

爱情如同一场没有硝烟的战争，但并非你死我活的斗争！
而是我与你并肩作战，保卫属于你我的独家爱情！

爱情保卫战

保卫你的爱情

《爱情保卫战》栏目组 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

爱情保卫战

保卫你的爱情

《爱情保卫战》栏目组 编著



天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情保卫战:保卫你的爱情 /《爱情保卫战》栏目组编著.

- 天津:天津科学技术出版社,2017.2

ISBN 978-7-5576-2184-1

I . ①爱… II . ①爱… III . ①恋爱—通俗读物

IV . ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 013833 号

责任编辑:郑 新

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

出版人:蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332674

网址:www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京市媛明印刷厂印刷

开本 710×1000 1/16 印张 15.25 插页 2 字数 200 000

2017 年 2 月第 1 版第 1 次印刷

定价:29.80 元

代序



我与《爱情保卫战》共同成长——涂磊

如今,《爱情保卫战》于我而言,已经不再是一档电视节目,而是责任!如同对于爱人、孩子的责任一般,虽然这种责任和所有的责任一样,最初都是从不经意开始的。《爱情保卫战》是我做的时间最长的节目,而一开始,之所以参与,不过是像普通节目做客一样,万万没想到这一做,就是六年!

中国的情感节目不知从何时开始有了情感嘉宾(有的叫情感观察员,现在叫导师),大概是十几年前吧,而我是第一批,那时的我还年轻,不到三十!直到今天,放眼望去,当年活跃在情感节目中的老师,所剩无几!说实话,我挺自豪!没有什么事情可以随随便便,做节目嘉宾也是如此,如果只是混个通告费,迟早有混出局的那一天。要知道制作方和观众都不是傻子,你若没有一些干货或者不坚持学习,离开是迟早的事!而《爱情保卫战》是我投入最多,也是收获最多,纠结最多,感慨最多……各种最多的节目!投入最多是刻苦学习,收获最多是观众认可,纠结最多是喜怒交加,感慨最多是阅尽爱情无数!

世间的恋人千万种,可爱情的故事翻来覆去就几种,但要把这仅有的几种版本点评六年,言辞不重复,形式不一样,分析更细腻,观点更独特,难!况且,我每次都是最后发言,总结、提炼、补充、升华的责任舍我其谁?既是压力也是责任。但是就冲着观众们认可的掌声,值!冲着被点醒的当事人,值!冲着被保卫的爱情,值!如果没有这些在激励着我,说实在的,六年的节目,无

数的爱恨情仇，看得我要疯！但我庆幸自己，直到如今，我还依然像第一次录制一样，保持着自己最真实的状态，愤怒、悲伤、同情、懊恼！我没有麻木，没有学会伪装，没有混日子，没有无所谓，没有置身事外！我愈发感受到我所在的这个位置的责任！我只要还在一天，就要履行自己存在的责任，而这种责任就是因为观众对我的信任！

我不喜欢爱情专家这个称呼，爱情永远没有专家，若有专家说幸福可以复制，爱情有三十六计，我可以断定他是骗子！没有谁可以通过技巧获取幸福，我只是凭着善于观察和人生经验可以帮助当事人规避不幸，仅此而已！都说宁拆一座庙，不毁一桩婚，按这个标准，我在节目中不知毁了多少姻缘，做了多少恶人，但我依然认为自己在做正确的事，保卫值得保卫的，戳穿应该戳穿的，这就是我的使命！

亲爱的《爱情保卫战》的观众们，关注舞台上口沫横飞的我们的同时，别忘了节目背后的编导们，若不是他们，这些精彩的故事不会呈现在你们面前！感谢节目的创始人天津卫视总监车通先生，感谢节目制片人李艾潼，感谢所有幕后的工作人员，我收获了满堂喝彩和粉丝无数，你们却承担了无数艰辛与付出，衷心感谢！《爱情保卫战》六年了，不容易，再接再厉！

