

# 越爱越懂爱

韩松落写给你的  
爱情通识课

韩松落  
著



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP

LUJIANG PUBLISHING HOUSE

# 越爱越懂爱



● 韩松落 著 ●

图书在版编目 ( C I P ) 数据

越爱越懂爱 / 韩松落著 . — 厦门 : 鹭江

出版社, 2018.6

ISBN 978-7-5459-1472-6

I. ①越… II. ①韩… III. ①散文集—中国—当代

IV. ① I267

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 062269 号

YUE AI YUE DONG AI

越爱越懂爱

韩松落 著

---

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路 22 号

邮政编码: 361004

印刷: 北京市十月印刷有限公司

地址: 北京市通州区马驹桥北门口民族  
工业园 9 号

邮政编码: 101102

开本: 880mm × 1230mm 1/32

插页: 1

印张: 8

字数: 191 千字

版次: 2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5459-1472-6

定价: 38.00 元

---

如发现印装质量问题, 请寄承印厂调换。

## 序 言

六神磊磊在公号上，征集年度最蠢话语，备选的话里，有一句是“真正的武学高手都在民间”。

民间有没有武学高手呢？我觉得不大可能有。原因不是别人说的那样，“真正的高手在任何地方都会被发现”，或者“世界上没有怀才不遇这回事”，我没那么势利。事实上，我遇到过很多怀才不遇的人，也遇到过很多因为时势动荡，从此散居江海的人。当然，这是他们成为高手之后的事。“真正的武学高手都在民间”的潜台词是，民间是可以培养出高手的，隐居在深山老林里，也一样能成为高手。

我的经验告诉我，高手不可能在深山老林里生长出来。高手必然是在不断地和人交流、比试、竞争，甚至嫉妒中产生的。你的对手、朋友、同业的质量，决定了你的质量。所以，宋朝会出现那么多好画家，宋画的成就那么高，是因为前人和同业的积累，到了那个地步，大家互相学习交流，都能有所成就。现代文学史上会出现那么多大家，也是时势到了那个地步，他们互相映照，携手共同前行，成就远远大于独自琢磨写作秘技。

在缺乏实战、竞争和交流的环境里，是不可能有所谓高手的。高手，是跟人学出来、比出来、受感染的，甚至因为嫉妒催生出来的。



爱情也一样。很多人相信，有天生的情种，天生的爱情高手，他们一落地，就特别懂得和人相处，特别懂得处理亲密关系，即便在深山老林里待着，也一样懂得最新的情爱心得，能探究最复杂的情爱心理。他们哪怕一生只有一次恋爱经验，也足以成就佳话，成就千古诗篇。

我的经验告诉我，这同样不大可能。

爱是一项复杂的综合事业，比武术、搏击、散打更复杂，融汇了心理学、生理学、经济学、传播学、造型艺术等无数学科，需要实战、交流、比试、竞争，需要紧跟最新的心理学、女权、伦理方面的成就。稍微停滞一点，就有落伍的嫌疑。

仅仅十年前，“嫁得好就是真的好”还是主流的情爱话题，不过十年时间，我们的观念已经被洗牌好多次，我们讨论过婚姻制度是否会消亡、女性崛起对两性关系的影响，甚至已经在讨论人工智能对人性的影响了。如果你当真停在情爱的深山老林里，不去实战，不去交流，“你的同龄人正在抛弃你”可能真会变成现实。

当然，所谓实战，不是说你一定要每天去学习求爱，每天约会新的伙伴，而是要意识到，和爱情有关的知识，也会陈旧，会扭曲，甚至会失效；和爱情有关的能力，也会衰减，会变弱，会跟不上时代。必须要经常去探索和爱有关的新知识，培育新的能力。

爱，和任何一项事业一样，必须一直在场。即便你是和同一个伴侣在一起白头偕老，也必须不停地学习，在自己和对方身上练习。

所以，我们应该不停地去讨论爱，探究爱，经历爱，才能让爱历久弥新，自己也能在每一次爱，或者每一段爱里，吸取更多的营养，获得

更多的享受，才能让爱，真正成为疲惫生活里的英雄梦想。

越爱，越懂爱；越懂爱，越爱。

韩松落

写于 2018 年 4 月 8 日

目  
录  
CONTENTS

## 第一章 不畏惧好的人生

- 002 不畏惧好的人生
- 005 若想真明白，真要好多钱
- 007 一件奢侈品，一个避难所
- 010 不做空心人
- 013 越浮夸，越迷恋
- 016 女孩们，不要稍微陷低哪怕一级
- 019 人要对自己的相貌负责
- 021 那不叫长情，那是一种社会属性的衰退
- 024 遇到和你一起成长的朋友是一种幸运
- 027 天使热爱生活
- 030 假如你热爱堕落
- 033 最好的赞美是身体力行





