

BUYAO JIMO CAI SHUO AI

如果爱
请深爱
若不爱
请放开
寂寞
不是爱的理由
做自己
才能拥有真爱

寂寞才说爱

◎ 不负我心 著

古吴轩出版社



寂寞
不要才说爱

◎不负我心著

古吴轩出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不要寂寞才说爱 / 不负我心著. — 苏州 : 古吴轩出版社, 2011.5

ISBN 978-7-80733-640-2

I. ①不… II. ①不… III. ①爱情—女性读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 070912 号

责任编辑: 张 颖

见习编辑: 赵 妮

营销编辑: 李珊慧 白 雪

策划编辑: 文 超 赵 颖

特约编辑: 张本莹

书 名: 不要寂寞才说爱

著 者: 不负我心

出版发行: 古吴轩出版社

地址: 苏州市十梓街458号

邮编: 215006

Http://www.guwuxuancbs.com E-mail: gwxcbs@126.com

电话: 0512-65233679

传真: 0512-65220750

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市业和印务有限公司

开 本: 710×1000 1/16

印 张: 15

版 次: 2011年6月第1版 第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80733-640-2

定 价: 28.00元

自序

和爱情无关，与寂寞有染

“曾虑多情损梵行，入山又恐别倾城。世间安得双全法，不负如来不负卿！”这是仓央嘉措的寂寞——安得与君相决绝，免教生死作相思。

“在没有人与人交接的场合，我充满了生命的欢悦。可是我一天不能克服这种咬啮性的小烦恼，生命是一袭华美的袍，爬满了虱子。”这是张爱玲的寂寞——笑，全世界便与你同笑，哭，你便独自哭。

“失了欲，来了心，大梦初醒，那人却是归彼大荒去也……”这是三毛的寂寞——情无所寄，如孤坟千里，无处话凄凉。

“如果没有遇见你，我将会是在哪里？日子过得怎么样，人生是否要珍惜？也许认识某一人，过着平凡的日子，不知道会不会，也有爱情甜如蜜？”这是邓丽君的寂寞——爱过的人错过的魂，越在乎，越伤痛。

“一个人的心原是最寂寞的地方，每个人都渴望被爱，如果没有人爱别人，则没有人会被爱。”这是亦舒的寂寞——需以我心，换你心，始知相忆深。

“世上最遥远的距离，不是生与死的距离，不是天各一方，而是我就站在你面前，你却不知道我爱你。”这是张小娴的寂寞——落花有意流水无情，咫尺亦天涯。

“说是寂寞的秋的清愁，说是辽远的海的相思。假如有人问我的烦忧，我不敢说出你的名字。我不敢说出你的名字，假如有人问我的烦忧。说是辽远的海的相思，说是寂寞的秋的清愁。”这是戴望舒的寂寞——近乡情更怯，大爱反无声。

“好男人离去留下寂寞，坏男人留下的是更寂寞。”这是李碧华的寂寞——她以为是爱情，而他给的只是一夜情。

“如何让你遇见我，在我最美丽的时刻。为这，我已在佛前求了五百年。求佛让我们结一段尘缘，佛于是把我化做一棵树，长在你必经的路旁。阳光下，慎重地开满了花，朵朵都是我前世的盼望。当你走近，请你细听，那颤

抖的叶是我等待的热情。而当你终于无视地走过，在你身后落了一地的，朋友啊，那不是花瓣，那是我凋零的心。”这是席慕容的寂寞——灵魂不得绽放，落下的只余孤芳自赏。

“如两岸——只因我们之间恒流着一条莽莽苍苍的河。我们太爱那条河，太爱太爱，以致竟然把自己站成了岸。”这是张晓风的寂寞——我们老梦想着天边奇妙的玫瑰园，却偏偏忘了欣赏今天就开放在窗口的玫瑰。

“世人多半寂寞，这世界愿意倾听、习惯沉默的人，难得几个。我再也不想对别人提起自己的过往，那些挣扎在梦魇中的寂寞、荒芜，还是交给时间，慢慢淡忘。”这是几米的寂寞——和爱情无关，与孤独有染。