涂磊

2016年10月27日凌晨4点

代序



做一个见证“爱情”的幸福者——赵川

2012年9月我在结束《爱情保卫战》(以下简称《爱保》)录制24小时后,迎来了女儿的诞生;2015年11月我在右膝半月板切除手术7天后,开始了《爱保》的录制;2016年8月我在病危入院一个月后,又一次回到了《爱保》的舞台。从38岁到44岁,6年来我与《爱保》相伴走过,期间的爱与恨,情与愿,正契合了那句情话“你若安好,便是晴天。”

与《爱保》结缘是在6年前夏末的一个午后,在北京中关村西区群楼遮蔽的一间四合院,我见到了一个精瘦的男人,脸上洋溢着青春的朝气,感觉和我说话透着滴水不漏;这样的容颜和话语方式多少有些喜感。交谈的时间不长,只有两句话我至今还记得,“希望您能和我们长期合作。”他真诚地说。“我试一试吧,如果什么时候觉得我不适合,请随时换了我。”我说这话决无客套,是担心这个创办了天津卫视的王牌综艺节目《津夜嘉年华》的男人是否会坚持他一贯的那种节目风格,而难以接受我的方式。就是这次短暂的交流,奠定了我和他的友谊,也有了我与《爱保》的情缘。这个男人便是车通,《爱保》的创办人,时任天津卫视副总监。再后来我陆续见到了这个组的编导张涵、李艾潼、张斌、牛小倩、藏惟惟,在我的记忆中这个顺序就是我与他们相见的顺序,就是《爱保》坚持至今的顺序。6年后的今天,他们都成长为天津卫视的制作人,《爱保》用6年不仅仅培养了一批喜欢它的观众,也为天津卫视输送了一批电视

制作的尖子人才。我想说，我和《爱保》的感情，其实就是和一个个鲜活的节目制作人的感情。

6年《爱保》才出第一本书，在电视迭代如此快的今天算是一个“缓慢”的传奇了。我看到的只是书的样章，从样章中我已经看到了不一样的风格，编辑把对话体变成了故事体。在我看来，这正是《爱保》的节目风格，叙事为专家点评铺垫，故事为服务生活铺垫，结果为爱情理念铺垫。编辑很巧妙用他的观点来提点故事，用故事本身来诉说情缘。这像极了《爱保》的后期徐震和安乐，是他们把2个小时左右的素材，剪成了40分钟的正片，既保留了其故事的核心，又确保了叙事的完整；既反映了爱情中男男女女的困惑，又表明了专家犀利的观点；寓乐于教，其中的苦累只有他们自知。

从2004年开始，我创办了北京电视台的《生活广角》，到2006年又创办了《谁在说》，到2007年再在内蒙古卫视创办的《现场》，情感类节目我做了12年。《爱保》是在我对这个节目类型充满倦意的时候接手的，接手了它我就再也没接手任何情感类节目，接手了它我在播出节目中的话语就越来越少，但节目当事人的叙事更准确，节目点评嘉宾的观点更精彩，我知道自己越来越接近一位自己心中的谈话主持人了——你永远是节目中的配角，你节目中的其他人才是主角。

现在有请我们的主角登场，期待读者在他们的故事中找到你们自己想要的生活和观点，找到你们自己的爱情归宿，找到你们自己的幸福！生活一直在继续，爱情一直在继续，幸福一直在继续……

赵 川

2016年11月15日 凌晨



第一章 守得住底线的，才叫爱情

- 第一节 爱一个人真的要低到尘埃里吗？002
- 第二节 为什么男人都喜欢和别人搞暧昧？018
- 第三节 爱情，容不得比较和试探030
- 第四节 爱情的最底线便是忠诚042

