

# 你的爱 怎么了



恋爱不需要理论，  
但你需要方法。

“最具可操作性的情感分析师”  
晚睡送给你的66个具体的怎么办

晚睡 著



人民文学出版社

你的爱怎么下

晚睡 著



## 图书在版编目(CIP)数据

你的爱怎么了/晚睡著. —北京:人民文学出版社, 2018  
ISBN 978-7-02-014198-2

I. ①你… II. ①晚… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第073948号

责任编辑 徐子苕  
责任校对 刘晓强  
责任印制 王重艺

出版发行 人民文学出版社  
社 址 北京市朝内大街166号  
邮政编码 100705  
网 址 <http://www.rw-cn.com>

印 刷 三河市鑫金马印装有限公司  
经 销 全国新华书店等

字 数 225千字  
开 本 880毫米×1230毫米 1/32  
印 张 11 插页1  
版 次 2019年1月北京第1版  
印 次 2019年1月第1次印刷

书 号 978-7-02-014198-2  
定 价 45.00元

如有印装质量问题,请与本社图书销售中心调换。电话:010-65233595

## 恋爱之前的必备练习

---

先喜欢上的那个人，是一段可能发生的爱情中最先醒来的人，而先醒来的人，就有义务去唤醒尚在沉睡中的另一个人。这是爱情的使命，与男女性别无关。

---

- / 004 / 谁喜欢，谁主动
- / 009 / 你们用何种方式相爱，理应是个秘密
- / 015 / 生活是精神的，也是物质的
- / 019 / 必须同逼婚斗争到底
- / 024 / 女人的独立，意味着一生都在主场之上
- / 029 / 那些让你委屈的美德，不如不要
- / 034 / 每一段婚姻，都是命运的拐点
- / 039 / 真正看得起自己的人，都不下嫁
- / 045 / “对不起，我睡了你。”“不，是我睡了你。”
- / 049 / 就算所有的感情都不安全，也要爱个优秀的人
- / 055 / 和锦上添花的人共事，和雪中送炭的人结婚
- / 060 / 真喜欢你的人，不会长时间和你暧昧

## 两性关系良性循环的秘密

---

好的伴侣，一定是不觉得自己唯一正确的那个人。  
你所选择的伴侣只有懂得包容之道，才能将一个人  
迎接到自己的世界中来，两个人的相处才能最大限度  
地减少障碍。

---

- / 066 / 他爱不爱你，看眼神就知道了
- / 071 / 不争取，凭什么和他在一起？
- / 077 / 吵架停一停，下厨煮碗面吃
- / 082 / 好的伴侣，是不觉得自己是唯一正确的那个人
- / 087 / 用绕指柔打造与直男癌的幸福生活
- / 092 / 找个好看的恋爱，找个实用的结婚
- / 096 / 吵架是生活的盐，但要撒得不多不少
- / 102 / 夫妻之间没有性，还敢说感情好？
- / 108 / 男人为什么不愿意让女人管钱？
- / 113 / 一切不努力的异地恋都是耍流氓
- / 118 / 你不能选择曾经，但未来就在你手里
- / 124 / 结婚就是去认领同类的家庭
- / 129 / 相爱的人，不要同时任性

||

## 幸福的基石是不折腾

---

爱情就是一件经得起热烈又耐得住平淡的事情，如果始终追求热乎，到头来一定是腻歪，彼此两相厌。因为你没有给爱情缓慢滋生、凝聚为血肉的机会，就像没有给一锅汤慢火熬煮的机会，它就不会成为一锅好汤。

---

- / 136 / 幸福，只是一种平衡的智慧
- / 140 / 能用撒娇解决的问题，坚决不撒泼
- / 145 / 最好的优雅中应有粗鲁
- / 149 / 想让他爱你？一点热再加一点冷
- / 153 / 爱情如炖一锅好汤
- / 157 / 钝感力，这幸福的基石
- / 163 / 若你也缺乏安全感，可以试试像她那样去生活
- / 170 / 以必死的决心去生活
- / 174 / 是结婚，不是收编俘虏
- / 179 / 记得爱情好看过
- / 183 / 太勤快是一种病，男人不会领情
- / 187 / 自信的姑娘享受爱情，不自信的姑娘折腾爱情

