

Search  
for your  
happiness

# 寻找幸福的 勇气书

阿九◎编著

一本值得你去翻阅的幸福勇气书!

旅途。

同样也可以开始一段新的

我们可以拾起对过去的回忆，

在简单而又平凡的生活

用一颗虔诚的心，  
打造一本寻找幸福的情感书。  
用自然的文字，  
为你鼓起重新开始的勇气。  
踏上一段心的旅途，  
寻找属于自己的幸福。

全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社

Search  
for your  
happiness

阿九◎编著

# 寻找幸福的 勇气书

全国百佳图书出版单位  
时代出版传媒股份有限公司  
黄山书社

## 图书在版编目(CIP)数据

寻找幸福的勇气书/阿九编著. —合肥:黄山书社,  
2011.6

ISBN 978-7-5461-1853-6

I. ①寻… II. ①阿… III. ①幸福—通俗读物  
IV. ①B82-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第100875号

## 寻找幸福的勇气书

阿九 编著

---

出版人: 左克诚

选题策划: 管施猛

责任编辑: 赵子宜

封面设计: 任月恒

责任印制: 李 磊

版式设计: 魏倩倩

---

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 (<http://www.press-mart.com>)

黄山书社 (<http://www.hsbook.cn>)

(合肥市翡翠路1118号出版传媒广场7层 邮政编码: 230071)

经 销: 全国新华书店

印 制: 北京画中画印刷有限公司

电 话: 010-61208862

---

开 本: 787×1092 1/16 印 张: 16 字 数: 135千字

版 次: 2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5461-1853-6

定 价: 29.80元

---

**版权所有 侵权必究**

(本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向承印厂调换)

## 前言 PREFACE

曾经，我们也幸福过，可那个时候的我们却身在福中不知福，不懂得好好地珍惜和把握，于是轻而易举地将幸福遗失了。曾经，我们也相爱过，那个时候的我们，以为单纯的相爱不会有任何负担，于是我们都被爱情伤害过。

听着孙燕姿的那首《我的爱》，我释怀了。爱情和幸福，是我们一辈子都无法逃避的话题，其实真的就像歌中描述的那样。爱情犹如走山路，旅途中总是充满了曲折与反复，也总是在围绕着一个固定的中心前进。可能在辛苦地走了很久之后，在累得筋疲力尽的时候，才发现原来始终都在原地打转。随着年龄的增长，也许我们错过了很多幸福，最后还是在原地打转，于是我们累了，怕了，不敢再相信爱和幸福了，就好像心中认定这些都与自己无缘一般。

踏上一段心的旅途，寻找属于自己的幸福。在简单而又平凡的生活中，我们可以拾起对过去的回忆，同样也可以开始一段新的旅途。希望这一本寻找幸福的励志书，能够帮助大家勇敢地放弃过去，面对现实，帮助大家拾起重新开始的勇气。

## 第一章 那样的爱情，我累了

- ♥ 绕着山路走得累了..... 2
- ♥ 去留片刻要如何取舍..... 7
- ♥ 去年捡的美丽贝壳..... 13
- ♥ 那颗心一直都不透彻..... 19
- ♥ 不会懂多难得..... 25

## 第二章 舔舐爱情的伤口

- ♥ 一切都是傻傻的自以为..... 32
- ♥ 只要简单的生活..... 38
- ♥ 我能够在这次的伤痛中恢复吗..... 44
- ♥ 平息了脉搏..... 50
- ♥ 却忘了在逃什么..... 56

### **第三章 寻找我的爱**

- ♥ 我的爱，明明还在..... 64
- ♥ 转身了才明白..... 70
- ♥ 该把幸福找回来..... 76
- ♥ 爱情不是各自缅怀..... 82
- ♥ 有些爱一旦错过就不再..... 88

### **第四章 让心旅行，让爱释怀**

- ♥ 在沿海地带..... 96
- ♥ 等着潮汐更改..... 102
- ♥ 回来，不让自己在爱中迷失..... 108
- ♥ 姿态和神态..... 114
- ♥ 爱情，总要释怀..... 120

### **第五章 重新审视爱情**

- ♥ 是上天善意的安排..... 128
- ♥ 让心更坚定..... 134
- ♥ 爱因为彼此而变得很甜..... 140
- ♥ 接近爱情，才有可能收获爱情..... 146
- ♥ 真爱..... 152