“感情有时候只是一个人的事情，和任何人无关。爱，或者不爱，只能自行了断。”这是安妮宝贝的寂寞——有悲怆之声，但不乏勇敢之意。

“寂寞的人总是会用心地记住他生命中出现过的每一个人，于是我总是意犹未尽地想起你。”这是郭敬明的寂寞——情似绕梁之音，弦停曲未尽。

古人也是怕寂寞的，于是，就有了“嫦娥应悔偷灵药，碧海青天夜夜心”的懊悔。为了位列仙班，而不惜独吞灵药弃夫升天而去的嫦娥，她的寂寞并不让人同情。与这位神话人物相反，在古代史上，有两位奇女子以自己的“无情”、“弃情”换来的寂寞，却让后人称颂不已。这两个女子，一个是西周的姜后脱簪，一个是西汉的班婕妤。

姜后脱簪的故事你听说过吧？周宣王即位后，有段时间，沉溺于酒色，流连于后宫，夜夜笙歌，荒废朝政。换做别个女子，大概觉得：君王如此迷恋自己，为了自己甚至不问朝政，说明在他心里，自己比整个江山都重要——这是多好的事情呀！求还求不得呢，哪可能把他推出去？要是他天天专心朝政，不涉足后宫，那自己该多寂寞多无聊啊！

但深明大义的姜后知道，如此下去，君王必会重蹈周厉王的覆辙。思前想后，她摘下簪子、环佩等饰品，脱下华服，以待罪之身前往永巷，然后让傅母禀告宣王：“妾之不才，妾之淫心见矣，致使君王失礼而晏朝，以见君王乐色而忘德也……敢请婢子之罪。”她的这番话让宣王羞愧不已，赶紧派人把她迎回宫中，说：“寡人不德，实自有过，非夫人之罪也。”从此专心朝政，以中兴周室为己任，将社稷恢复到了周厉王前的太平局面，各路诸侯也纷纷臣服朝

拜，史上称这一时期为“宣王中兴”。

姜后以她一己的寂寞，换来社稷的太平和国家的昌盛，从此成为后妃辅佐以礼的榜样。

班婕妤是汉成帝的后妃，在赵飞燕入宫之前，汉成帝对她是万千宠爱集一身。虽得帝王专宠，班婕妤却从不恃宠生娇，相反，她以贤德闻名于世。汉成帝为了能够时刻与她在一起，特别命人制作了一辆较大的辇车，以便同车出游，但却遭到班婕妤的拒绝，她说：“贤圣之君皆有名臣在侧，三代末主乃有嬖女。”（意：圣贤之君，都有名臣在侧。夏、商、周三代的末主夏桀、商纣、周幽王，才有嬖幸的妃子在座）言下之意：我若和你同车而坐，你和那些沉溺女色的末代君主有何区别？

据说，当时王太后听到班婕妤以理制情，不与皇帝同车出游，非常欣赏，对左右亲近的人说：“古有樊姬，今有班婕妤。”——王太后把班婕妤与春秋时代五霸之一的楚庄公的夫人樊姬相提并论，是对班婕妤的最高评价。

可惜，汉成帝不是楚庄公，赵飞燕姐妹入宫后，他好色荒淫的本质悉数显露出来。对此，班婕妤既失望又伤心，索性“自废武功”，自寻寂寞，前往长信宫侍奉王太后，再不见君王面。

深宫寂寞，而远离是非后的她，反而能潜心辞赋，成为中国文学史上以辞赋见长的女作家之一。

试想，如果当日她舍不得荣华富贵，不甘寂寞，去与赵飞燕、赵合德姐妹俩争宠、恶斗，最终能在史书上留下的，大概也就是争风吃醋后宫嫔妃中的一名，或许连名字都留不下。哪可能像今天，一提《团圆扇》，就会想起她的贤德和哀伤？

