

Intimate Relationship

亲密 是孤独最好的解药

他的右手是孤独的毒，她的左手是孤独的解药

情感教父
QINGGAN JIAOFU
陈保才
/著/



江苏卫视《蒙面歌王》犀利点评王

腾讯视频《夜夜谈》特邀嘉宾

实战派婚恋导师、爱神陈保才为爱解毒



文匯出版社

Intimate Relationship

亲密

情感教父

QINGGAN JIAGU

陈保才

/著/

是孤独最好的解药

图书在版编目 (CIP) 数据

亲密是孤独最好的解药 / 陈保才著. — 上海: 文
汇出版社, 2016. 3

ISBN 978-7-5496-1348-9

I. ①亲… II. ①陈… III. ①婚姻-通俗读物 IV.
① C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 038399 号

亲密是孤独最好的解药

著 者 / 陈保才

责任编辑 / 戴 铮

装帧设计 / 天之赋设计室

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路 755 号

(邮政编码: 200041)

经 销 / 全国新华书店

印 制 / 北京汉玉印刷有限公司 010-59430243

版 次 / 2016 年 6 月第 1 版

印 次 / 2016 年 6 月第 1 次印刷

开 本 / 710×1000 1/16

字 数 / 160 千字

印 张 / 14.5

书 号 / ISBN 978-7-5496-1348-9

定 价 / 32.00 元



序：最好的时光，最好的爱

《红楼梦》中琉璃世界白雪红梅那章，宝玉等一行人在大雪天里，生啖鹿肉，赋诗作文，宝玉有两句诗没对上来，众人便罚他去芦雪庵折梅花。他正要去，黛玉忽然叫住他道：“天冷，且吃杯热酒再去。”宝玉听后，依嘱照喝，然后才去找妙玉，讨了红梅回来。

这一刻，我心里一暖。是的，那么多人指派你，让你干这干那，那么多人都嬉笑打闹，和你玩笑打趣，可有一个人，她真切地关心你：天冷，且吃了这杯酒再去。这就是爱。

这就是男人需要的女人给的爱。它来自细节，不声不响，默默无闻，但是它真切，踏实，温暖。这是男人最在乎的感情。

谁说男人是冷血动物？男人也需要女人的关心，也需要女人温暖的爱。

另一回里，宝玉来看黛玉，夜深了，要回去了，门外下着大雨，宝玉的奶妈李妈妈提着明瓦灯笼，天黑，雨大，夜色暗淡，路滑不好走。黛玉便将自己的灯笼拿出来给宝玉，宝玉说，怕失手摔坏了可惜，黛玉说，跌了灯值钱还是跌了人值钱。拿去吧，就算失了手也是有限的，“怎么忽然变出这剖腹藏珠的脾气来？”宝玉听后，欣然接过灯笼，深情地走了。那一刻，宝玉的心里一定也是热潮翻滚。是的，只有爱你的人才会关心你的身体，关心

你的人，那些不是真爱你的人或者不会爱的人，才会关心物质，才会担心摔了灯笼打坏了好东西，从而让你摸黑赶路。

世人都觉得宝玉和黛玉的爱情太空灵，柏拉图，精神恋爱，不实在。其实，他们在漫长的相处中，有太多这样真切的瞬间，真实的片段，他们的爱情就是由这些细小的瞬间建造成的。就如宝玉说的，你十几岁来到我们家，一起吃，一起玩，一起住，耳鬓厮磨，哪有个为了她（宝钗）疏远你的理？日久天长的相处已经让他们拥有了许多共同的生活印记，那些都是共同的记忆，共同的资产，抹杀那些共同的时光，就是抹杀自己。所以，宝玉更爱黛玉而不是宝钗是有道理的。