第二章 用最大的胸怀包容爱情

- 第一节 不完美的我，却值得你对我好054
- 第二节 请你学会爱屋及乌070
- 第三节 小女人也要大胸怀081
- 第四节 每个人都有一段过去094

第三章 安全感是最无形的保障

- 第一节 恋爱中最大的雷区——前任112
- 第二节 爱情切忌猜来猜去124
- 第三节 究竟用什么来表现爱意？136

第四章 爱情与面包的选择

第一节 学会为自己的虚荣买单154

第二节 我的目标是做一只“金丝雀”吗?166

第三节 感情和物质该如何选择?183

第五章 相爱容易相处难

第一节 时间带来的究竟是沉淀, 还是磨炼196

第二节 小作怡情, 大作伤情208

第三节 爱情, 能够让我们变成更好的自己220

编导手记231

附录: 爱情导师涂磊的经典语录233

目录

Contents



第一章

守得住底线的，才叫爱情





第一节 爱一个人真的要低到尘埃里吗？

张爱玲说：“见了她，她变得很低很低，低到尘埃里。但她心里是欢喜的，从尘埃里开出花来。”在众多爱情故事中，我们常常会见到这样的模式：某一方很强，而另一方很弱，这里所说的强弱绝非是物质上的条件，而是指在爱情中的地位。

理想的爱情，双方的地位应该是平等的，然而，有人曾经说过这样一句话：“谁爱得深、爱得多，谁就处于被动的一方。”也有一个爱情中经典的问题：“你是选择你爱的人，还是选择爱你的人？”其实这些无一例外地都表现出爱情中的一个现象，地位不平等、情感的付出不平等。由于这些不平等导致了内心中的不安定，或者变得愈发强势，或者变得愈发孱弱，而这些都不利于爱情的“保鲜”。



原来我一直是别人的替代品（节目日期：2015年12月2日）

主人公：小沈（男，25岁，来自浙江，文员）& 小秋（女，22岁，来自云南，文员）

“保卫战”主题：男方坚决要分手，女方苦苦挽留。



25岁的小沈刚刚结束了一段让他心碎的爱情，带着满心的伤痛，他远走他乡，决定到一个没有人认识他的地方——丽江，独自去疗伤。人们常说，想要缓解失恋所带来的痛苦，就需要马上投入另一段爱情当中。小沈就是这样做的，在这里，他认识了这个故事里的女主角——小秋。

小秋在小沈下榻的客栈里做前台服务，她看到这个从外地来的游客独来独往，很是孤单，就产生了怜悯之心。于是，她整日陪着小沈，带着他去丽江、大理游玩，推荐本地的美食。这样的时光轻松而自在，让小沈一时之间忘记了失恋的痛苦。谁说失恋必须要经过33天的痛苦洗礼呢？

在丽江游玩大半个月的时间后，小沈和小秋终于走到了一起。但爱情并不只有快乐的游玩时间，紧接着，摆在他们面前的就是现实的选择——小沈在杭州有自己的工作，他只是为了躲避失恋的痛苦才到达的丽江，最终他仍然要回到杭州，回到属于他的生活。而小秋则是丽江本地人，在这里她有亲人、有工作，有属于她的世界。

尽管小沈心里有着对丽江的一丝留恋，还是选择回到了杭州。为了追寻爱情，小秋不顾父母的强烈反对，只身来到杭州，投奔男友。在小秋看来，这是

为了爱情奋不顾身的牺牲，她认为这样的爱情一定能够开花结果，给她一份幸福。

然而，到了杭州之后，一切都发生了变化。丽江就如同一个世外桃源，为他们这段爱情隔离出一个没有前女友、没有现实纷扰的世界，在这里，两个人的爱情尤为纯粹。可是回到杭州，就要有各种现实需要他们去共同面对。

小沈虽然和前女友分手了，但两个人还像朋友一般相处，这让小秋感到很不安。有一天在逛街的时候，小秋特别喜欢一条价值 6000 元的手链，但因为她刚刚到杭州，还没有找到合适的工作，两个人的生活开销都是小沈一个人来担负，所以小沈不愿意买来送给女友。可是过了几天之后，小秋在家里收拾屋子的时候无意中发现了一条“蒂芙尼”的项链，她非常开心，以为是男友给自己准备的惊喜。但没想到的是，小沈回家看到小秋戴着这条项链，就怒气冲冲地喊道：“快点摘下来！这不是给你的，你没有资格戴这条项链！”后来，小秋才知道，原来这是小沈为前女友精心准备的礼物，可礼物还没有送出去，他们就分手了。

