走出来，就是喜剧；若沉湎于喜剧中无法自拔，那就是悲剧。爱，不需四处张望，也不用心烦如麻。我们唯一要做的，只是安静、自省、心存感激，听见来自心底深处的召唤。那些荆棘、忧伤、悲泣、不愉快都只是暗示，暗示着错误，只有在调整与倾听之后，才会发现更多的喜乐与欢笑。

埋头写序之际，也正值我的下一本书在台湾即将出版，常常感觉一股温暖的力量驱动着我继续提笔。感情这件事与他人无关，唯一有关的是：只有我幸福了，身边爱我的人才能幸福！

此书大陆版和台湾版本有着不一样的风貌，期待读者在看到我的文字的同时，也看到了我的插画，这些手绘稿是我在无数个深夜凌晨，累积心中对许多朋友的想念，慢慢勾勒完成的。这些姐妹淘在我最失意的时候陪伴我。我的好

姐妹们，千万要幸福起来！这辈子就这么走一回，说什么也一定得好好把握自己的人生！

许多感谢尽在不言中，最后，谨以美国十九世纪现代诗派女诗人埃米莉·狄更生（Emily Dickinson 1830—1886）的诗选献给大陆的读者，此诗表达我对读者爱情的祝福。



但愿我是你的夏季

当夏季远扬而去！

我依旧是你耳边的音符，

当夜莺也已精疲力竭。

我愿为你绽放，逃出墓地，

将花开满成行成列！

请采摘我吧——

秋牡丹——

你的花——永远的！

Summer for Thee, Grant I May Be

When Summer days are flown!

Thy music still, when Whipporwill

And Oriole — are done!

For thee to bloom, I'll skip the tomb

And row my blossoms o'er!

Pray gather me —

Anemone —

Thy flower — forevermore!



原版序

爱不仅仅是心头的游戏

Do Not Do
50 Things In Love



这本书是我这十年来对爱情观察的总体悟。这十年来，周围朋友一个个陷入单恋、热恋、苦恋、失恋……周而复始的循环里，无一幸免，这辈子好像不被爱情撞上几次，就不曾走过人生。

其实回过头看，人生还有许多事情比爱情更重要、更值得追寻。陷溺在爱情的旋涡中无法自拔，大概只是年轻时期的特有产物，过了一个人生阶段，爱情已经变的真切实际，最多出现几次天雷勾动地火，也可能只是当下的失去理智的情感作祟与昙花一现。

说穿了，爱情，只是心头上的一场游戏。如果说，爱情是一场骗局，我大概也会举双手赞成说：对，爱情，只是荷尔蒙与费洛蒙分泌的交互作用。但，爱情就这么简单，足以一语道破吗？

真正的爱情，世间少有。

如果很幸运的出现在你的生活周遭，那已经是经过生活淬炼、时间磨炼之下经得起考验的情感。这种情感，有着相知相惜、执子之手、与子偕老，无须言说却心意相通的默契。

我不知道是幸运还是不幸。我的周遭生活，光是出现这样相依相存、鹣鲽情深的夫妻，至少就有三对。因为诸多原因与巧合，我与他们不是工作上必须、就是生活上必须，很深很近距离的与这几对夫妻互动。教我诧异的是，每一对夫妻的生活互动都有很不一样的特色，面临生活上的杂琐与烦恼也有很奇特的化解与处理方法。尤其叫人心神向往的，是夫妻之间无话不谈、无事不分享的乐趣。

看看周遭夫妻，有多少对是没话说的，就知道爱情被现实生活折损得有多严重！每个走入爱情的人都巴望走入婚姻，走入婚姻的人都巴望可以白头到老。但是现实生活中，能达成这种目标的人少之又少，问题出在哪里？

爱情，不仅仅是心头的游戏。对于爱情、婚姻，我们存有太多丰富的想象力，忽略了人生的无常。无常的人生抓不住稳定的元素，这一秒会出现什么事情、发生怎样的改变、产生怎样的影响……完全不可预料。我们所能掌握的，不是别人，只能是真真切切的自己。而且，有一天甚至我们连自己的身体都无法掌握。所以，怎么说爱情呢？人生不可说，爱情不可说。

爱情有千百种可以变动的方程式，完全是个无解的习题。爱让人捉摸不定。抓住了一端，才发现另一端有无数条线，不知要带领我们往哪儿走？

有朋友说，爱情是一场活生生、血淋淋的枪林弹雨。侥幸从爱情风暴中存活过来的，会感觉自己好像失去了什么？最幸运的是那些穿过爱情风暴，却还可以完好无缺、保有自己的。对于爱情，难道要练到百毒不侵、金刚不坏之身。不，这只是保护自己不受伤的方法。再怎么，我们都还是应该坚持找到灵魂伴侣。

爱情需要互动、沟通。爱会痛、会麻烦、会寂寞……也会带来欢乐不是吗？爱情不能只贪图一种结果，只要享受而不愿意付出。谁都喜欢当被侍奉、被拱、被关爱照护的那一方，那……另外一方呢？那个总是付出、总是收拾后果、总是承担的另一方，谁给予鼓励与关爱？

爱要长久，就得互相扶持。

书中的每个故事，都是真实的发生在我的周围。其中当然也隐藏着我自己的悲哀。我是在极度省思、不断抽丝剥茧之下完成这本书的，在书写的过程中，看自己，也看别人。好几次脑海不断浮现一位因爱受伤朋友的黑色瞳孔，她的眼神里有着不安、恐惧、害怕……

她曾经对我说：「欣儿，你看，我好像这个洋娃娃喔…」那是我房间一本国家地理杂志经典摄影全集，集结历年得奖作品。她到我房间，我们随意聊了聊，聊生活也聊情感，然后聊累了，她拿起我的书一页一页随意翻看，最后停留在一幅摄影作品前，掉下眼泪。

那是满山臭乱不堪的垃圾堆，最上面倒躺着一个洋娃娃，头发凌乱、手脚断裂残缺、洋娃娃脖子快要被扯断……

她的爱情故事我没有写出来，因为不知如何下笔。

很多事情很悲伤，我们只能选择遗忘。幸好，她没死，没有自杀，勇敢的
走出来了，而且现在过得很好。

在爱情的路上，如果你需要找人说话，请随时写信给我，我愿意当你的
倾听者。我的微薄：<http://www.weibo.com/chenxiner2012>

愿天下有情人，
白头偕老！

欣白