记得，陈寅恪先生曾在五等爱情论里说，宝玉与黛玉的爱情属于第二等，就是“与其人交识有素，而未尝共衾枕者次之。”陈寅恪认为第一等是杜丽娘那种，“世无其人，悬空设想，而甘为之死”。我觉得，其实最好的状态反而是宝玉黛玉这种，因为杜丽娘那种是稀少的，一个人平素孤独疯了偶然遇到一个人唤起了她的激情，为之疯狂投入，要生要死，这算不得什么。难的是，我们耳鬓厮磨，而还没有厌倦。即使没有共枕衾，但是，却有朝夕相处的亲切与实在，这是让人难以割舍的。

而且，让人爱到死的爱情终究是不理智的，疯狂的，它永远只属于传奇和传说。或者只有极少数人可以体验这种感情，一如年少的维特，吞药的罗密欧与朱丽叶。而黛玉宝玉这种则属于人间的爱情，是温暖的，实在的。

作为普通人，我们不想要传奇，我们只想岁月静好，现世安稳，只想和最爱的人，在烟火人生里，慢慢变老，这才是最好的！

第一章 你是谁

- 野草的魅力 / 1
- 年轻时，你不懂爱情 / 4
- 吸血鬼之恋 / 6
- 本真的生活 / 8
- 你要珍爱的我 / 10
- 你有一封信 / 12
- 理想的女性 / 14
- 独自用餐的时光 / 17
- 如何才能成为一个内心强大的人 / 19
- 温柔乡里沉醉 / 21
- 想你的细节 / 23
- 心太软 / 25
- 无用的好人 / 27
- 如何做一个强悍的人 / 29
- 你越冷，他越热 / 32
- 会爱才是正经事 / 34

第二章 你的生活在哪里

- 独爱小清新 / 37
- 腹有诗书自优雅 / 39
- 干得好才能嫁得好 / 41
- 最好的时光 / 43
- 将先锋进行到底 / 45
- 让未来的你，喜欢现在的自己 / 47
- 如何抓住一个男人的心 / 49
- 如果有一天我不再爱你 / 51

他什么都不做，只是来爱你 / 53

成功的人都对自己凶狠，对别人怜悯 / 56

能享受寂寞是成功的开始 / 59

一生的爱情 / 62

要么饮食男女，要么性灵纯粹 / 64

一个人的好日子 / 67

请与自己温柔相爱 / 68

99% 的努力，换来 1% 的人生 / 72

爱情的味蕾选择 / 75

当你热爱，却又失去 / 77

你完全可以成为另一个你 / 80

“贱人”是怎样炼成的 / 82

浪漫“致”死 / 85

你爱得要死的那个人 / 87

默然相爱，寂静欢喜 / 89

没有不好的婚姻，只有不会经营的伴侣 / 92

千万不要做让人讨厌的“前任” / 95

如何活出女王范 / 97

婚姻里最可怕的是什么 / 100

今天，我们愿意为谁停下脚步 / 102

唯一陷阱与二难效应 / 104

喜欢离爱有多远 / 106

心中的那位 / 108

这年头，女人不结婚 / 110

第四章 你幸福吗

- 爱是世界上最简单的事 / 113
- 绝杀爱情的狠话 / 115
- 每一种爱都是冒险 / 117
- 你不是他的最爱也没关系 / 119
- 给自己写一封情书 / 121
- 气场不同，努力白费 / 124
- 我的完美婚宴 / 126
- 亲爱的，亲爱的，永远 / 129
- 想带你去我的小时候 / 131
- 如何失去一段婚姻 / 133
- 老妻在哪里 / 135
- 谁爱“大丈夫” / 137
- 谁是你生命里最重要的人 / 139
- 过了三十岁的男人们 / 141
- 越俗越幸福 / 144
- 不要追忆过去的美好 / 146

第五章 如何再一次心动

- 在荒凉的世界里，温暖相爱 / 149
- 爱到长长久久 / 152
- 爱是灵魂的进入 / 155
- 把你宠坏，让你依赖 / 156
- 不能冷淡爱人的心 / 158
- 不说将来 / 160
- 聪明女人都是“暗示”控 / 162
- 发泄发泄，就好 / 164
- 记得当年的傻幸福 / 167