掩卷细思，唯能叹一句：古来圣贤皆寂寞，唯有“德”者留其名。

咱再回到现实中来。

现在这时代，有些人，是因为爱上了，才寂寞；而有些人，是因为害怕寂寞，所以，胡乱找个人来爱。他们称之为：“拍散拖”。

所谓“拍拖”，是恋爱的意思；“拍散拖”，便是和不同的对象零零散散地交往着，算恋爱，但又不是真正意义上的，以结婚为目的的恋爱——直白一点说，就是两人相互借用、以恋爱的名义打发一下寂寞时光，最终，是要散的。

在现实生活中，以寂寞为借口，干着朝秦暮楚勾当的，大有人在。明明是自己处处留情，还要装作一脸无辜地辩解：我也不想这样，我只是太孤独了，和TA一起依偎着取暖时，我以为就是爱情了——后来才发现不是。

瞧瞧！这借口听起来多美丽呀！爱情成了寂寞衍生出来的花朵，TA路过不小心采了一朵，以为会开得繁茂，却只凋零。所以TA丢弃了这一朵，再去嗅下一朵的芬芳……这样的解释，听得人心软，几乎都想原谅。可是，理智地分析下来，谁都知道，寂寞不是多情甚至滥情的借口。

拿寂寞做自己处处留情的挡箭牌，有点卑鄙，还有点欲盖弥彰的样子。真正的爱情是需要耐得住寂寞的，真正的爱情，亦需要一种宁缺毋滥的坚决。

不想说教，可是，你得明白，爱情之所以珍贵，是因为它如昙花开放一般，可遇而不可求。它需要一点缘分的牵引，也需要一些时间的等待，更需要一些寂寞的煎熬……只有这样，才能酿出醉人的酒。如果你耐不住寂寞，今天给它加一朵桃花，明天给它扔一朵玫瑰，后天再给它整上一朵杏花……想想，这样做，酿出来的酒，还能喝么？

王国维这么说过：“古今之成大事业者、大学问者，无不经过三种之境界：一、昨夜西风凋碧树，独上高楼，望尽天涯路；二、衣带渐宽终不悔，为伊消得人憔悴；三、众里寻他千百度，蓦然回首，那人却在灯火阑珊处。”——这话，用在爱情上，同样适宜。



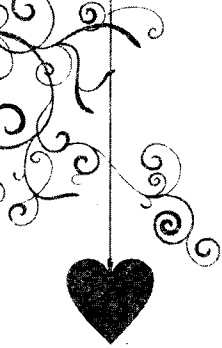
目 录

第一卷：一起吃苦的幸福

一个人吹风只有酸楚，两个人吹风不再孤独。就算有些事情烦恼无助，至少我们有一起吃苦的幸福。

很多恋人或者夫妻，因为工作的关系，不得不上演两地分居的故事。牛郎织女的生活注定会有很多很多的寂寞和烦扰，分居两地的日子，情感也许很丰满，而现实却很骨感。虽然也有人扛不住寂寞的，慢慢地走散了；但更多的人，是抵挡住了寂寞的腐蚀，将远距离的爱，经营成天长地久。

- 01 爱情的真相 / 2
- 02 拼图人生 / 3
- 03 情感存折 / 5
- 04 他不爱我 / 6
- 05 爱的颜色 / 8
- 06 爱情致命伤 / 10
- 07 冰激凌的眼泪 / 12
- 08 真爱无需防晒霜 / 13
- 09 “限量”是一种幻觉 / 15
- 10 爱情禁不起算计 / 16
- 11 “完美”的脆弱 / 18
- 12 以爱的名义伤害 / 19
- 13 一起吃苦的幸福 / 21



