

值得每个女孩都拥有的  
“恋爱词典”

30 20

♀  
INSTITUTE  
OF LOVE  
HAPPINESS

30岁收获幸福  
20岁学会恋爱

陈保才著



新浪、搜狐、腾讯、网易最受欢迎的男性情感博客  
新时代微观爱情观察者 80后最成熟的男性情感专栏作家  
《羊城晚报》三年专栏精粹 写给都市轻熟女的爱情规划书

著名女作家 **虹影** 打破常规 罕有推荐

作为新时代微观爱情观察者，作者眼光细腻而别致，观点独特而深刻，给人警示，发人深思。他对爱的智慧和经验，让我们的生活变得快乐起来。

温碧霞 郑沛芳 吴淡如 吴若权 叶倾城 邱华栋 都市放牛 赵波 陈彤 **联袂推荐**

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司  
春风文艺出版社



HAPPINESS

值得每个女孩都拥有的  
“恋爱词典”

30 20

♀ 岁收获幸福  
♂ 岁学会恋爱

陈保才·著

北方联合出版传媒（集团）股份有限公司  
春风文艺出版社

© 陈保才 2010

## 图书在版编目 (CIP) 数据

20岁学会恋爱 30岁收获幸福/陈保才著. —沈阳: 春风文艺出版社, 2010.4

ISBN 978-7-5313-3669-3

I. 2… II. 陈… III. 情感—通俗读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 023302 号

## 20岁学会恋爱 30岁收获幸福

---

责任编辑 杨学会

流程编辑 邓楠

责任校对 陈杰

封面设计 午茗工作室

版式设计 马静

幅面尺寸 145mm×210mm

字数 162千字

印张 6.125

插页 1

版次 2010年4月第1版

印次 2010年4月第1次

---

出版发行 北方联合出版传媒(集团)股份有限公司  
春风文艺出版社

地址 沈阳市和平区十一纬路25号

邮编 110003

网址 [www.chinachunfeng.net](http://www.chinachunfeng.net)

购书热线 024-23284402

印刷 沈阳新华印刷厂

---

ISBN 978-7-5313-3669-3

定价:20.00元

常年法律顾问: 陈光 版权专有 侵权必究 举报电话: 024-23284391

如有质量问题, 请与印刷厂联系调换。联系电话: 024-25872814 转 2050



## 自序：就这样成为一名专栏作家

2007年7月，我开始为著名的《羊城晚报》花地版撰写爱情专栏，这些文章发表后不断地被人疯狂转载，包括著名网站，以及《读者》和《青年文摘》这样的杂志，当然，更有不少人将它转到自己的QQ空间和博客上。在情感方面，有那么多需要倾诉、需要探讨的人，我能写一点东西给他们看，我觉得是非常幸福的事情。

这里所收的，是我在《羊城晚报》两年专栏精华，这些文章之所以受欢迎，大概是因为它是像在谈心一样的，没有说教，也没有吓唬人的理论。这些内容，都是在现实生活中细致观察所得，甚至是我自己在爱情中的经验和教训，当然，更多的是我身边的女孩们的爱情案例。不过，它们并不是什么宏大的议论，而是爱情中的小问题、小细节、小矛盾、小烦恼，像华丽的袍子上的跳蚤，时刻啮咬着人们的内心，因此，这是关于“微观爱情”的书，而我就是那个在暗处“偷窥”的观察者。

何谓“微观爱情”？在我看来，爱情的成败，未必在你的收入、工作、房子等大问题上，倒可能在约会、看电影、吃饭、发火、旅行、玩笑等小问题上。换句话说，大问题可能阻碍了你的爱情，但小问题却破坏了你的爱情。爱情没开始当然谈不上痛苦，但甜蜜的爱情因为忽视小节而夭折，是让人无比遗憾的。