- 将你最爱给最爱 / 169
- 强大的爱 / 171
- 吸引才是王道 / 173
- 再一次心动 / 175
- 在另一个时空爱你 / 177
- 真正的浪漫是探索和陪伴 / 179
- 即使分手，依然让人感念 / 181
- 女人，嫁给情商高的男人，比嫁给土豪幸福 / 182

- 爱就是彼此成全 / 186
- 爱是最好的美味 / 188
- 超级合伙人 / 190
- 婚姻是一种柔软的胜利 / 193
- 灵魂的较量 / 195
- 让他深深地爱慕 / 197
- 我们的胃，我们的爱 / 200
- 我们都是一样的人 / 202
- 向父辈学习爱情 / 205
- 幸福的女人都是吸血鬼 / 207
- 我的心里住着一片云 / 209
- 真喜欢你的人 / 211
- 你无须在意所有人 / 213
- 有人愿意挡子弹，有人愿意买早餐 / 216
- 帮一点，刚刚好 / 219
- 总有一个人会来深爱你 / 221

第一章 你是谁

野草的魅力

即便那时她们还不够好，但终于有一天，她们改变了世界的看法，赢得了喜欢。这就是野草的魅力。

因为江苏卫视《蒙面歌王》，我对谭维维有了全新的认识。

大概是2009年，那时她还不太红。某晚我受演出公司邀请，在深圳音乐厅看了她的演唱会。那时的谭维维很能折腾，尤其是高音部分，我当时觉得，这是年轻人的力量，巨肺。

反正，我是喊不出来。不过，也因为 she 出道不久，我对她还不太熟悉，一晚上始终没有特别打动我的歌曲。

这之后，从来没在意过谭维维。直到今年在《蒙面歌王》的舞台上，来了一个野草，有人说那是谭维维。看感觉很像她，汪

峰在场外猜评也说是她。开始的几首歌都很棒，后来挑战了几个高音，让我的心也跟着往高处走了。

后来，她唱了《一生所爱》，这是《大话西游》的主题歌。虽然粤语不够标准，也没能超越原唱，但相当深情。

后来又听她唱了《站台》，改编版《映山红》等几首老歌，心里默默为她鼓起掌来。

PK赛时，谭维维几乎是拼了，唱得所有人都热血沸腾，这一战，她终于称王，给了自己一个交代。

我有幸作为《蒙面歌王》半决赛的乐评员，与方文山、巫启贤等一起评论。这次，我从彩排看到现场，终于对谭维维产生了喜欢。能在李克勤、许茹芸等这些高手中突围出来，实在不容易。

不过也有人对谭维维现在的定位不满，一个乐评人说她什么歌都唱，所以找不到自己的定位，炫技不走心。

我想，不走心可能是因为年轻，缺乏沉淀。但歌唱路子宽广，也说明人家实力强，流行、民歌、摇滚都可以唱，而且还喜欢改编，敢于挑战，从这个角度来说，我倒蛮欣赏她的。

一个来自北京的乐评人说还是喜欢她当年唱《谭某某》的霸气。我找来了谭维维的一些歌来听，发现，确实实力很强，而且《谭某某》唱得很好玩，可能这能表明她当年真实的心情。

也许，这是一个人的自信。

年少轻狂总有这样的自信，但当自信受到阻碍的时候，人又会自我怀疑，所以谭维维也会有自卑和压力。

甚至可以说，这几年来，谭维维其实是比较压抑的，憋屈的。论实力，她不输，但她却始终未能大红大紫，所以才有了“野草”

这样一个代号。对于野草这个名字，她说，她从来不是一朵大红花，从来没大红大紫过，一直是一颗倔强的小草。

能这样形容自己，我觉得她已经成长了。

谭维维确实不容易。早在四川音乐学院上学时她就已经拿过音乐奖，办过演唱会，甚至登上过维也纳金色大厅。后来她参加选秀，超女比赛是亚军。到了《我是歌手》，她最后以踢馆的名义出现，还好一踢成功。这就像某些人，总赶在某些机会的末尾，什么最好的都轮不到你，但是，你能用实力让自己突破，突围。

