

情 爱 谈 嫻 小 张 听



今生今世 好好爱

爱情是永不止息的思念，
不管有没有结果，我还是情愿
和你好好爱……

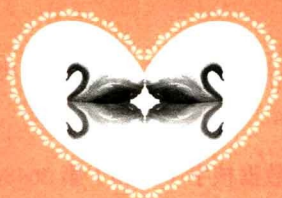
■ 随书赠送爱情便笺

李爱莲◎著

石油工业出版社



听 张 小 娴 谈 爱 情



今生今世好好爱

李爱莲◎著



石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

今生今世好好爱：听张小娴谈爱情 / 李爱莲著 .

北京：石油工业出版社，2013.6

(名家话语系列丛书)

ISBN 978-7-5021-9551-9

I . 今…

II . 李…

III . ①散文集 - 中国 - 当代②随笔 - 作品集 - 中国 - 当代

IV . I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 064886 号

今生今世好好爱

出版发行：石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网址：www.petropub.com.cn

联系电话：(010) 64523558

经 销：全国新华书店

印 刷：北京晨旭印刷厂

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

880 × 1230 毫米 开本：1/32 印张：7.75

字数：220 千字

定价：22.80 元

(如出现印装质量问题，我社营销部负责调换)

版权所有，翻印必究



爱，是人生永不落幕的演出

preface

再平凡的女孩都有一个公主梦。

我们都不是公主，只是希望成为某个人心中的公主。我们一路幻想着自己的Mr.Right，一路坚持不懈地自我修炼。独立，是为了爱得有尊严；美丽，是为了能让他可以一眼在人群中找到你。我们学会了得体的打扮，优雅的谈吐，勤奋的工作，甚至学会了很多居家的本领，一切似乎都在为迎接一个人做准备。

年少的女孩并不了解，要完成这样一个愿望，要经历多少次相聚和分离，多少欢笑和眼泪，要去感受一段多么长的伤感的成长，将会有多少痛苦的彷徨和深刻的领悟。

越是想要追寻的，越是无法拥有。我们为它磕得头破血流，遍体鳞伤，它却没有一丝怜悯。爱情让人如此无奈，让人忍痛放弃，一度绝望。我们都为它付出了太多！

爱情给我们带来的，或许是幸福，也可能是痛苦。但毫无疑问的是，我们都在爱情中得到了成长。

关于青春，关于成长，关于亲情和爱情，这是人的一生中必需的、永恒的主题。爱情尤其是必须修满学分的一门必修课。因为我们都抗拒

不了爱情的魔力。

不论是在七八岁，或是七八十岁，我们都会去爱。因为爱是一种本能。只有爱，才能让我们深刻地感受到生命的活力。当我们坠入爱河，我们会奇迹般地恢复少年时的单纯与纯洁，对生活充满热情和希望，不论在任何年龄都一样。

爱情的魔力让人欲罢不能。所以我们会选择性遗忘，待时间抚平了过去的伤痛，我们仍然愿意相信爱情，追逐爱情。

既然如此，让我们一起来学习如何拥有爱。用女人的柔韧，去给爱情增加正能量。你会发现，它会成为生命中的加油站，让你的生命充满活力；它还是一道美味的心灵鸡汤，让你的心智愈来愈成熟、高贵，让我们的外表愈来愈美丽、大方。

就让我们跟随张小娴，一个把爱情看得如此通透，却仍喜欢着世界上一切美好事物的女子，让我们一起去体会爱情这件耐人寻味的事。

但愿，在某个忙碌却有序的早晨，忽然间在洗手间的梳妆镜里看见一位绽放着自信、坦然微笑的女子，相信你已跨过爱情这道坎，领会了成长的喜悦。

感谢张小娴，她那唯美、知性，充满灵气的话语，给我们带来思考的灵感和爱情的领悟。她的作品陪伴着我们度过了初恋的青涩，失恋的痛苦，和经历过后的成熟，同时也是本书的灵感之源，在此向张小娴女士献上真挚的感谢和敬意。