此外，这本书的许多内容还带有游戏成分，像《跟我谈恋爱好玩

吗》这样的文章，就在倡导一种快乐的恋爱哲学；而像《埋葬伤心的白玫瑰》，则像黛玉葬花一样，带有行为艺术的特质；至于《手指定住额头，你就站不起来了》这样的文章，则非常像游戏。我之所以将它们弄成游戏的样子，就是因为这是一个游戏的时代，这个时代最基本的变化就是人人都学会了娱乐，人人都懂得休闲，各类游戏及QQ农场的火爆足以证明这个特质。

作为一个男性专栏作家，我对女性时尚其实体察不多，但是，时尚并不是从单纯的物质的领域来定义的，而是从精神的内核。从这个意义上说，本书事实上是一本时尚爱情的书籍，有着这个时代最鲜明、最突出的女性意识——轻微的女权，比如，《女人撒野，男人敬服》，比如，《你生我的气，所以我喜欢你》，以及最广为传诵，甚至被不少人模仿、拷贝的“11点后打电话的男人不能要”——《11点勿扰》，都是这种时尚的轻微女权的反映。

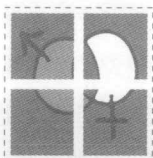
但是，两个人怎样才能生活得幸福、和谐、欢快呢？找到一个好男人当然很不错，但也有不少女人感叹，为什么自己辛辛苦苦培养的男人被别人抢跑了？秘密，或许就是他成长了，而你原步停滞不前。怎样让自己培育的花朵只为自己盛放？怎样让自己培养的男人只为自己买物质和情感的单，这实在是一个高难度的技术活。

所以，如果你改变不了男人，那不妨先改变自己。而改变，就是尽可能地让自己拥有更多爱的智慧，学会恋爱——特别是二十来岁的时候，这样，你和男人的相处才会游刃有余。

这就是这本书所要说的内容，也是所有爱的幸福秘密！

陈保才

2010年2月1日 深圳



## 推荐序：很惊人，有点残忍，但又很深刻

郑匡宇

一个人能够被各大报受邀写专栏，特别是还能连续写个两年，绝对不是一件简单的事；而写文章的人，也必定不是位简单的人物，肯定有着丰富精彩的生活经验，敏感透彻的观察能力，以及文思泉涌的精彩文笔！

我说的他，就是本书的作者陈保才。

和保才认识的机缘很特别。身为搭讪教主的我，没有主动搭讪他，而是被他搭讪，而且还是在新浪博客上被他搭讪！看完他传来的自我介绍信息之后，接着看了几篇他的文章，马上被他隐喻精辟，触类旁通的写法给吸引，更为他时而风趣幽默，时而温馨感人的文笔所触动。

我特别喜欢他的《远离猎艳高手》和《重要的，是你不负》。

在《远离猎艳高手》里头，保才用了荆轲刺秦王的故事，来阐述男女在爱情里的投资。一般人在看荆轲刺秦王的故事时，都着重于荆轲“壮士一去兮不复还”的悲壮情操，忽略了其中燕太子丹用来收买荆轲耿耿忠心的手段。

用来比喻爱情，保才提醒女孩子要小心把妹高手的小恩小惠，因为那些很有可能正是把妹高手们用来吃定你，让你以为他深情款款的谋略罢了。

很惊人，有点残忍，但又很深刻。

而《重要的，是你不负》则借由他的一位女性朋友和好友一起开公司，却因为经营不善导致负债，好友合伙人全部卸责逃跑，留下她一人独自偿还所有债务的故事，来阐述一种很多人都缺乏，但却是身为一个人，也是想在这个社会里安身立命的你和我都该有的态度：“我不管别人怎么想怎么做，但我应该对自己的思想行为负责。”

爱情和生活里头有太多的不顺与悲剧，其实也正来自于许多人想逃避他们应有的责任。不过，责任这种东西很奇怪，你想躲它，它却总会自动追着你跑，想躲都躲不掉；而说也奇怪，通常针对责任与挑战一肩扛下，正面迎战的人，往往能够享受苦尽甘来以后更大的收获。这在事业上是如此，在爱情上也是如此。故事中的女主角，就是一个最好的例子。