## 避免 99% 的恋爱误区

---

缺爱的人，更需要被爱来治愈，只是若选择了在一个错误的人身上索爱，结局一定是失败。

---

- / 194 / 我能理解，不等于我不会受伤
- / 199 / 你以为我物质，其实我只是看不到希望
- / 205 / 并非愚蠢，你只是被困在自己的情感里
- / 210 / 对你好，不等于爱你
- / 214 / 她在说感情，他却在计算成本
- / 219 / 为什么男人出轨了，却不肯离婚
- / 225 / 这恐怕是男女间，最大的误解了
- / 229 / 为何离婚了，他也没娶你
- / 234 / 自私就是自私，不是什么钝感力
- / 238 / 分手后的示好，听听就算
- / 243 / 请离开让你太懂事的男人
- / 247 / 有一种感动，不是爱情，是套路
- / 253 / 为爱而死的人，都不是死于爱
- / 258 / 请失一个高质量的恋
- / 264 / 你一个月薪三千的人，有什么资格视金钱如粪土？

## 再亲密的感情都要有退出机制

---

如果你不懂止损，你没有这份狠劲，也没有这个远见，你停止不下来和不合适的人纠缠，你生命最大的麻烦，其实不是别人，就是你自己。

---

- / 270 / 爱情没了，你一定要抓住面包
- / 276 / 对得不到的爱情拔草，就像放弃一件不合适的衣服
- / 282 / 爱情中，敢于离开的才是强者
- / 287 / 还是断、舍、离吧
- / 292 / 你不必将丈夫拱手让人
- / 296 / 哪一种男人出了轨，最难挽回？
- / 300 / 有一种救命的智慧，叫止损
- / 306 / 请你理性地，策划一场离婚
- / 310 / 你过得不好，就是因为你不夠“坏”
- / 315 / 在薄情的世界里，要凶猛地活着
- / 322 / 如果男人出现了出轨前兆
- / 326 / 致离婚的你：一个人的路，也要好好走
- / 333 / 你怎能眼睁睁地看着婚姻死亡
- / 337 / 丧偶式婚姻，真的只有离婚一条出路吗？



你的爱怎么下

晚睡 著



# Practice Before

**PART**

**ONE**

/

恋爱之前的

必备练习

---

先喜欢上的那个人，是一段可能发生的爱情中最先醒来的人，而先醒来的人，就有义务去唤醒尚在沉睡中的另一个人。这是爱情的使命，与男女性别无关。

---

大学我们班有个男生是少数民族，长得特别帅，还很有才华，会弹吉他会吹箫，按照现在的说法，属于我们班女生心目中的男神。前几天看《夏洛特烦恼》，夏洛在广播中唱歌给秀雅听，全班同学都沉浸其中的那段，看得我特别有感慨，当时我们听他在教室后面弹着吉他唱着歌的时候，也是那个样子的。

男神什么都好，人也仗义，就是学习不好，不仅学习不好，还抽烟、旷课——在我们那个时代，这可是典型坏孩子的标准。他本来长得就高鼻深目，酷似外国人，再一副冷冷的样子，眼神忧郁，总是独来独往，叫人很不敢接近。记得他第一次开口和我谈话是我们碰巧在书店遇到：“我忘带钱了，你能借我点钱吗？”我完全没想到他居然能主动找我求助，心怦怦跳，脸发烫：“能、好的、可以。”结结巴巴，哆哆嗦嗦掏出钱来奉上，真丢脸。

当时我班班长是个女生，能说会道，为人热情大方，爱帮助人。所以有时候，她在晚自习后把男神叫出去单独谈话，谁都没想过她有什么企图，都以为是在帮教落后同学。她也总是大大方方的，用手一指：“你，跟我出去一下。”男神就一脸便秘的表情跟着她走了。

据前去跟踪盯梢的同学回来汇报说，他们的谈话基本上都围绕着女生劝男神不要抽烟，好好学习进行，女生说得多，男神说得少。慢慢地，开始变成男神说得多，女生说得少。再往后，你懂的，我懂的，我们都懂的。

若干年后，当两个人已经结婚，我们再提起这段，女生不承认是自己主动的：“其实我就是想要挽救一个后进的同学，我没那意思，是他后来提出来的。”我们都笑：“你可拉倒吧，比他后进的同学有的是，你怎么偏挽救他一个人。”

她先动心的，这确定无疑，但她只负责勾引，用关心、体贴铺开了通往感情的道路，然后他就顺理成章地沿着这条道路走下去了。到最后，他还以为是自己发现和挖掘了这段感情。

他们没有一见钟情，即使在每天的朝夕相对之中，他也没觉得她是合适的对象。是她自己创造了机会，她是爱情的行动派。所以全班觊觎男神的那么多，偏最终落在她的“魔爪”中。

其实也许我也曾有过机会——如果我懂得在男神还我钱的时候，说一句：“钱不用还，你请我喝东西好了。”谁说发展下去，就没可能是段甜蜜的爱情呢。只是由于情商有限，这辈子也就彻底与男神绝缘。