还有一次，小秋回丽江一段时间，小沈的前女友恰好回到杭州，到小沈家找他一起去吃饭。她一进门，就看到了小秋养的可爱的小狗，于是就开心地抱着小狗照了相。但没想到的是，两个人在出门的时候没有关好房门，小狗自己跑了出去，丢了。小秋回来之后没有看到狗，便询问小沈。小沈担心小秋难过，就含糊糊地说被领导借走玩几天，可小秋最终在小沈的手机里看到了前女友和小狗的照片，也知道了真相。

经过这两件事情之后，小秋感到非常不安，一方面，她很爱小沈，也自认为为这段爱情付出了很多，可是小沈仿佛一点都不领情；另一方面，小沈和前女友之间的联系让小秋觉得自己活在前女友的阴影里。于是她开始捕风捉影，小沈和任何一个女孩有过接触都能够让她变身成为侦探。直到小沈无法忍受，提出了分手……



丘比特问卷专家妙语

嘉宾瞿玮：尽管小沈总是说自己已经放下了和前女友的那段爱情，但实际上他之所以会去丽江，就是想要通过旅行忘记伤痛。可是没想到竟然会在丽江遇到一个在长相上和前女友神似的人。其实小沈从来没有想过要和小秋真正地在一起，只是想要在这个女孩身上寻找前女友的影子。虽然在这一段恋情中，小秋也有很多错，但人就是怕比较，正因为有了前女友这样一个存在，所以小沈也好，小沈的父母也好，他们之所以没有发自内心地接受小秋，都是因为在心里拿小秋和前女友做过比较。如果没有女孩一而再再而三地主动，两个人早就分开了，因为小沈的真心从来就没有放在小秋身上，既然如此倒不如坦白承认，无须给女孩安上更多的“罪名”，那样对她很不公平。对于小秋而言，这就是一场在错误时间里遇上错误的人，所以他们分开才是最正确的选择，没有必要为了挽留对方而做出那些没有骨气的事情，在爱情中也要保持我们的尊严！

资深媒体人阿檬：现场的很多人都感受到了小秋是个“攻击力”很强的女孩。两个人刚刚在丽江邂逅的时候，这种“攻击力”就是一种激情，所以会非常吸引小沈的注意。因为当时的小沈正处在失恋的低潮期，身边突然出现了一个和前女友有些相似的姑娘给了他关心和安慰，所以很容易就心动了。有一种爱叫“救生圈爱情”，小沈在爱情中溺水了，而小秋恰恰扮演了救生圈的角色。但我们不能忘了，有一天，小沈是要上岸的，他怎么还能戴着“救生圈”生活呢？小沈虽然口口声声说自己为了小秋也做了很多事情，可说的时候口吻是非常委屈的，这就说明他根本就不认同小秋，心不甘情不愿。这段感情就应该终止在丽江，让当初那种朦胧的好感停留在心里，做彼此人生的过路人。

情感导师涂磊：小秋站在舞台上说了这么多话，几乎所有的话的潜台词都

透露着一句话——我哪里不如她？而小沈在台上说的话的背后含义也只有一句话——你哪里都不如她！小秋的心里非常不甘，有着年轻靓丽的外貌，并且从千里之外，为了爱情心甘情愿来到小沈的身边，我哪里不如她呢？但可惜的是，男生的所作所为都在印证着“你哪里都不如她”。两个女生如果真的放在天平上，一定是各有各的优点和缺点，可在小沈的心里，一方面是因为他的确还爱着前女友，而另一方面说出来很残忍，那就是小秋太过作践自己。如果前女友现在坐在下面看，不知道内心会作何感想？如果她心地善良一些，就会觉得这个傻小子，竟然因为我留下来的爱情伤痛会变成这样，不仅伤害了小秋也伤害了自己；如果她不够善良，或许现在正在偷笑，想不到我竟然有这等魅力，即便是甩了小沈，他还对我念念不忘。这样太过残忍，小秋已经把自己作践成这个样子，也无法赢得小沈的爱情。爱情是一门精准的科学，说爱几秒就爱几秒，说不爱就是不爱，偏偏有的人愿意自欺欺人。事已至此，只能对小秋说一句话：“垃圾是放错位置的人才。”或许在小沈这里，她不是真正的爱人，只是一颗供他疗伤的药丸，但在真正爱她的人身边，她就是那个人心头的宝贝，所以不要认为自己一文不值，也不要为了他不爱自己而感到心灰意冷。