这本书是保才两年来身为专栏作家的文章辑集，也是挑灯夜战后的心血之作。看完之后，不必妄想自己任督二脉立刻便能打通，往后面对爱情自然能无往不利。因为人生的精彩，正在于它有太多的不可预测与惊喜，你一定要亲身尝试过后才知道。

就让保才文章里的经验与智慧，陪伴着你，当你闲暇的时候能兴味盎然地反复阅读，也能在遭遇情感的问题时，有个明智、风趣又幽默的参考守则，伴随着你自己的人生经验与智慧，做出属于你自己最好的判断。

搭讪教主郑匡宇——《搭讪圣经》作者，国内提倡搭讪的第一人，用搭讪作为手段，带领全中国男人向上提升的传奇性人物。



001 / 自序:就这样成为一名专栏作家

003 / 推荐序:很惊人,有点残忍,  
但又很深刻

001 / 爱程:爱是一张明信片

003 / 爱指:爱你,5.8分

005 / 爱慕:对不起,我爱你

007 / 爱度:80%的爱恋

009 / 抱怨:用抱怨索爱,邀功

011 / 比较:陪你到最后的人

013 / 不负:重要的,是你不负

015 / 不爽:假如他让你不爽

017 / 和谐:我们优点和缺点都一  
致,互不相指

019 / 残留:旧爱并没有从你的生活  
里消失

022 / 诚实:如果有一天我不再爱你

地位:你在他心中排第几 / 024

独立:我们生命中的另一个圆 / 026

恩惠:远离猎艳高手 / 028

恩情:你驯养了我,所以我爱你 / 030

放胆:放胆去追 / 032

分手:人至分手,其言也善 / 034

负气:负气结婚 / 036

查兑:搜查他的犄角旮旯 / 038

失恋:“忘记伤心的玫瑰” / 040

辜负:不要对他好 / 042

好人:脱离好人帮 / 045

和美:好的爱情,犹如茶在水中 / 047

厚道:分手请告知 / 049

互动:每天20分钟 / 051



- 053 / 心伤：熟女的恋爱陷阱  
055 / 心酸：当旧情人发达
- 057 / 寂寞：你谈的不是恋爱，是寂寞  
059 / 坚决：11点勿扰
- 062 / 金钱：我爱的是现在的你，有  
钱的你
- 064 / 开心：跟我谈恋爱好玩吗  
066 / 看望：忘记一个人，你就去看他
- 069 / 浪漫：男人喜欢的浪漫  
071 / 礼物：分手礼物
- 073 / 恋爱：恋爱是婚姻的坟墓  
075 / 恋物：大家都是“恋物癖”  
077 / 流泪：忽然流泪的男人
- 079 / 迷糊：你是他的第几任  
082 / 目标：把目标盯在好单位
- 耐心：28岁，不必着急 / 085  
牛奋：你爱“牛奋男”哪一点 / 088
- 鸥游：想要关系升华吗？带他去旅行 / 090  
呕心：爱无能 / 092  
呕气：“你生我的气，所以我喜欢你” / 095  
欧耶：我嫁我嫁我嫁嫁嫁 / 097
- 漂白：单身男人的卫生间 / 099  
飘翔：请带我走 / 101  
飘逸：男人生气，更有活力 / 104
- 谦虚：折耳根的启示 / 106  
前任：如何处理前男友 / 109  
轻慢：重友轻色 / 111  
缺点：爱人爱缺点，找人寻软肋 / 113
- 染指：恋人专属，非请勿扰 / 115

118 / 认错：不妨先认错  
120 / 软弱：“软”女人培养无用的男人

122 / 撒野：女人撒野，男人敬服  
124 / 骚扰：爱他就骚扰他吧  
126 / 神秘：神秘性比什么都重要  
128 / 售后：爱情售后，一站式服务  
130 / 睡眠：谈谈情，睡睡觉  
132 / 死穴：手指顶住额头，你就站