目 录

人生若只如初见

沉默是最遥远的距离 /2

先苦心等待，才会有美丽的邂逅 /4

爱情是败给了你我，还是败给了岁月 /6

永远，到底有多远 /8

爱情国度里，没有谁会属于谁 /10

学习及成长，是你我最终的归宿 /12

在思念里可怜地流浪

有了你，我才有了深深的思念 /16

遇到新的爱情，旧的思念便会消失 /18

爱上一个人，也就爱上了孤单 /20

爱情与面包，都想要的结果就是都得不到 /22

爱情本来就是一种心甘情愿的束缚 /24

爱，从来都是自我圆满 /26

爱和谎言，原来是最厉害的毒药

承诺的结果，大部分两败俱伤 /30

因孤独而爱，只会越来越孤独 /32

说出相爱的一瞬间，请坚定地相守一辈子 /34



找个人，骗一辈子 /37

如果，没有再见 /40

有种爱，叫“不可能的爱” /42

可不可以只要暧昧

得不到的爱才最浪漫 /46

朋友之上，恋人未满 /49

爱无所谓得失输赢 /52



爱情患得患失时，最动人 /55

别轻易说爱一个人 /58

爱情是会变的 /61

爱，原来是一种自我经历

喜欢是不需要理由的 /66

盲目是可怕的，也是幸福的 /69

去爱吧，像没受过伤一样 /72



任何一种爱都需要经过反复验证 /75

报复也是一种调情的方式 /77

痛苦和悲伤没想象中长久 /79



爱情从来都很公平

- 爱情最终还是败给细节 /82
爱情，说到底应该是忠于自我 /85
爱情左右着我们的熟悉与陌生 /88
爱情似赌博，可能赢也可能输 /91
没有永远在一起 /93
祝你永远不悲伤 /95



难过了，抱抱自己，不要悲伤

- 不害怕失去还算爱吗 /98
爱，愈占有愈失去 /100
遗憾，也是一种幸福 /103
原谅他，也放过自己 /105
承诺只代表愿望 /107
一辈子，说说而已 /109



爱情很短，遗忘很长

- 别离，原是为了找到更好的东西 /112
想不流泪，就别望着让你泪流的东西 /114
真正的忘记，不需要努力 /116
越想忘记，越忘不了 /118
有些相逢，仅仅是巧合 /121



更美好的爱，是成全

有些爱总以甜蜜开始，以厌倦结束 /124

没有现在的温暖和将来的快乐，何不放手 /126

因为爱你，我甚至愿意放弃你 /129



最伟大的暗恋，是成全 /132

千古难事不是死，而是成全他去爱别人 /134

离场的时候，也要尽量得体 /137

情到尽头，也别有一番新世界

爱火还是不应该重燃的 /140

一切伤痛都会成为历史 /143

不想结束，只因不甘心 /145



那份感觉，再努力也挽回不了 /148

分手就是一种痛苦的解除 /150

时间，爱情里最不能忽视的力量 /153

爱，为的是延伸自我

宽恕，才能得到真正的快乐 /156

太爱自己的两个人无法长相厮守 /159

再爱一个人，也别丢了自己 /161



爱情无法经营，只能经营自己 /164

不是学会如何爱，而是学会如何爱自己 /166

爱情，原来是一种自我修行 /169



爱情需要感觉，更需要理性

爱的时候，聪明人也会变成笨蛋 /172

爱情，总是想象比现实更美丽 /174

选择了爱情，同时也选择了伤害 /177

爱的代价 /180

打开沟通的天空，才有望厮守终生 /183

一份爱情，你我成长 /185

爱要经得起平淡的流年

幸福就是不停地重复 /188

爱的复杂滋味 /190

以改变才能换来改变 /193

最好的品位是过得幸福 /196

爱你的话，总能挤出点时间陪你 /198

从此天涯海角，与心相伴 /201

 爱情便笺

人生若只如初见





暗恋，是不需要对象的，我们不过站在河边，看着自己的倒影自怜，却以为自己正在爱着别人。

——节选自张小娴《暗恋的感觉》

暗恋，无疑是一种伟大的力量。它的伟大在于成全，你不爱“我”，没关系，“我”成全你。而且多数时候还会以一种朋友的方式默默地爱着你——

当别人欺负你的时候，“我”会挺身而出为你打抱不平；

当你遇到烦心事儿的时候，“我”会静静地陪在你身边；

如果你跟女朋友吵架了，甚至是分手了，“我”也一直会待在你身边陪伴你、安慰你……

但是你却永远也不会知道，当你跟“我”说起你和女朋友之间的美好甜蜜时，“我”的内心是多么的痛苦。

而“我”只能将自己的那份情深深地掩埋在内心深处，丝毫不敢让你觉察出来，因为怕自己一旦说出来了，或者让你觉察到了，到最后两个人连朋友都做不成。

因为不想失去“好朋友”的陪伴，不想失去和对方在一起的资格，于是暗恋的这一方便紧紧掩藏着自己的那份心意，不敢越雷池半步。

张小娴说，暗恋的职责是沉默。她列举了很多条沉默的理由。比如说，不知道怎么向对方开口；说不出自己有什么好处，而对方的好处却有很多很多；或者是对方身边已经有了一个美好的存在，而这样的美好我们不忍破坏；也有可能是害怕遭到拒绝——“你很好，可是……”这样的“可是”真的让人难以承受；或者是因为身为好朋友的“我”害怕从此失去