第二卷：淡定的女人最优雅

社会在进步，那种晨耕暮织的简单岁月早不存在，当男人面对的诱惑越来越多，做妻子的要接受的挑战也越来越多。

有悲剧情结的女人，多数软弱，只会伤害自己；有复仇情结的女子，一哭二闹三上吊，将事情无尽地扩大化，大有“要死大家一起抱团死”的恨意；而第三种女子，淡定、自信，该要的财产，绝不手软；该弃的感情，绝不留恋。她的坚强和优雅，越发衬托了小三的浅薄和无耻，这种不战而屈人之兵的女子，才是优雅的典范。

- 01 做颗漂亮的“钉子” / 24
- 02 最怕正室太有“范儿” / 26
- 03 做人不要太“美丽” / 27
- 04 别当“祝英台” / 28
- 05 莫把子宫当筹码 / 30
- 06 人情债，勿肉偿 / 31
- 07 别让前任太恨你 / 33
- 08 放弃也会有快乐 / 34
- 09 好了伤疤就应该忘记疼 / 37
- 10 与其搭伙，不如独活 / 38
- 11 男人有风险，提携需谨慎 / 40
- 12 施霹雳手段，显菩萨心肠 / 42
- 13 做个无才的小女子 / 43

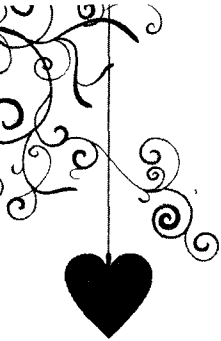


第三卷：有一种骚扰叫暧昧

有一种暧昧，让人受尽委屈，找不到相爱的证据。你不知道何时该前进？也不知道何时该放弃？他对你，连拥抱都很客气。你以为是爱情，他只当是游戏。

他并不付出真心，也从不曾许你承诺。他只是打着擦边球把你骚扰了一下、和你玩了一场叫暧昧的游戏。因为这暗香浮动的暧昧可以让他们在爱情之外逍遥而无须背负责任。这样的“感情”，似浓实淡，似甜实苦。守着这样的虚情，比守住寂寞更加让人绝望。

- 01 男人的风度 / 48
- 02 不爱精致男 / 49
- 03 引咎分手 / 51
- 04 “虚客”男的爱情 / 52
- 05 呸！去你的大款 / 54
- 06 有一种骚扰叫暧昧 / 56
- 07 情愿孤单 / 57
- 08 多亏你不爱我 / 59
- 09 珍爱生命，远离“吸爱男” / 61
- 10 爱我，就贴上我的标签 / 62



第四卷：保持纯净，享受寂寞

看过太多失恋得颓废的女子，似乎男人走了天就垮了，日日以泪洗面怨天尤人，将自己搞得干瘪如枯木——失去爱情并不可怕，可怕的是在失去爱情的同时把自己的自尊和优雅也赔进去。

既然爱已不可留，那么就干脆从上翘的唇角开始，让自己更加美丽动人。记住：如果你被爱情摧毁了心灵，那更要珍爱自己的身体，别把自己当成一堆垃圾！旧的恋情逝去，新的恋情会在拐角处向你走来。你要做的，就是把新旧恋情交替的这段日子，当成享受寂寞的时光。

- 01 武装到牙齿 / 66
- 02 声音的魅力 / 67
- 03 舌吻是个什么东西 / 68
- 04 没有不破的丝袜 / 69
- 05 将心保鲜 / 71
- 06 多“C”多漂亮 / 72
- 07 恋上你的床 / 73
- 08 “衣衣”不舍 / 74
- 09 坐在你后面 / 77
- 10 风中叮咛 / 78
- 11 相思扣 / 81
- 12 再不会这样爱了 / 84

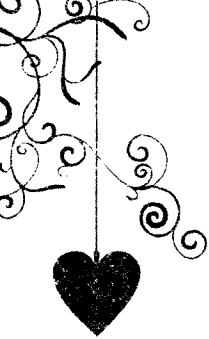


第五卷：与其折磨，不如放手

情敌未必是用来憎恨的，有时候也可以是用来感激的。她在不经意间充当了你和他之间的“试金石”，帮着你测量出枕边人是狼心狗肺还是良知未泯。

你可以和情敌较量，可以争宠。可争宠也是件技术活，不是谁都玩得起的。聪明者善于审时度势转移战场，不战而屈人之兵；愚笨者死抗到底，伤敌一千都得自损五百。不过，你得扪心自问：为这种花心男人斗得死去活来，值得么？与其折磨，不如放手。记住：勇于放弃者精明，乐于放弃者聪明，善于放弃者高明。