不起来了

134 / 坦白：坦白后说分手  
136 / 唐突：唐突美女  
138 / 甜心：儿童时代的甜心  
140 / 挑剔：爱你才挑剔你

142 / 优赏：带男友回家的方法指南

146 / 唯一：你更喜欢哪一个

148 / 危机：放心，安心=危机

温柔：温柔与英俊，你要哪一个？ / 150

物语：水果物语 / 152

泄愤：被拒之后，“轻度泄愤” / 155

虚荣：像鲔鱼一样恋爱 / 157

选择：选对糖，你就闪闪发光 / 159

炫耀：谁在乎男人的炫耀 / 162

遗忘：爱人相忘于江湖 / 164

赢亏：嫁掉≠赢 / 166

原则：不想做朋友？就别收礼物 / 168

缘分：相逢的人会再相逢 / 170

赞美：喜欢一个男人，就赞美他 / 172

折腾：不折腾折腾，会容易忘记 / 174

自我：你要嫁人，不要嫁给成龙 / 176

自由：门当户对才自由 / 179

给女孩的25条恋爱提醒 / 181

关于“轻熟女” / 184



## 爱程：爱是一张明信片

又快到一年的终尾了。虽然现在不大流行邮递明信片，但明信片在人们心中的分量依然是厚重的，明信片在人们心中的感觉依然是美好的。

明信片之所以有这样不可阻挡的吸引力，并不是因为它风景美，而是因为，它来自远方。

每一张明信片都有它的故乡。它或许来自丹麦，或许来自美国，或许来自日本……也许它只是来自你的城市，但因为它是通过邮递的方式寄过来的，你便觉得它好像来自很远很远的地方。它一定是由某一个浪漫的地方出发的，那地方有着自己的山与水，有着自己的土地，也有着自己的人民与风情，那个地方，你也许一生都不曾去过，但因为有了这样一张明信片，你觉得，你早已与它神交，你们如此熟悉，在梦里，在醒里，在欢笑中，在泪光中，在每一声呼唤里，在每一次呼吸中。

你与这个地方从此建立了不解之缘，在你的想象中，从此会多了一个关于这个地方的浪漫奇想，这是这个明信片带给你的第一个奇遇。

这一张明信片，它上面或许是风景，或许是房子，或许是牛羊，也或许只是一个人，但是，关于这个风景，这个房子，这群牛羊，这个人，你又可以焕发出许多新的联想，许多绮丽的构思，你甚至可以以这片风景、这座房子为背景写一个故事，一篇诗文，以这群牛羊，这个人为主角，挥洒出一个奇妙的故事，一个传奇。你与这个地方的

风景、房子、牛羊，与这个明信片上的人，都建立了一种联系，这种联系丰富了你的生活，扩大了你的视野，让你从此变得内心丰盈，人生活满，至少，让你显得是一个有内涵的人。

这一张明信片，它穿越了万水千山，从蓝天白云下走过，或许还穿过风，穿过雨，带着异地的泥土芳香，带着那个城市的花香，带着那个城市的楼影，也带着那个地方的特有的气息和温度。它一定经过许多地方，看过许多风景，它到达你的手中的时候，是一张有经历的、有故事的明信片，是一张耐人寻味、琢磨、咀嚼，可以挖掘的明信片。它是一张阅历丰富的明信片，一张有着记忆和情感的明信片。

还是这样一张明信片，当它到达你的手中时，它就已经变成一个信使，它传递了那个人的信息，那个人的问候，那个人的美好，它把他最幸福最最纯真的祝福都带给了你，它是你和他之间的桥梁、纽带，它将你们连接。

这样一张明信片，它实在是一张幸福的、让人无比愉悦的明信片啊。

其实，好的爱情，也就如这样一张明信片，它永远带着一种远方的气味，永远都有遐想的空间，它的初衷是美好的，中途，它看了许多风景，呼吸了不同的气味，它如此丰盈，就像一个女子，总是让自己充实，让自己啜饮人世的风情与浪漫，这样，它才变得让人喜悦，让人内心升腾起对它的崇拜，它是值得被关照的。