一个知己，却又无法确保自己能得到一个情人。

而对我来说，之所以会在一段感情面前选择沉默，多数时候是会害怕当我们终于相恋时，许多美好的幻想也会随之破灭。

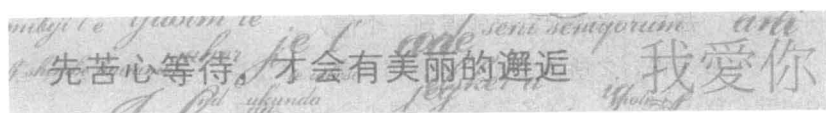
爱，从来就是一件千回百转的事情。而暗恋，是爱情里最美的样子，但这样的美丽不是所有人都能消受的，它要以对方的幸福为归依。如果有痛楚，也是留给自己。

暗恋几乎没有甜蜜可言，有的似乎只有无尽的思念，徒劳无功的等待，以及怅然的沉默。沉默的味道，如此的煎熬，最远的距离，不过是我爱你，你却不知道。茫茫人海，上天给了俩人相遇的缘，却最终还是以“有缘无分”收场，是谁都会有一定的心理落差。

但是，我们回过来想一想，生活中有多少人没有被暗恋困扰折磨过？当我们因为暗恋而付出很多很多，却只管付出不求回报的时候，总以为那份痴情很重很重，几乎成为了世界上最重的重量，但当你走过一段人生之后再回首往事，你会发现，当时的情根深种可能不过是一个正合你意的人，恰好出现在了对你时间点上，但合你意并不代表适合。你的痛苦和爱情会随着时日一起成长，经过岁月的沉淀，最终会化作一缕美好的回忆。

其实，让我说，每个人一生中应该经历至少一场难忘的暗恋，只有拥有了这样的经历和回忆，我们才会懂得相恋是多么幸福的一件事；也只有懂得得来不易，才会从此珍惜眼前人。

有一天，也许你会悄悄离开你曾为之心动的他，却不让他知道，就像不知道你的心曾经为他跳过一样。但拥有过那样美好回忆的你，还有什么好遗憾的呢？



不到最后一刻，千万别放弃。最后得到好东西，不是幸运，有时候，必须有前面的苦心经营，才有后面的偶然相遇。

——节选自张小娴《思念里的流浪狗》

“你相信有永远的爱吗？”

“我相信。”

“你拥有过吗？”

“还没有。”

“那你为什么相信？”

“相信的话，会比较幸福。”

好一句“相信的话，会比较幸福”。人一生最幸福的事莫过于在对的时间里遇见对的人，正因为如此，每个人的内心深处，都住着一个等爱的小孩。

无论是谁，都希望自己的爱情能像张爱玲说的那样：于千万人之中遇见你所遇见的人，于千万年之中，时间的无涯的荒野里，没有早一步，也没有晚一步，刚巧赶上了，那也没有别的话可说，唯有轻轻地问一声：“噢，你也在这里吗？”

但是，爱情不是你想让它降临，它就会降临的。张小娴说，“成熟的感情都需要付出时间去等待它的果实。”遗憾的是，大多数的人都欠缺耐心。这一点，张小娴也看得最透——有谁会用十年的时间去等一个远行的人。有谁会在十年的远行之后，依然想回头找到那个人。有些爱情因为太急于要得到它的功利，无法被证明，于是也就得不到成立。

“你说等待，是一生中最初的苍老。”林志炫一句悲伤到底的歌词，可以说道出了等待的不易。这世上有太多难以预测的变故和身不由己的



离合。有时候，一个转身，也许就是一辈子的错过。

所以，人们才说爱情经不起太长的等待，爱人经不起太久的折磨，爱如此，被爱同样如此。世间无数凄美或无奈的故事，说的似乎都是关于坚持和等待的故事。

我们每一个人都希望能在对的时间遇到对的人。但上帝往往就爱开玩笑。很多时候，我们不是在对的时间遇见错的人，就是在错的时间遇到对的人。都说爱情是一种遇见，没有预期，也许下一秒下一个转角处就能遇见了你爱的人。