走得最急的，都是最美的风景。

## 第二章 慢慢爱是一种慈悲

- 038 女人的幽默感
- 041 “坏女人”为什么越来越多？
- 044 没有机会愤怒的女人们
- 047 女人，你的名字不叫撕
- 050 虚荣，也是一种正能量
- 053 冷漠是一种瘟疫
- 056 羞怯所体现的克制之美
- 059 必须要隐藏的惊愕
- 062 去谴责害人者，而不是替受害者慨叹
- 065 慢慢爱是一种慈悲



### 第三章 人人心中都有一个老灵魂

- 070 “暖男”是一种什么生物?
- 073 河豚一样的男人
- 076 人人心中都有一个老灵魂
- 079 见好，也是一种爱的能力
- 082 让我们来谈谈李宇春吧
- 085 姑娘，不该是肥皂
- 088 真爱不需要“投名状”
- 091 那一场风花雪月的事
- 094 去爱吧，哪怕他是一座前情博物馆
- 097 打怪兽，打不同的怪兽
- 100 别变成他的一丘之貉
- 103 家里总要有个男人
- 106 别把那头大象牵进家
- 109 知道自己魅力的男人
- 111 楼兰式爱情

经历过好的爱情，你才知道爱情应有的样子。





---

去爱吧，就像不曾受过伤一样。

## 第四章 当初惊艳，只因世面见得少

- 116 爱是一一次次滚石上山
- 118 每一次爱情都只是爱情的子集
- 120 爱就是一种积极的生活
- 123 不要让他知道你的家
- 125 枕边的陌生人
- 128 你无法唤醒一个装睡的福尔摩斯
- 131 双面胶不易做
- 135 大大方方爱上爱的表象
- 138 战士都在寻找战士
- 141 该不该去赴一场千里之约
- 144 绕开那些境遇性爱情
- 147 封锁期间的爱情
- 149 当初惊艳，只因世面见得少
- 152 给身体和心灵一个悠长的假期

## 第五章 爱的成王败寇原理

- 156 都没错，错在两种人生态度的冲撞
- 159 把情感收藏起来
- 161 有多少爱情，毁在了欲望实现的路上
- 163 爱就是一种高估
- 166 密室里的隐形红线
- 169 跳出圆熟流丽的亲密关系之舞
- 171 依赖，亲密关系里的一声号角
- 174 爱情瘦了
- 177 爱的成王败寇原理
- 179 对待前情，祝福、缄默，还是揭露？
- 182 生死恋的后半场

去飞吧，像没有束缚的风一样。



## 第六章 经历过好爱情，你才知道爱应有的样子

- 188 给一段感情命名，那是上帝做的事
- 191 挣脱黑茧，走出爱的独立行情
- 194 亲爱的，若你不在我身边
- 197 也许你会，陪我看细水长流
- 200 艺术与爱情，钟楚红的牛刀
- 203 经历过好爱情，你才知道爱应有的样子
- 206 好的爱情，是聪明的
- 209 去爱吧，就像不曾受过伤一样
- 212 伟大的爱情，或许是一座牢笼
- 216 八百万种情感
- 218 爱不爱，和红不红有什么关系？
- 221 犹豫是心灵的鬼打墙
- 224 爱是我们最重要的历史
- 226 事业和婚恋，哪个是你的优势？
- 229 最深沉的高贵是缄默
- 231 单向的爱情不过是一场海市蜃楼
- 233 一丈以内的爱恨嗔痴
- 236 你一定要比我幸福
- 238 独立女神们，欢迎你们给出新生活模板
- 241 所谓风度



# 第一章

不畏惧好的人生





## 不畏惧好的人生

我有一个朋友，就叫她V吧，每次想起她的故事，总觉得心里被堵了一块什么东西。

V生长在一个貌似严谨、实则严苛的家里，父母生长于匮乏之中，生怕对儿女稍稍给个好脸色，就会让他们堕落。她是女儿，又排行老二，成为不折不扣的夹心饼干，整个童年和少年时代，都是在父母的贬斥、矮化、丑化中度过的，她的外貌、学习成绩、家务水平，都获得了惨烈的批评。