- 01 情敌是用来感激的 / 88
- 02 爱你，才抢你的 / 89
- 03 小心情敌背袭 / 91
- 04 别把朋友逼成情敌 / 92
- 05 亲爱的，别当真 / 93
- 06 家有“仙”妻 / 94
- 07 唠叨成爱 / 96
- 08 微博告诉你谁爱你 / 98
- 09 等爱的狐狸 / 100
- 10 甜蜜的负荷 / 103
- 11 大难来时不牵手 / 104
- 12 各自生活 / 106
- 13 拍卖时间，赢取爱情 / 108
- 14 爱情连连看 / 110
- 15 漂洋过海去看谁 / 112



第六卷：不要寂寞才说爱

女孩向往诗情画意的爱情，收收花，看看戏，或者去西餐厅里享受烛光晚餐。可是有一天，她会自愿收起梦的衣裳，想要做他那个烟火平实的妻。

那个往日十指不沾阳春水的娇娇公主，自动褪下自己的羽衣，换上粗布衣裳，甘愿走进厨房，洗手做羹汤。男人们，当你捧起甜淡适中的番薯糖水、当你喝着贴心暖肺的猪肚汤、当你吃着香甜绵稠的雪花粥……请你珍惜，那一份藏在食物里的深情。不要寂寞才说爱，女孩的深情你伤不起！

- 01 蜂蜜绿茶 / 116
- 02 番薯糖水 / 117
- 03 寂寞酸汤鱼 / 119
- 04 “刺骨”温柔 / 121
- 05 马蹄糕的尊严 / 124
- 06 雪花粥里都是谁的爱 / 126
- 07 想念一碗汤的味道 / 128
- 08 孤独的意大利粉 / 130
- 09 韭菜合子的守候 / 132
- 10 冰镇木耳的遗憾 / 134
- 11 三个人的料理寿司 / 135
- 12 偶尔的泰国风味 / 136

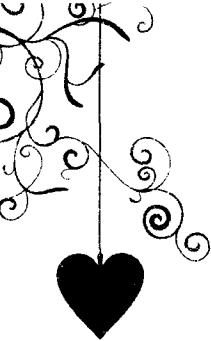


第七卷：七分温柔，三分清醒

有些爱，从一开始就是无望，像那晶莹的绿豆冰，看着翠翠的生趣盎然的样子，可实际上早没有了生命；亦有些爱，错了位，深情无处安歇，飘荡成心中无法释怀的苦恼；还有些爱，系成了死结，纵是千手观音来，也解不开；更有些爱，隐而不说，及至醒悟，已经错过，无法回首……

也许，太理智的人得不到爱情，太愚笨的人守不住爱情。只有怀抱七分温柔，另余三分清醒——这微醺的姿态，才是爱情最美的样子。

- 01 错位 / 140
- 02 恨情歌 / 142
- 03 爱情魔障 / 143
- 04 他抽的烟 / 145
- 05 我只喜欢你 / 147
- 06 隐形的爱恋 / 148
- 07 来不及叹息 / 151
- 08 错过你，错过爱 / 153
- 09 是谁杀死了爱情 / 155
- 10 爱里没有还原键 / 157
- 11 爱是我唯一秘密 / 159
- 12 小猪小猪你要什么 / 163
- 13 那夜，下了一场兰花雨 / 167
- 14 谈一场鞋子的恋爱 / 171