## 第六章 爱，需要勇敢

- ♥ 不再怕伤害 ..... 160
- ♥ 不再怕期待 ..... 166
- ♥ 真实地说出心中的感觉 ..... 172
- ♥ 挣脱世俗的观念 ..... 178
- ♥ 有勇气把爱坚持到底 ..... 184

## 第七章 获得爱情证书

- ♥ 学会沟通的语言 ..... 190
- ♥ 学着谅解 ..... 196
- ♥ 学着不流泪 ..... 202
- ♥ 学会忍耐 ..... 208
- ♥ 学会付出 ..... 213

## 第八章 享受爱与幸福

- ♥ 被爱过才学会感谢 ..... 220
- ♥ 幸福是相互依靠 ..... 226
- ♥ 真的爱情不需要保证 ..... 232
- ♥ 爱一个人就该相信直觉 ..... 237
- ♥ 坚持每一步该走的方向 ..... 242

第一章

○ 那样的爱情，我累了。○

寻找幸福的  
勇气书



## 绕着山路走得累了

### 给你勇气的箴言

♥ 正因为爱情是一条山路，所以你们必须要相互扶持，要一起牵着手才可以走到终点。

♥ 爱情是甜蜜的负担，如同爱情的旅程是艰辛的美丽一样。你在接受爱情的同时，也接受了保护爱情的责任。

♥ 爱是漫长的旅程，爱是曲折的山路，爱也是这个世界上最美好的情感。

年轻的时候，爱情就像过山车，从最低点到最高点，从恋爱到分手，总是进行得那么迅速，而无论是上升还是下坠，永远都是充满了刺激感，一霎在天堂，一霎又在地狱。总之，生活中充满的都是惊喜与刺激，并且速度快得让人应接不暇。和年少时候相比，随着年龄的增加，无论是男人还是女人，对爱情都开始变得保守，并且希望自己的爱情可以尽可能地平静，即便是慢慢前进也没有关系，即便是路途漫长也没有什么可怕的，他们需要的是一种

可以把握的踏实感，而不再是年少时候的刺激感了。

于是，有人将这样的爱情形容为走山路，细细想想也算是贴切的。爱情，无论在什么时候都不会是坦途，随着时间一天天流逝，人也慢慢地变得成熟很多，所以也从过山车上走下来，一样是上山的路却选择徒步前进。和山路一样，爱情的旅途也总是充满了曲折反复，也总是围绕着一个固定的中心在前进，可能在辛苦走了很久之后，在累得筋疲力尽的时候，才发现原来始终都在原地打转。跟坦途不同，山路总是让人很容易感到疲惫，不变的风景、高处不胜寒的危险，以及那直上云霄的目的地。可是，正是因为选择了这样的爱情，正因为相信在山顶的爱情一定会有属于自己的平坦，所以，前进的人没有放慢脚步，所以也会有越来越多的人选择离开过山车，加入到这样的队伍当中。

是的，你当然不能获得任何的豁免，你的爱情也一样要接受这样的考验，在前往爱情终点的路上，你必须不断地经历那些绵延不尽的山峰与山谷，你甚至会在某一瞬间开始对这样的旅程充满恐惧。你不知道这样的旅程何时才能结束，甚至不知道在那看不见的前方，那浓雾弥漫的前方，都会潜伏着什么样的危险，你甚至都不知道你会在什么时候跌下山崖，不知道自己的伴侣是否会一直陪在自己身边……这些不确定性就是爱情，也就是你在迈向终点前必须要经历的，你做好准备了吗？

一路上你会遇到种种考验，你或许会和爱人在路途的选择上、在前进的脚步上，甚至在一些细枝末节上都会有争端，这些争端也许会让你觉得疲惫，让你觉得你们并不像你之前想象的那样适合，或许这路也不该再继续走下去了。在浓雾弥漫的路上，在并不平坦的山路上，你总是会因为自己的一些小情绪而烦躁，但是这绝对不是因为你们不合适，或者是因为你们之间的爱情

不牢靠，只是你可能还没有习惯这样的转变。你不仅要学会如何用一颗成熟的心去面对一份认真的恋爱，而且还要接受自己已经是一个遇事冷静、做事缜密的成年人这一事实。小孩子在遇到不顺心的事情的时候可以撒娇，可以逃避，而现在的你却不可以，在爱情中更不可以。山路虽然艰辛，但是你和你的爱人能够相互搀扶着慢慢前进，所以即使艰辛却也不失为一个幸福而浪漫的旅程。

