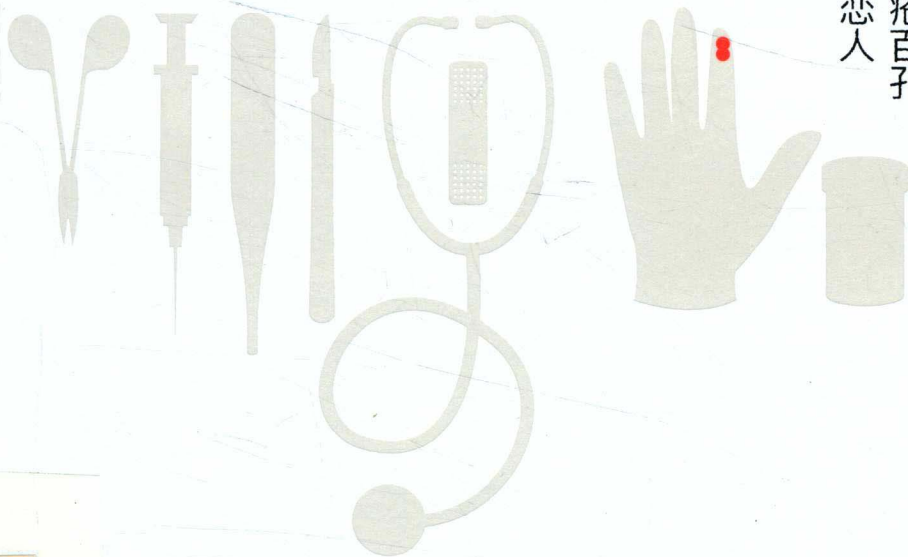




我们都是
千疮百孔
的恋人



走过地狱，杀出一条生路

陈雪
—著

我们都是
千疮百孔
的恋人

恋爱课 2

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

恋爱课. 2, 我们都是千疮百孔的恋人 / 陈雪著.

—桂林: 广西师范大学出版社, 2017.1

ISBN 978-7-5495-9428-3

I. ①恋… II. ①陈… III. ①散文集—中国—当代

IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第003634号

广西师范大学出版社出版发行

桂林市中华路22号 邮政编码: 541001

网址: www.bbtpress.com

出 版 人: 张艺兵

责任编辑: 吴桑雨 罗丹妮

封面设计: 聂永真

内文制作: 陈基胜

全国新华书店经销

发行热线: 010-64284815

山东鸿君杰文化发展有限公司

山东省淄博市桓台县 邮政编码: 256401

开本: 880mm×1230mm 1/32

印张: 6.875 字数: 110千字 图片: 6幅

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

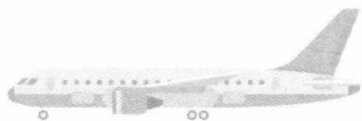
定价: 39.00元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

为了人与书的相遇

目 录

代序 我们都是千疮百孔的恋人 / 001



起航 part 1 take off

脆弱	007
一见钟情	012
幻影	016
失去	023
伤害	027
理解	030
重来	033
同病相怜	037
消息	043

紧急事件 part 2 emergency

互动	053
对话	058
合适	063
不安全感	067
内心戏	072
冷战	078
抱怨 I	080
抱怨 II	083
协调	086
磨合	090
冲突	096
争执	100
改变	106
相处	110
在场	113



救生衣

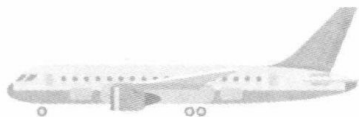
part 3 life vest

前任	逃避	纠缠	依赖	单恋	表白	出柜	担心	信任	感情勒索	怀疑	嫉妒	不期待	阴影	习惯
119	123	128	135	142	147	150	154	159	162	165	169	171	174	181

降落

part 4 landing

絮语	聆听	勉强	面对	遗忘	成长	分离	自爱
185	193	195	197	200	202	205	210



代序

我们都是千疮百孔的恋人

爱上一些人、离开一些人、伤害一些人、被一些人伤害，一年、一个月、几天、几秒钟，终将逝去的，与永不消失的，这些，那些，种种爱情，雕刻了我们的脸，凿穿我们的心，使之成为现在的样子。

年轻时觉得自己是破损的，第一场恋爱就跌得满身是伤，可是年轻啊，每一次死亡都能重生，或者说每一次接近死亡，都能死里逃生，我在第二次恋爱时非常悲伤地想到“第一次已经结束了”，此后所有爱情是否都会变成第一次的叠影，“我只爱你”将会变成起手势，“唯一”与“永远”只能成为发语词。