我对这一点感触最深。有时候，你没有那么好的机会，一旦有个机会，你的光芒就会射出来，才华掩不住，毕竟太横溢。

从这个角度来说，谭维维其实蛮励志的，因为许多人都有这样的遭遇，许多人也都在寻找突破，寻找机会。

而现实未必这么完美，尤其是当有人比你红的时候，你该怎么办？除了继续学习，除了修炼实力，别无选择。

鲁迅在《野草·题词》里说，“生命的泥委弃在地面上，不生乔木，只生野草”。这也可见野草的顽强生命力。

我想，她从来不是一朵大红花，一直是一棵倔强的小草，但是她美丽，她代表着为梦想誓不放弃的当代女性。她们有天赋，从青涩不断向着成熟生长，也许当年不够好，也许如今也不完美，不过我看到，她们在拼命。

纯粹且刻苦，这就是当代女性最大的魅力。即便那时她们还不够好，但终于有一天，她们改变了世界的看法，赢得了喜欢。这就是野草的魅力。

所以姑娘，你要努力。

年轻时，你不懂爱情

你年轻时关于爱情的想法，在长大后全都推翻了。

年轻的时候，你不懂爱情。

你以为爱情就是喜欢一个人，那个人也会喜欢你。

但是，你忽略了，你喜欢的那个人，她为什么要喜欢你？你总得有一些资本，总得有一些优势，总得有一些让人迷恋的东西，总得有一点情趣。

但是，当你没有这些的时候，你便不能拥有一个人。所以，无论你那时候多么痴迷，多么真挚，你总是会失去她的。

后来，你喜欢了一个人。那个人，她不是你的命定人，不是你的知心人，你却觉得，她是。

你看到了她回首的风情，看到了她独行的孤独，也看到了她的浪漫。你觉得她是别致的，与众不同的，超脱的，你想——要能和那样的姑娘恋爱，该是怎样的愉悦。

但你却忽略了，她风情背后的虚荣，独行背后的繁华，特别之后的凡俗。你看到的，远只是表面，或者说，你看到的，只是千万分之一的她。

而真正的她，你永远都不曾真正了解，当你了解之后，你才

发现，你和她，原本就是两条轨道上的人。

年轻时，你觉得要找一个人来跟你谈文学，那个人得是才女，是朋友，是情人。你觉得你要和她一生都谈文学，一生都有共同的话题。对那些没有才情的女子，你一点都不热爱，都没激情。

但在很多年之后，你才发现，文学从来都不是用来谈的。凡是谈的，都是轻浮的。

真正的文学，是一个人的修炼。就如你多年之后，天天对着电脑不停地敲字，思索，修改，写作永远都是你一个人的事。

这时，你需要一个人照顾你的生活，给你端上可口的甜品；你更需要一个人，懂得你付出的艰辛，执着努力——她支持你，比和你谈文学更重要。

年轻时，你喜欢纯情的女生，你觉得那些没有心计，也不爱玩心计的女生才是真正的女生，才是美好的。

但是，真正长大之后，你才发现，那些天真纯粹的女生，虽然美好，但在处理人际关系上却总失败，因此便会受伤。

那时你便想，要是她能练达一些就好了，要是她能圆融一点就好了，这样就少了许多烦恼。

年轻时，你喜欢柔弱的女子，你喜欢照顾人。你觉得她们蹙眉的一刹那，都有无比动人的心思，她们忧伤的面容就是一首诗，那一声无奈的叹息，足以让你心碎心疼好几天。

可是，真长大成熟之后，你发现，如果天天面对一个爱忧伤的人，你的心多难受啊——你要迁就她，照顾她，想着法儿讨她开心，逗她快乐，但怎么都无法达到目的。那时，你便觉得累。