爱情和生活一样，在前进的路上总是会出现高低起伏与崎岖坎坷，当然谁都希望自己的生活 and 爱情可以一帆风顺，闭上眼走几步就可以到达幸福的彼岸。可是，人生不如意十之八九，所以，你不能奢望所有的好运气都在你这边，更不能抱有侥幸心理，希望可以不劳而获。爱情不允许有这样的侥幸心理，更不允许奢望一蹴而就地拥有一切。山路曲曲折折在前方蔓延，而你不可以停下自己前进的脚步，也不能放开紧握着的爱人的手。或许迂回，或许盘桓，或许走了很久都没有遇见新奇的风景，但是，当你回头看的时候，你会发现，原来爱情可以给你这样神奇的力量。

爱情会给你一种信仰，这种信仰完全是来自内心的，也是完全与你的恋人相关的。可能就在那一瞬，就在恋人眼睛里传来爱的讯息的时候，你知道自己已经不可救药地陷入了爱情，而爱情也从此成为你人生路途上最美丽的风景。你看着恋人，看着你们紧握的手，并且在相互拥抱的温暖里深刻地体会到“执子之手，与子偕老”的动人，所以，当你义无反顾地走上爱情这条路的时候，就注定了要接受爱情带来的所有愉快和烦恼。

那些天真的想法可能还盘踞在你的心头，在你心底还是有很多自私的愿望，你想着可以有更加便捷的方式去爱，可以有一条捷径，能够让你们绕开路途上的一切困难与考验，直接到达山顶欣赏风景。爱情永远都是喜忧参半

的，你不可能在避开所有困难之后还可以与幸福相拥，真正的幸福都是隐藏在日常生活中那些不起眼的小事中的，如果你只想走一条平坦宽阔的路，那么你在这一路上自然会错过很多风景，甚至会将伴侣丢失。正因为爱情是一条山路，所以你们必须要相互扶持，要一起牵着手才有可能走到终点。坦途会让你很快也很容易抵达终点，可是，当你到达终点的时候你会发现，原来你急于到达终点而因此遗失了太多的东西。

美国有一部叫做《神奇遥控器》的电影，电影里面的主人公很意外地从天使那里得到一个可以加快人生速度的遥控器，于是便可以随意地控制自己的生活。每当遇到不愉快的场面，主人公就选择“加速跳跃”，生活仿佛十分完美了，可是，主人公也一样错过了很多生活中平凡的点滴，等到他因为加速自己的生活而很快老去的时候才发现，原来自己的人生充满了空白，因为错过太多东西，所以似乎从来没有活过一样。

这个故事其实是告诉我们，生活中的好与坏是相辅相成的，爱情也是一样。谁都想过得安逸，谁都希望自己的爱情能够始终都保持在甜蜜当中，可是，现实却不允许这样的事情发生。你必须去面对那些你不想面对的，也必须去挑战那些横在爱情道路上的障碍，然后牵着爱人的手，在爱情的山路上一步一步前进。只要你们的爱情足够坚定，只要你们对未来的人生有足够的勇气与信心，你们就一定能够战胜爱情路上的风风雨雨，进而等到看到彩虹的那天。等你们携手看脚下风景的时候，你就会发现，这些回忆是珍贵的，即使是曾经让你们艰难前进的泥泞，都会成为让你们眷恋不已的图画。还有什么比一起吃苦的幸福更令人羡慕的呢？而你和爱人做到了。

爱情和人生一样，你其实并不知道什么时候才会走到尽头，更不能预料沿途将会发生什么，然而，无论怎样你都应该坚定地认为，总会有那么一

个地方，是属于你和你的爱人的，也总有那么一天，你们走过这漫长的旅途，会抵达一个美丽如画的地方。怀抱这样的期待，也执着对爱情的信仰，你和你的爱人在弯弯曲曲的山路上，用心用行动为自己的爱情描绘出最美的一幅图画。爱情慢慢融入你的生活，爱人的出现也让你不再孤单，爱情给了你被爱的权利，也一样赋予你去爱的义务。你要爱上爱，爱上爱你的爱人，爱上命运交付给你们的一切……认识到这些，你才会在爱情中成长起来，你不再是那个只懂得讨要宠爱的孩子，而成长为一个了解到爱的真谛的成年人。