这一切的后果，在她成年之后，才慢慢显露出来。大学报志愿，她认为自己“不可能考上什么好学校”“报太好的学校让人笑话”，于是只报了一所三本院校，尽管她的成绩足够她去更好的学校。在学校里，每逢老师对她表示出重视，她就开始逃避、推辞，她对自己的否认，持续了整个大学时代，囊括了一个大学生可能获得的所有机遇，她认为自己“不可能上台演讲，一定会搞砸”“完全不可能胜任学生会的工作”“腿短，不能上台跳舞”。怀着这种心态走上舞台，她果然摔了一跤。

磕磕绊绊地走上社会，这种自我贬低，开始蔓延到她生活的角角落落。去商场买衣服，她纠结地放弃了自己喜欢并且也有能力买的那件，选了一件不喜欢的；买家具，她明明喜欢而且也买得起实木的，却选了

板式的，搬回家后，浓重刺鼻的化学味道半年不散，她只好把它们处理掉，又回头去买实木的，花两份钱，还折腾遭罪。问她怎么会这样，她说自己当时大脑一片空白。也许，每当要做出选择，她内在的自贬机制就启动了：你不配，你不能。

她的感情生活，也果然没有让人意外，明明有个条件不错的男士对她表现出了某种程度的好感，她也对他有好感，却躲避他，冷淡他，最后和一个方方面面都次一等的男人纠缠不清。有一次他们约会，我们假装客人坐旁边一桌帮她鉴定，该男身高不足一米七，脸色晦暗，埋单时从裤兜里掏出一把钱，钢镚四溅。显然，吸引她的不是这个男人，而是这个男人带来的自贬自虐感：你只配得上这样的人，你只能过这样的生活，好的人，好的生活，都在你的能力范围之外。

畏惧好的生活，或许还有更隐蔽的心理动机。因为提前设定好了，自己和幸福绝缘，和机遇没有关系，和优秀的人分属两个世界，当不幸发生时，当生活越来越暗淡时，一切都有了解释，这是命定的。不相信幸福，往往成为不用力生活的借口。

“60后”“70后”人群里，这种人遍地都是，因为他们生活在匮乏之中，不得不用这种对好生活的畏惧，去打压自己的向往。而不幸，其实也像乌鸦，往往会闻着这种人的味，闻讯赶来，更加让他们觉得，自贬果然没错，躲避是有道理的。许多心碎，许多悲剧，就此发生。这是最大的猜疑，也是自戕式的祈祷：幸福一定与自己无关，而且往往能够如愿。

所以，我格外敬重那些生在并不富裕的时代，却不畏惧好生活的人，他们跳脱出了自己所在环境的束缚，相信自己能够得到好生活，也配得上这种生活。他们寻找真爱，找不到就等。他们也愿意在爱情到

来时，重新配置自己的生活。即便他们最终没有得到自己想要的生活，这种生活在追寻中的状态，也让他们的生命状态和同龄人不同。

生命和爱情的质量，却往往在于不苟活，不将就。尊重自己的欲望，不因为外界的眼光委屈自己，在生活上，在爱情里，都求好、向光，及时摆脱生活里死亡的部分。所以，一旦发现自己有这种倾向，一旦在爱情和机遇面前，出现“你不配，你不能”的画外音，一定要进行屏蔽，并且以挑战极限的勇气迎上前去，去迎接爱情，去尝试机遇，至少也要试试看，自己到底配不配，能不能。



## 若想真明白，真要多钱

我与一个朋友的疏远，和王菲有关。

他生活清贫，却热爱旅行，工作之外的时间，基本生活之外的金钱，都用来旅行，十年下来，已经去过亚洲许多地方，他过的是我想过却不敢过的日子。所以，当在他朋友圈里看到那段话时，瞬间石化。

那是王菲刚与谢霆锋复合的时候，他转了微博上疯传的一段话：“同为天后，一个以性感骚野著称，整日摆臀露胸，却从出道至结婚隐退，从未与其他男人有过半分情感传说，洗下铅华笑得像个孩子，她叫李玟；一个以清高桀骜闻名，却用了将近半生与数个男人上演了一场场‘传奇’，每日吃斋念佛却也终究未理清道德与欲望的纠葛，她叫王菲。”并且加以点评：“看人不能看表面。”我关掉微信，深思一会儿，终究意难平，忍不住回复：“什么时候，从一而终又成了重要的道德、人品标准，乃至宗教的标准？”结果不难想见，我瞬间就被他取关、拉黑。

观世界和世界观，未必同步。往往是，观遍世界，也依然没能有正确的世界观。

从一而终之类的观念沉渣泛起，价值观的趋向保守，和整个社会小心翼翼地富裕起来有关，初富乍贵，自然怕失去，对一切略微激进的观念，都避之不及。事实上，怕失去，也是许多婚姻实现从一而终的真