爱是一张明信片，它的出发点必须是美好的，它的中途，必须是不断学习的、丰盈的，这样，当它到达的时候，才是独到的、喜悦的。它带着一个浪漫的思绪飞行，穿越一个浪漫的时空，它所传达的，必然也是另一个浪漫。



## 爱指：爱你，5.8分

关于贾宝玉与林黛玉的爱情悲剧，历来说法不一。有的说，是那个时代造成了他们的爱情悲剧——自由恋爱还没这么普遍，人们是不会允许这样的两个人自由走到一起的；有的说，是王熙凤和贾母造成了贾宝玉和林黛玉的惨剧——如果不是她们弄的那个什么“掉包计”，林黛玉会因失去宝玉而伤心过度吗？

在我看来，这些原因固然都有，但林黛玉本身的性格也有“问题”——她把爱情看得太重了，甚至比生命还重。

这可能也跟那个时代有关——林黛玉那会儿，女子确实需要靠嫁一个好人来取得自己的幸福；但同样的时代，薛宝钗就完全不同。

宝钗本来到京城是为了选夫婿，目标并非贾宝玉，虽然宝玉条件不错，但她也不是就非嫁他不可。后来，两家都发生了大的事件，贾母和王夫人唆使薛姨妈，让她把宝钗嫁给宝玉，宝钗几乎没怎么反抗就答应了。

婚后，宝钗并不是特别黏宝玉，连宝玉思念黛玉，她也没那么在意；对宝钗来说，有没有结婚其实都一样，她还是她。所以，当宝玉最后出家，她倒不怎么伤感了。

袭人也是，之前她认定宝玉，可发生变故后她嫁给了蒋玉函，而且，还认为这种结局就是上苍的安排。

这就是黛玉与宝钗、袭人们的区别。黛玉把爱情看得比生命还重要，而宝钗和袭人不过把爱情看做生活的一部分。

如果换成分数，那么，黛玉是10分，宝钗和袭人最多也就5分或6分。

对今天的女性来说，爱情绝对不能当生活的全部，因为，有许多事物都比爱情重要。如果把爱情当全部，一旦爱情失落就会走向极端。前阵子，网上热议的姜岩因老公出轨就自杀（包括很多为情自杀的人），其实都是把爱情看得太重以致迷失了自我。

因爱情而搭进了自己的生命，怎么都不可取。

现代社会有众多独立女性，据说，在香港有很多女性都选择一个人过，她们不是不想结婚，只是找不到合适的——这也从另一方面说明，爱情确实不是全部。

有科学家曾列了一个级别，从1~7，1代表一无所有，生活绝望，7代表快乐舒服，结果是加尔各答的流浪汉平均得分为2.9；而美国的百万富翁阶级取得了5.8分。这说明，最绝望和最快乐这两个极端都是很少的，你认为一个应该得0分的人，他可能有2.9分，而你认为应该拿7分的人，他却只有5.8分。对此，科学家们解释道：“满分为7分时，抛物线圆滑的顶点——5.8分就是最合适的点。”

如果把人类的全部情感看成10分，那爱情，最多也就占5分或6分的样子。这个比率跟5.8分是非常接近的。事实上，爱情确实不过是包括健康、事业、亲情、友情……在内的人类诸多重要事项中的一环，那么，爱情能占5.8分，其实已经不错了。

说这么多，并不是让你看轻爱情；事实上，我非常欣赏把爱情看得高的人，但如果看得太高，放到第一了，也就容易丢失自己，还是放低点吧。

有首歌怎么唱来着？

你问我爱你几分？我爱你——5.8分。



## 爱慕：对不起，我爱你

打开一个许久不用的电子信箱，发现有许多未读邮件。有的一看就知道是垃圾邮件、病毒邮件，所以，可以明显地删除，根本用不着犹豫；有的，你看起来，也像是垃圾邮件、病毒邮件，因为，那电子信箱，不是你熟悉的，而且，署名上还带了感叹号，红色的，一看就知道是垃圾邮件或病毒邮件，只是——且慢，它们都有一些很暧昧的信件标题，比如：“好久没见了，我们今晚约会吧！”“亲爱的，你最近还好吗？”“还记得我吗，我是——”