当爱情不再是游戏，它不再会让你感觉到轻松，爱情是甜蜜的负担，如同爱情的旅程是艰辛的美丽一样。你在接受了爱情的同时，也接受了保护爱情的责任。爱情带给你的幸福感不会是短暂的，你只要和爱人一起前进，一起爬陡峭的坡，一起蹚危险的河，一起用心走你们的路，你就会从任何哪怕辛苦的过程中体会到爱情的美丽。爱情需要你和你的爱人一起努力，需要你们的耐心与信心，需要两个人即便感到疲惫的时候，还是可以那样紧紧地拥抱着在一起，不离不弃。

爱是漫长的旅程，爱是艰难的山路，爱也是这个世界上最美好的情感。在脚下的路会让你们感到踏实，一步步即使缓慢的前进也会让你们充满成就感，累了就擦一把汗，困了就在爱人温暖的臂弯里休息一会儿，然后重新上路。前面还有很多未知等待着你们，而山顶的风景也一样等待着你们，蜿蜒的路上的你们明白，原来爱情需要这么努力才能体现它的珍贵。

爱情是信仰，也是另外一段新的生命，你所需要的是勇气与决心。在走向未来的路上，你们会感到疲惫，可是因为有爱，因为旅程有爱人陪伴，因为属于你们的未来是那样明朗，所以，爬着爱情山路的你们相互依偎，无怨无悔。

## 去留片刻要如何取舍

### 给你勇气的箴言

♡ 当爱情有了习惯，爱情也成了你和你的爱人人生中最美丽的惯性，你被习惯爱着，被一种稳定的感情呵护着，你应该感到的是安全而不是恐惧。

♡ 爱情成为亲情才更持久，有人背叛爱情，但是不会有人背叛亲情，你们只需让相互紧握的手多一份感动，而不是因为习惯而习以为常。

♡ 真的爱情即使成为习惯也不会让人觉得疲惫，真的爱情即使是面对再平淡无奇的生活也不会让人觉得乏味。

像一首非常熟悉前奏的情歌，因为习惯所以失去了兴趣、失去了最初的激情；像每一个睡不着的深夜，当你清醒地看着自己的伤痕与寂寞的时候，你才会发现，原来，爱情也有让人厌倦的时候，原本应该汹涌着轰轰烈烈的爱恨情感，也终于在时间的稀释下，一天天失去了最初的色彩。寂寞原本已经被消除，可是偏偏在你习惯对方体温与面孔的时候，突然又将你彻底填满，你这才发现，你离寂寞并不太远，而只是被刚开始的情感蒙蔽了你的眼睛。

鲁迅先生有一句名言说：“人最悲惨的是在梦醒了之后才发现无路可走。”对于爱情也是一样，当你突然之间从爱情的美梦中醒来，突然从所有不切实际的幻想中跌落到残酷的现实中时，你才知道，原来爱情没有将你改变，甚至没有来得及将你的生活改变，就没有了能量。你也应该知道，在两个人的爱情生活中，你从来就不可以是一个坐享其成的享受者，你所应该做的远比你认识到的要多得多。而爱情是一个持续的过程，无论是保温还是保鲜，都需要你和自己的爱人时刻投入足够的时间与精力。这个世界上不能一蹴而就的事情很多，而爱情就是其中最具有代表性的。

所以，你一定会经历平凡到你甚至无法忍受的生活，也同样要经历爱情从激情无比到平淡无奇的过渡，或者转变。这不是谁的错，而是一个你必须经历的过程。新鲜感就像刚刚采摘的水果，从味道到色泽无一不让人喜欢，可是时间久了会慢慢枯萎。这很像你的爱情，而你能做的也只能是慢慢将其忽略甚至遗忘，然后在某天想起其实自己可以不执着于已经枯萎的爱情，而是选择重新开始一段新恋情的。但是，此刻你考虑的或许比这要多很多。

那么此刻，你应该怎么办呢？你的爱人又该怎么办呢？你不想让爱情沦为与日常生活无异的感情，也不想让原本应该不食人间烟火的美丽，瞬间因为现实的烟熏火燎而失去了原有的色彩。世界上最可怕的应该就是“习惯”二字，这两个字摧毁了多少美丽的幻想，颠覆了多少值得期待的未来，也葬送了多少本该相守到老的恋人。可是，此刻的你就是无从分辨，你与爱人在一起，或者爱人与你在一起，多少是出自于当初信誓旦旦的爱，又有多少只是因为习惯了而已。感情没有办法进行量化的计算，可是，概念化的衡量却让你没有安全感，你确定不了，所以也安全不了。你开始纠结，开始思考，开始想怎样去对待自己的爱情与未来。