但什么也没阻止你去爱。

即便自己根本还没有爱人的能力。

想要爱人、渴望被爱，是自动反应，像阳光空气水那么自然，那么必然，甚至太多了，二十岁到三十多岁之间的时间里，脑袋里像填塞了“爱情”这块吸过水的巨大海绵，如此拥挤，使得其

他思想都被排除在边角。

慌慌乱乱过了好长的时间，那些被爱情凹折过的时间，漫长久远得几乎算不出轮廓，堆叠着失声痛哭的凌晨、发狂争吵的深夜、爱意缱绻的黄昏、情人必须离开的时刻与咬着牙才有能力转身走掉的刹那。生命像迷航的船，顺水漂流，遇上谁就爱谁，忙着追寻，忙着逃离，忙着忘却，忙着刻印，关于爱情的种种变貌，那时你还认不得，有很多幻影都是自己内心的投射，很多伤害来自往事的回击，老是想要静下来整理一下自己，但水过船不停，又漂向了下一站。

我们正在恋爱吗？我真正爱过了吗？被认真爱过了吗？如此多名之为爱的事物为何大多数时刻都令人困惑，又充满懊悔？如此多带着爱情包装的关系，为什么无法使人快乐？没能令自己更自信一些？一如心中写满长长的恋人名单，可你知道这些恋人关系终将结束。你终究没有能力令自己留在他 / 她们身旁，或者使他 / 她们留在你身边。

一切到底出了什么差错？

终于你已经走到穷山恶水，无路可去，再逃就只能跳下深渊，于是你只得转过身来，只能重新勘探已踏过又盖满杂草的路，设法开出新的道路。

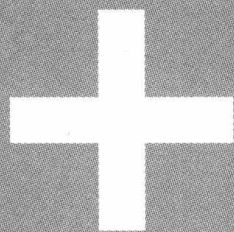
所以你从头学起。

第一个词跳进眼里，“不安”，第二个“伤害”，第三个“分离”，“脆弱”“争吵”“改变”“纠缠”“依赖”“告白”……许多细碎的字词，像飘下的落雨，大大小小、或轻或重，纷纷落入你眼际，就是这些字词，标志了你的历历往事，你站定在字词雨中，接受它们的撞击，仿佛这是最后一次机会，你非常爱惜。

穿过故事之海，将整个生命翻阅数次，切切实实为自己找到生路，来到淡然的中年，如今的你想对年轻的你说：试着原谅自己，停止自责，无论过去多么不堪，无论自己犯下何种错误，无论，有没有第二次的机会，你其实可以原谅自己的。有时，我们需要的，也就是打心里对自己的谅解、接受、宽容，这一切不是为了沉沦，而正是为了有机会正视自己，因为我们是唯一一个可以原谅自己，且可以有机会让自己不再犯错的人。

若有一天，你终于梳开那些密密麻麻缠乱不清的记忆，你能看见那些被穿凿而出的破损伤口，那使你变得千疮百孔的所有事物，都不再只是黑暗与痛苦，就像许多字停于纸面成为诗篇，这些疮孔透进光线，使你的生命灿亮。

然后你能够自信而不心虚地说，我愿意去爱，我可以爱了。



起 航

part 1 take off

脆弱

从前我最怕吵架，为了避免冲突，我会隐忍、讨好、刻意回避情人间已经发生的问题，转而退缩到自己的世界，把这些可能的冲突，变成爱情消磨、关系幻灭的借口。真的爆发争吵时，我把声音都埋进心里，一点一点地对对方失望，嘴上却都不说，好像即使爱情被推向尽头，也不及我的自尊重要。

我总习惯在恋爱开始时，将对方的一切都想象成“美好”的，几乎像是在“角色扮演”一样，还不懂得如何爱人、如何与人相处的我，扮演着想象中的“情人”角色，两人意见不同，或对某件事有不同的决定的，最后我会主动退让，心想着，我没关系。

现在回想起来，那些隐忍、自以为是的体谅、避免冲突的转移，是我自己缺乏勇气，我既缺乏勇敢表达意见的勇气，也缺乏面对冲突、并设法寻求沟通与解决之道的勇气，甚至，最后在关系逐渐破裂时，我也没有勇气把自己心中所感受的说明，只是寻求另一段恋情作为出口，心想着“我就是这么糟”。

那时，自信太低自尊太强，无法与他人相处，却又害怕孤独，“恋爱”成了我的救命丸，我总是在恋爱，即使许多时刻，我还不知道如何去爱，我只是投身进入另一段迷雾。

爱情发生问题了，我只想逃。

一个人为何与另一个人相爱，是最神秘的事，这份神秘使坠入情网的恋人欣喜若狂，使我们无暇思及两人真实相处时可能会遭遇的种种碰撞，我们甚至根本对对方还一无所知，或者知道的也不过就是在极短时间里的所见所闻，从自己的心境里所见的倒影。