这些被打开的邮件，每次都是垃圾邮件或病毒邮件，但我还是忍不住要打开它。

我的理性在看到这样的一些标题的刹那，突然有了温柔的悸动，我的警惕开始瓦解，我以为那是某个我熟悉的人，他们一定在找我——我在那一刻忽然觉得，我应该打开这个邮件，因为，它或许正是我过去的某个女友或现在的某个朋友发来的，而不管女友还是朋友，他们都诱惑着我打开这些邮件。

大约就是一种心理作用吧。于是，又想起前两天看的一个小故事，说有个菲律宾学生制造了一种名为“我爱你”的电邮病毒，许多人收到这封电邮都很开心，高兴，于是，自然而然地打开邮件，结果，电脑就被感染了，据说，这个病毒连英国下议院的电脑也无法幸免，目前还在全球蔓延……

被“我爱你”电邮病毒袭击的人，都是被“我爱你”这句话给冲昏了头，以为那真是自己过去的一个旧情人，或者，是来自某个情人

的邀约，试问，这种情形下，谁还能忍住不打开？

人都是喜欢被别人牵挂的，被别人问候，被别人日思夜想，这样，那个被想念、被问候、被人说“我爱你”的那个人，就会觉得幸福。

这情形完全符合马斯洛的需要层次理论，马斯洛需要层次中的第四层次就是指每个人都有爱的需要，“我爱你”这样的话就正是对准这第四层次而来。

不过，每件事物都有两面性，“我爱你”既可以让人愉悦，当然也能让人丧失理智、让人放松警惕，这样，“我爱你”便成了一种糖衣炮弹，成了炸弹，成了病毒，在人们爱的世界里大肆蔓延。

而且，我们大家接受这些糖衣炮弹、炸弹、病毒时，还居然是浑然不知的。

事实上，几乎每个恋爱中的男女，都容易被这种“我爱你”病毒感染，像电视剧里放的，一个女人被一个男人伤透了心，这个女人要离开时，男人说：“我爱你。”女人于是又感动地留了下来。她说：“这样一个爱我的男人，我怎么能离开？”

男人也会犯同样的傻错误，像我的一个朋友，其实对一个女人很失望，可是，当他要走的时候，女人说：“哥哥，我这么爱你。”于是，他的心立马被软化了，被感召了，一句“我爱你”真是所向披靡啊。

只是，这样的被“我爱你”挽留的爱情，又能持续多久？当某一天，“我爱你”听多了，他心里想起你的不尽如人意处，会不会又想着离开？





## 爱度：80%的爱恋

曾经看过一篇小说，那女孩子只因她遇到的男人像她死去的男友，她就爱上他了。她说，他跟“他”有80%的相似，不过，只这80%就足够了，足以让一个人爱上另一个人。

还有一个朋友，她一直在寻找100%的男生，然后，好跟这个100%的男生来一场100%的恋爱，只是，她寻了好多年，亦没找到这样的男生。如今，她都35岁了，眼看着韶华流逝，她内心有着说不出的懊悔。因为，曾经，她的生命中也出现过那么多不错的男人，他们都对她挺好的，可她固执地寻找着100%，就把他们都错过了。

可见，人世间，很多事情最好不要百分百。

比如，考试，那个考第一的，拿100分的，往往最累，而，90分，也很危急，因为要赶上100分的，又担心被80分的赶上。倒是80分的，从来都很从容，不紧不慢，而且，往往上升空间最大。

如果把80跟100相除，再转换成百分比，那就——刚刚好是，80%。

80%的东西在生活中也随处可见。

比如，巧克力。

在欧洲，有一种黑巧克力（Dark chocolate），通常写上65%，75%，85%，95%，这是指纯味，65%，75%，85%和95%的巧克力在色泽上几乎区别不明显（就算区分明显，谁又会在意一块巧克力和另一块巧克力的色彩差异？），真正的差别是在口感上：65%的口感最好，像个孩子，很香甜，杀伤力低，容易让大部分人喜欢，75%的要