面对已经不再的激情，面对已经没有新鲜感的爱情，面对只剩下习惯的关系，女人似乎从来都不懂得做选择题，甚至在主动权完全在自己手里的时候，都无法给自己选择一个完美的选项。更何况，你现在要面对的是一个无论怎么选都注定不完美的问题。爱与习惯，没有人分辨得清，你都不能干脆脆地告诉你的爱人，说自己习惯给予的关怀有多少是出于真正的爱。或者你们都只是习惯彼此而已，或许你们早已不知道如何定义爱了。这样说或许有些可悲，对于女人来说甚至有点残忍，因为对于女人来说，爱情几乎可以被定义为除了生命之外最重要的东西。不过也有例外，这例外就是有些女人认为爱情比生命更重要。

在面对这样的问题的时候，作为女人的你是困惑的，你不知道自己应该作出什么样的决定才算是理智的，更不知道在去与留之间，到底哪个才可以通往真正的爱情国度。当习惯变得可怕，当爱情变得难以捉摸，当你原本视为珍宝的爱情沦为你感情世界里的鸡肋，你却不知道自己应该如何是好。你看到了自己在纠结，看到了掩埋在爱情中的矛盾。你无法忽视，但是却不知道应该怎样面对。

你试图从男人那里找出路，可是他们给出的答案却是无论是习惯还是爱，只要两个人还希望在一起，那么就不需要计较这么多。这样的结论看起来是无懈可击的，也可以说是挽救爱情、拯救女人两全其美的办法。然而，遗憾的是，女人往往都是完美主义者，“宁为玉碎，不为瓦全”是你对爱情最坚固的信条，你不愿意将就，更不愿意将爱情当做可以折中的商品。与其折中，与其委曲求全倒不如放弃的好，这是一般女人都会有的想法。可是，在面对去与留的问题上，女人又一次陷入了自己设置的迷宫中，你找不到自己，找不到出口，也找不到答案。



去与留是如此的对立，以至于你在选择其中一个的时候就要彻底地放弃另一个。这次爱情的经历让你陷入到了一种两难的境地当中，你无从分辨这两种截然不同的决定对于自己、对于爱情到底意味着什么。你还是和任何时候一样看不到结局，还是只能凭着感觉去判断。于是，你和你的爱情一样都不再清晰明朗，而是陷入到了进退两难的尴尬境遇中。生活中到处都充满了迷雾，而此刻你的爱情也一样，你看不清前方的路，也错乱了脚下的节奏。

离开就意味着彻底放弃这段感情，放弃你们之前所有美好的规划，同时也放弃了一个人的体温，重新回到一个人的生活，然后继续着对爱情的期冀，等待着一段新的感情的发生；而留下则意味着一种妥协，不仅仅是对自己的妥协、对爱情的妥协，也是对爱人的妥协，更是对习惯的妥协。前者看起来潇洒无比，有一种敢爱敢恨的洒脱与豪爽，可是当你真正去尝试的时候，你才会知道，在你的生活中已经习惯有另外一个人存在的时候，当你的身体已经太习惯另外一个人的体温的时候，一个人的生活到底有多么难熬。当然爱情还可以期待，你也可以重新找到一个人、一种味道、一种体温，可是，大同小异的爱情最终还是让你重新开始面对去与留的问题，周而复始，直到你筋疲力尽学会妥协。

这么看来，你或许要说选择后者倒像是一种捷径，不用经历前者的煎熬，也不用在重新怀抱着期望的时候又一次失望，更不用再次面对这样的考题。但是，对于后者来说，前者的选择永远是一种出口，也同样是自己人生与爱情的一种可能。你会长久地惦念着这个选择，也会在一边对习惯妥协的时候，一边对没有抵达的地方充满无限的期待与向往，即使对岸的风景与这里的风景并没有多大的差别，即使你可能要面对和最爱擦肩而过的风险。直到你开始尝试，直到你尝试失败并开始后悔，这一切才会结束，才会回到最初的地