黄金 60 秒

小秋：我非常用心地爱过你，但我没想到的是你始终放不下你的前女友。我之所以来到这个节目是真心想要挽回你。咱们在一起这么久你也知道我是什么人，我从来都没想过伤害你，只是想用心爱你而已。

小沈：我当时去丽江真的就是为了忘记前女友的，和你在一起也并不是因为前女友。你来了杭州之后我也是发自真心地对你好，不让你做家务，家里没有钱也不着急让你去赚钱。可是你不尊重我的母亲，这一点我完全接受不了。

“保卫战”结果：两个都选择了转身离开。



小编点评：爱情，容不得一粒沙

小秋始终不明白，在这段爱情中自己付出了这么多，不顾父母的反对远走他乡，可最终小沈却仍然要和自己分手，她不明白为什么会变成这个样子，她甚至曾无数次地认为这一切都和小沈的前女友脱不了干系，将自己和前女友方方面面进行比较，越比较越觉得不公平，越比较内心就越恼火。

男友给前女友买了三万多的蒂芙尼项链，却不肯给自己买一条几千块的手链，这是不是表明在小沈的心中，自己连前女友的 1/5 都不如呢？小沈随意带着前女友出入自己的家，究竟有没有把自己这个现任女友放在心里呢？为了前女友，还把现女友最宠爱的狗弄丢了，是不是自己在小沈的心里也是随时可以丢掉的呢？

小沈和小秋的爱情，绝非个例，有很多女孩子为了追寻自己所谓的爱情，放弃了很多、牺牲了很多，但到头来最终没能看到这段爱情开花结果，其实不是因为爱情本身，而是因为她误解了爱情是可以讨来的。

嘉宾瞿玮一针见血地指出：“女孩，在爱情中一定要保留自己的尊严！”小沈的内心根本就没有放下前女友，更没有做好准备来迎接下一场恋爱，在丽江遇到小秋也不过是一场别处的风景；而小秋则将这次浪漫的邂逅当成是一段美好爱情的开始，到后来小沈准备回到现实的时候，小秋并没有得到男友的邀请就毫无顾虑地闯了进去，得到的只能是一次次的伤害。

爱情，并不能让人们放弃尊严，更不能做别人的替代品。有这样一种爱情，叫作“救生圈的爱情”，我们必须承认，当一个人的情感受到了挫折，他一定需要倾诉、需要别人的关怀和陪伴，但这绝对不能称之为爱情。就如同案例中的小沈，他带着满身伤痛来到丽江，一定不是单纯的旅游，更多的是在逃避，想要来一个陌生的环境疗伤。可以说，这个时期的他非常容易感到寂寞，感到孤独，感到自己被世人所抛弃，而小秋的出现无疑让他抓到了一个情感上的“救

生圈”，可是小秋却对这段所谓的“爱情”并没有清晰的认知。

我们不能放低自己的姿态，去祈求别人爱我，更不能为了让别人爱我，就去做很多伤害自己也伤害他人的事情。每个人在这个世界上都是独一无二的存在，或者有很多外在条件可以拿来比较，但爱情一定是无法比较的。当一个男人内心深处，不自觉地把现任女友和前任女友放在一起比较，那一定说明一点，至少他没有你想象中的那样爱你。

有人曾说过，爱情，有很多时候都存在着各自以为的幻觉，你想象着他为了你而感动，想象着他有多爱你，但种种迹象都表明，你不过是活在爱情的幻想里。爱情虽然虚无，相爱却半点也骗不了人。



为什么你总是看不到我的存在（节目日期：2016年1月7日）

主人公：小王（男，22岁，来自河北，学生）& 雪雪（女，23岁，来自黑龙江，学生）

“保卫战”主题：男方认为女孩脾气太大了要分手，女方觉得非常委屈要挽回。