在对的时间，遇见对的人，这无疑是幸福的。但是在对的时间，遇见错的人，那给人带来就只是悲伤；假如是在错的时间遇见对的人，换来的似乎只有一声叹息；如果是在错的时间遇见错的人，那就真的更是一种无奈了。遇到自己不喜欢的人，说什么都觉得多余。

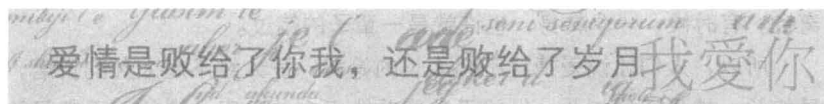
其实，走过这么一段人生旅程，不是不曾心动，也不是没有可能，只是多数时候有缘无分，情深缘浅，爱出现在不对的时间、地点。

为了遇见那个对的人，即使身边的朋友双双对对，我们也要抱着宁缺毋滥的心思开始漫长的等待；为了等来那个对的人，即使爱情还没来，我们也要相信，这个世界上，总有一个人在某处等你。不在这里，不是此时，便会在那里，在彼时……

在等待中，我们会遇见一些自己喜欢的或喜欢自己的人，有时候，他们会让我们感到迷茫，不知道现在遇见的那个人是不是就是自己要等的那一个人。

不过，我相信，只要我们用真心去对待每一个人，最终我们一定会遇见一个能给自己带来幸福的人，我们虽然不能确定他什么时候能够到来，以何种方式到来，但只要我们执著地等待，总有一人会给我们安心的幸福，总有一个会陪我们到老……

所以，再等等，好吗？



当时间过去，我们忘记了我们曾经义无反顾地爱过一个人，忘记了他的温柔，忘记了他为我做的一切。我对他再没有感觉，我不再爱他了。为什么会这样？原来我们的爱情败给了岁月。首先是爱情使你忘记时间，然后是时间使你忘记爱情。

——节选自张小娴《时间使人忘记爱情》

爱，长不过执念，短不过善变。说的大致就是爱情与时间之间的关系。

时间似乎注定是爱情的天敌。有时候岁月等得了，爱情却片刻也等不了。相爱的时候，我们不是恨时间太过匆匆，幸福的时光总是那么短暂；就是恨时间太过漫长，相见的时间为何迟迟未到。

爱情让我们忘记了时间的存在，又让我们深刻地体会到它的存在。

可是当爱情逝去的时候，曾经的义无反顾现在回想起来，有时候居然连自己都会嗤笑不已，这个时候，时间又成了治愈的良药，一点一滴地缝合着心底的伤，让我们逐渐地忘记曾经爱情里的感觉，再一点点地忘记我们到底应该怎样去爱！

张小娴说，“爱情使人忘记时间，时间也使人忘记爱情。”爱一个人的时候，时间不再仅仅是时间，它可以是浪漫、甜蜜、思念，以及一切美好的现象；爱的激情不复存在的时候，时间可能就是枯燥、敷衍、平淡，以及一切负面的现象。虚假的温情会逐渐取代曾经的温存，相敬如宾成为了关系的主旋律。时间在流逝，而爱情褪了色，你对他没感觉了，而他也爱上了别人……

爱情变淡了，很多时候并不只是因为爱的缘故，更多的原因应该是爱情败给了岁月，败给了我们在岁月中逐渐变得怠惰的心：



只想美食，懒得减肥；
只想甜蜜，懒得制造；
只想浪漫，懒得经营；
只想温馨，懒得柴米油盐；
只想谈情说爱，懒得平淡生活；

.....

是时间让我们忘记了爱情吗？当然不是。时间还是时间本身，变的只不过是我們对待爱情的态度。当爱情淡了，感觉不在了，放弃，还是继续努力？主动的话，值不值得？相信很多人都尝过这样的煎熬滋味，心情也跟着上下起伏。

不管我们最终如何选择，亲爱的，我们只要记住一点，人生最好的伴侣不是别人，而是我们的内心。当爱情来临的时候，给自己留下足够的时间，跟随内心的感觉做出选择；而当爱情淡了的时候，我们依旧要给自己留下足够的时间，同样让内心做出选择来。光是你一个人紧张这段关系，对方却静如潭水，一味地被动的話，那这段关系也着实难以为继。不如化被动为主动，主动走出伤痛、执著，勇敢自爱，活出一个全新的自己！

记住，恋爱只是生活方式的一种，而时间只不过是生活旅途中的一个个阶段、一个个过程，享受过程永远才是我們最终的人生目标。所以，管他将来如何，活在当下，好好爱自己、真诚爱对方永远都是错不了的。