冲突、争执、意见不合，代表着这两个人从爱的幻觉里，进入真实的状态了，你们的价值观、生活习惯、对感情的看法，对未来的期待，甚至，看待彼此“目前与将来的关系”的方式可能都有极大的差距。

争吵不是爱情的杀手，而是对爱的提醒，爱情并不只是风花雪月，浪漫即可，当争执出现，我们会见识到自己与所爱的人的“另一种面貌”，有时甚至是可怕的，你没想过他发起脾气会是那么凶，你也没想到自己生气起来会变得如此刻薄，在某一瞬间你对爱情感到失望，“如果你真的爱我，为何这样指责我？”“或许是不爱你了，不然，刚才为何有一瞬间，我甚至感到讨厌你？”

我想，爱与喜欢最大的不同，就是，爱一个人时，你也可能对他产生负面的感受，某些部分的他你觉得并不总是“可爱”的，

甚至，他的某些作为，你也觉得有待商榷，爱情一开始是建立在彼此的喜爱之上，然而进入关系后，这份喜爱会开始加入其他元素，我们必须跨过某些“不喜欢”的时刻，进入理解，而不是急忙着把这份“不喜欢”的感受立即划为“不爱了”“你不是我理想的对象”，除非涉及个人至为重大的价值，觉得只要触犯就不可能为伴，否则，我想恋人们之间的差异，正好就是我们认识世界的窗口，我们透过对一个人具体的认识、理解，因亲密相处得到的机会，方方面面地去认识一个人，感受他的美好、矛盾、软弱、错乱，以及尚未完全成熟的部分，也像镜子一样看到自己的这些，在一个爱的关系里，恋人愿意透过这些“负面”深刻触摸对方的灵魂，探入对方不欲人知的脆弱，并设法透过理解而得知，相爱有时就是陪伴着彼此度过这些时刻。

与阿早相处的时光里，我学习安静下来看见自己，有许多时刻我都感到害怕，起初对于怀有如此复杂难解的过往的我，自己也无法全然理解，有很多时刻的冲突，是因为我太害怕被他看见我的软弱与脆弱，有时我只是想要“赢”，我不想他看到我的问题，太长的时间里我对爱情错误的理解，我不知道原来有人即使知道、看见了你的脆弱，发现你惯性逃避，知道你会为了保护自己说出伤人的话，他知道你种种“缺点”，会纠正、指出那些，但这并不意味着“不爱你”，我们花费了许多个日夜，曾经大声地争吵、辩论、甚至失控地互骂，那些我以往非逃走不可，觉得“太不堪”

了的情况，在那些我们一人一个房间、气愤得不想见到对方的深夜，我以为这份爱已经没救了，过去的经验告诉我，“我们不适合”。

然而，后来我学会，立刻放下倔强，无论在如何失控的情绪中，我都会静下心来，主动去找他，去拉拉他的手（即使他气得不想理我），我轻声地对他说说话（就算他不回答），即使我知道他还在气头上，我觉得我得把这话说出来，我还是要表达我依然爱他，才能安心去睡觉。

那些看似不甜蜜、不可爱的对话，起因都不是为了伤害，而是为了表达、理解，即使在那样的恶声里，我也听得出其中的善意。

阿早与我和好的方式是缓慢的，第二天我们鲜少交谈，但他还是会做早餐，上班时，会传一个“晚上吃什么”之类的生活简讯，但我知道，这是他的方式，再给他一点时间，就会回到常态。我们知道，这些都是情绪，只是争吵，不伤害爱情，我们会回到好的状态里。给自己与对方时间。

每一次的争吵，都让我发现自己的问题，与身上尚未痊愈的伤害，每一次的和好，都让我看见爱情的坚韧并不体现在那些甜蜜的时刻，而是我们如何渡过难关。

“我看见你的脆弱，我不喜欢你某些习惯，你这样那样可能是错误的。”恋人为我们指出这些，并不是要让我们伤心、难堪，这些都包含在爱之中，重要的是，发现了之后，如何继续去爱，如何好好地爱。

我感受到自己慢慢变强，是在可以彻底看见自己的软弱、自私、脆弱、恐惧之后，我设法不再去遮掩，不再害怕看见恋人眼中我自己的倒影，我愿意静下心来好好与他讨论这些，我知道我还需要很多时间才有能力处理，但我们不放弃。

有那么一天，你本以为所谓真正的自己是不可能为人真正所爱的，可是有那么一天，你相信了这份爱，不仅仅是因为被好好地爱过，而且是因为你也开始去爱了。爱上不完美的对方，与不完美的自己。