很多女孩子不愿意主动，觉得主动是“掉价”的事情，容易被对方看扁，可主动也是分很多种类的啊。

喜欢了，直接上去就问：“我喜欢你，你喜欢我吗？”——这是莽撞派，简单直接，一句话断生死，容易把事情搞僵，但要是遇到喜欢豪爽的没准也有一线生机。

喜欢了，不表白，只要不断寻找话题，用各种名义，比如借书呀、推荐好的电影电视剧呀、看演唱会啊，各种方式接近，然后趁机表达自己的尊重、欣赏和崇拜之情。“你喜欢的，我都喜欢，我们真有缘。”——这是婉约派，我有个朋友的老公就是这样“到手”的，他家不是书多吗，她就经常用借书的名义去他家，一借一还，就是两次机会。女人铺垫了一切，如果对方有心，就会主动。若是无心，也不尴尬，有下台的机会。

喜欢了，也成了朋友，也铺垫了很久，对方还是没有太多表示，习惯了这种模式，于是突然冷淡下来，对方问起，便说：“我们总是这么见面，别人会起疑心的。”——这是以退为进派，亦舒小说中常有这句话，两个心知肚明的男女，全靠这么一句来撕破窗户纸，让一切暧昧再也无路可退，必须表态不可。

以上各种主动的方式全都可选择，只是不能停步不前。

亦舒说自己从前的偶像是关之琳，后来改成崇拜戴安娜。因为什么，太能干了。“伊居然够胆在健身室楼梯口等那位四十岁英俊独身富商下来。大眼睛脉脉地微笑，开口问：‘一个女子要做

些什么才能使阁下请她喝咖啡?’”

虽然已经与查尔斯离婚，依然保留威尔士王妃的头衔，依然是两位王子的母亲，却如此大胆，超乎世人想象。记者惊叹，“如此陈腔滥调”，可是，居然令她成功了。“温莎氏高估了她的美貌，低估了她的智慧。”

《老友记》里朱莉亚·罗伯茨客串钱德勒同学，两个人在片场偶遇，谈笑之间，她轻触他的臂膀，临分手之际，低声问：“我还要抚摸你多少次，你才能开口约我出去呢？”从未想过有此艳遇的钱德勒大喜过望——虽然后来的剧情是她为了报复四年级结下的梁子，有意整蛊他，但这句话从一个美丽的女人嘴里说出来，如何会有男人不动容。

很多西方女子身上，蕴藏着巨大的能量与活力，她们以女性的温柔和婉约，勇势地争取着自己想要的东西。而在我们这里，却总是把表白、主动、勾引，视为丢人的事情。

我教一个女孩要主动和自己喜欢的男人寻找共同话题，她却说：“这些都要我主动去找他吗？会不会不好，我怕他会反感，可不可以先冷淡他一段时间，看他会不会主动来找我。”还有的女孩一提起让她勾引男人，便吓得魂飞魄散：“好难听啊，勾引？好女人才不这么做呢。”

勾引怎么了，男未婚女未嫁的，爱情总得有个由头，就像一件毛衣，总得有个人起头开针，然后才能一针一线地织下去。尊贵的王妃都能自己开口要一杯咖啡，你老实巴交的只能看着爱情与

自己擦肩而过。

爱情中主动，和爱情中耍心机是完全不同的事情。

总想在情感关系中占据上风，只喜欢被动承受的人，其实都是内心缺乏勇气和自信。女人的强大不代表强势，而是敢于争取和表达自己的感受。

不要再纠结了，“我喜欢他，可是不知道怎么办。”这样的问题有多么简单的答案啊，谁喜欢，谁主动。

先喜欢上的那个人，是一段可能发生的爱情中最先醒来的人，而先醒来的人，就有义务去唤醒尚在沉睡中的另外一个人。这是爱情的使命，与男女性别无关。



你们用  
何种方式相爱，  
理应是个秘密

自从微信有了发红包功能，简直就像打开了潘多拉的盒子，勾引出了很多人心中的小魔鬼。

比如这几天小李和男朋友小王正为这事冷战。过年小王给小李发了5.20的红包，意为“我爱你”，小李开始还挺高兴，觉得是个好彩头，结果往朋友圈一发，却一下子被比了下去。

好多朋友亮出自己男朋友的红包或者转账记录，都是什么666、888，最少的也是520、188，虽然人家没明着说什么，可那语气，“你男朋友还挺有心的哈”，明显就是说他小气，对自己不上心。

小李怒了，让一个女孩在朋友圈没面子那可是天大的事情，尽管小王再三道歉，也转了520给小李，她还是悻悻的，觉得小王不够爱自己。“我们还是冷静一下吧。”