你想找一个人，她能让你快乐，那才真好呢。

你年轻时关于爱情的想法，在长大后全都推翻了，这能说你变了吗？只能说，年轻时，你不懂爱情。

吸血鬼之恋

电影里的吸血鬼被惩罚的时候，往往都是男主角最撕心裂肺的时刻。

男人大都喜欢吸血鬼，从《暮光之城》小说与系列电影的大热就可以看出，男人对这类“特殊”的爱情，都有刻骨铭心的情结。

吸血鬼之所以吸引人，就是因为她具备了许多本身相冲突的特性，譬如，漂亮，美貌——每一个吸血鬼，都年轻貌美，永不老去。

而现实中的女人，无论多么青春靓丽，只要过了四十就基本上走下坡路。虽然有人说，女人岁数越大越有味道，三十四十才是女人的黄金时期，但有几个女人自己不心慌慌？

前几天，有个朋友跟我感叹：“我们公司有个女领导，以前被誉为公司第一美女，生完孩子后，最近怎么看皮肤都有些松弛，那份光泽完全失去了。”

现实里没有的，就只好去神话里寻找——男人喜欢吸血鬼，

是他们幻想“女人永远十八岁”的真实表现。

吸血鬼的身份非常特别，她们既不是神仙，也不是魔鬼。当然，她们和人更不一样，神仙太遥远，从来神仙都没有缺点，不太容易靠近。

就如嫦娥，虽然她也貌美如花，但多少年来，中国男人对嫦娥并没多少幻想，就因为她太遥远了，吴刚她都不肯要，明摆着是要过神仙似的生活，一般人怎么能伺候得了？

魔鬼就太恐怖了，好多人从小就烙上了深深的阴影，谁会自讨苦吃？选来选去，最后就只有吸血鬼是既有神性，又有鬼魅之气，更有人性。

这几种“性”混杂得层次分明又丰富多彩，好比一个人有许多的特质，当然让男人欢喜。

另一方面，吸血鬼大都带着自己的苦衷。她们冰冷，因为她们是吸血鬼，必须吸血才能生存，这种被迫性与苦衷往往能激发男人的同情——就如你的朋友忽然疏远你了，你很生气，但某天他跟你说：“其实，我是有苦衷的！”

不管他的苦衷是什么，不管他是否真有苦衷，你都会原谅他。吸血鬼那种无法摆脱的命运，往往让男人有想一探究竟的欲望，甚至有要搭救她的意思。

吸血鬼的特性，决定了她们不随大众，不俗气。

她们独来独往，有着冷酷的个性与潇洒的形象，这一点，尤其能抓住男人的心。

吸血鬼是有危险的，影视剧里的男人，往往在得知吸血鬼的身份后，反而更加爱她——这说明，男人不怕有危险，危险反而

能更大地激发他们的冒险精神。

最重要的一点是，吸血鬼也有软弱的一面。

无血可吸固然是她的一大软肋，但这恐怕还不能强烈地抓住男人的心。吸血鬼会受伤，法力有限，也会受到限制，甚至会死，这种柔弱才是男人甘愿奔赴的关键——

他想保护这个弱小的生灵，他想保护这美好的形象，她如此纯洁，如此无辜，世人怎么可以伤害她呢？

所以，电影里的吸血鬼被惩罚的时候，往往都是男主角最撕心裂肺的时刻。这一点，与现实里男人喜欢保护柔弱女人的特性如出一辙。

女人们，要想长久抓住男人的心，恐怕也要跟吸血鬼学一学。比如，打扮得漂亮一点点，偶然扮一下酷，有个性一点，不庸俗，不世故，时而玩一下冷漠，时而表现一下柔软，你楚楚动人的模样，一定会让他“我见犹怜，我见犹爱”！

本真的生活

我们的人生，有时候也不得不化妆、变身，虽然好看，或者鲜妍，但其实已经失去了自我。

有一天去印度餐厅吃饭，老板推荐了六道招牌菜，其中有两