第八卷：因为懂得，所以慈悲

因为懂得，所以慈悲。张爱玲说：“死生契阔，与子相悦；执子之手，与子偕老”是一首最悲哀的诗。因为，生死与离别，都是大事，不由得我们支配。比起外界的力量，我们人是多么渺小！很多时候我们自己并不能做主。

许多爱情都是这样，开始的时候很美丽，结束的时候没道理，谁有办法真的分个清楚明白、看谁欠谁的多一点、看谁爱谁的少一点呢？而就算分清了，又有什么意义？不如学着，爱了就算，爱过就放。

- 01 情无意外 / 176
- 02 倾城之恋 / 181
- 03 以我心，换你心 / 183
- 04 淘宝淘出的爱情 / 185
- 05 爱了就算，爱过就放 / 187
- 06 最是那一低头的温柔 / 190
- 07 风景这边独好 / 191
- 08 谁是谁的网中人 / 197
- 09 夏季里的爱情飓风 / 204
- 10 天若有情，不负我心 / 209
- 11 牵着手，我们回家 / 218

后记 你听，寂寞在歌唱 / 226



第一卷：一起吃苦的幸福

一个人吹风只有酸楚，两个人吹风不再孤独。就算有些事情烦恼无助，至少我们有一起吃苦的幸福。

很多恋人或者夫妻，因为工作的关系，不得不上演两地分居的故事。牛郎织女的生活注定会有很多很多的寂寞和烦扰，分居两地的日子，情感也许很丰满，而现实却很骨感。虽然也有人扛不住寂寞的，慢慢地走散了；但更多的人，是抵挡住了寂寞的腐蚀，将远距离的爱，经营成天长地久。



01 爱情的真相

这是发生在“5·12”大地震中的一个真实故事。山摇地动的那一刻，夫妻二人同在屋内。因为男人的判断力比女人更快、更准确，做丈夫的在房屋的剧烈摇晃中迅速明白过来：地震了！于是不顾一切地打开屋门往楼下冲去——及至跑到楼下空旷的地方，他才想起妻子还在屋内！万幸，妻子也逃了出来，安然无恙。只是，他自顾自逃命的举动，深深伤害了妻子的心。之后，她提出了离婚，可是就算是离婚她心里也无法接受这个事实。她反反复复地问别人：“他平时对我挺好的，怎么地震来时就扔下我跑了呢？甚至连喊一声都没有直接就跑掉了！——难道，他平时对我的好，都是装的？”

还有一个故事，讲的是一对经常吵架的夫妇，在地震发生的前几天，他和她已经在商量离婚的事宜了。地震发生时，这个平时不体贴、不浪漫的丈夫，以一种粗暴的姿势拉上平时被他责骂为唠叨鬼、黄脸婆的妻子往安全地带一路飞奔，赤裸的脚踩在飞溅的玻璃碴、崩裂的混凝土块和裸露的钢筋之上，早已鲜血淋漓。她的脚步踉跄，多少拖累了他的步伐。谁都知道此时此刻这小小的迟缓，需要面对的是死神步步紧逼的狰狞。可是他的手一直握得那么紧，一点儿也没有松开过。

不想批评第一个故事中的男人，天灾面前，他的逃命也是求生的本能。如果非要责备，我只能说，他爱自己，多过爱妻子。妻子在他心中的分量不及他自己来得重要。所以，他的第一反应是先保护自己，直至自己到了安全区域，才想起排在第二位的——妻子。

关于第二对夫妇，媒体没有接下来的报道，但我相信，他和她不会离婚。也许以后的日子，他们仍会吵架，她仍会怪他不温柔、不体贴，他也仍会骂她唠叨、不懂打扮。可是，地震中不离不弃的坚定，足以维系守护彼此一生的信念。

余秋雨在《霜冷长河》一书里，曾经狠狠“拷问”过友情。在我看来，他那些对友情的质疑，同样适用于爱情。

我们的日子同样过得平凡而安稳，不一定会遇到爱情全方位崩塌的机会。安稳的生活给爱情蒙上了朦胧的面纱，我们不知道爱情的地基是否坚实？我们