

我不相信爱情， 我只相信你

陈默安
著

i just trust you

面对爱情 ● 勇于先承认自己的无能
会变得勇敢 ● 不愿意承认 ● 就只能认输

治愈系创作女王陈默安最新力作

诚品书店 | 博客来 | 金石堂 持续畅销

72 个催人泪下的情感故事
写给在爱情中迷失的你





我不相信爱情，
我只相信你

陈默安

著

图书在版编目 (C I P) 数据

我不相信爱情, 我只相信你 / 陈默安著. — 天津:
天津人民出版社, 2016.7
ISBN 978-7-201-10286-3

I. ①我… II. ①陈… III. ①恋爱心理学 - 通俗读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 080822 号

我不相信爱情, 我只相信你

WOBUXIANGXINAIQING WOZHIXIANGXINNI

出 版 天津人民出版社
出 版 人 黄 沛
地 址 天津市和平区西康路 35 号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网 址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 赵 艺
装帧设计 金旆设计室

制版印刷 北京鹏润伟业印刷有限公司
经 销 新华书店
开 本 880 × 1230 毫米 1/32
印 张 7.25
字 数 150 千字
版次印次 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷
定 价 32.00 元

版权所有 侵权必究

作者序

爱情是一场梦，
我总是睡过头

《令人讨厌的松子的一生》是我非常喜欢的电影。它叙说爱情，不说宛如童话故事般的浪漫情节，却说那些尾随在幸福背后的黑洞与暗影。

仿佛一座残酷剧场，展演了爱情里的遗弃、矛盾、欺瞒、自私、孤单、折磨……血淋淋地指出：我们都渴望爱情为干涸的生命带来救赎。到最后，带来更多伤痛的，反而是女主角松子经历了一次又一次恋爱的幻灭。任何旁观者都看得出来症结是什么，唯有松子将盲点视为爱情的铁证，仍旧义无反顾地让

自己遍体鳞伤。

快乐，是包裹在爱情外层虚幻的糖衣，最易消逝；磨难，才是一段爱情真正的主调。

电影《控制》（Gone Girl）里的丈夫对太太说：我们彼此憎恨，试图控制对方，为什么还要勉强在一起？

太太毫不思索地答道：这就是婚姻。

或许，这不只是婚姻，也是许多爱情真正的面貌。

几年前，我常常接到一位朋友的电话，话筒那头的她有时气若游丝，有时咬牙切齿。随着每一次来电，状况总是每况愈下，先是说男友假装去上班，实则跑去钓虾；接着她受不了，发生争执时，男友竟一巴掌将她打倒在地；然后，付不出卡费的男友，问她什么时候去酒店上班。

半年前，她来了一通电话，强装平淡又忍不住欢愉地宣布，她要结婚了，对象就是那个想逼她下海的男人。

她说，前天男人突然开口向她求婚，自称想通了，现在真心想给她一个家。于是，她相信男人这一次是真的浪子回头，他们将有个新的开始。

除了祝福她，我并没有多嘴什么，即使已预见她的人生将走向更绝望的深渊。

这是爱情最苍凉的地方，明明已经怨恨与伤害相互交织，最终还是选择睁一只眼闭一只眼继续爱着，说着只能骗过自己的谎言。

爱情，造就了矛盾；矛盾，则延续了爱情。

无关对错，因为这些苍凉，都是每段刻骨铭心的爱情里必备的成分，不过是程度上的差别罢了。

就某种程度而言，我们每个人都像遮住自己双眼的松子，以为用力去爱就能得到幸福，以为付出的一切都将获得丰硕的回报。

虚幻浪漫的童话故事太多了。这本书搜集了三十六则关于爱情的残酷箴言，演绎成三十六种爱情的真面目，就像一部 X 光机，照出幸福的表皮之下，暗涌的脓血与肿瘤。

毕竟，男人永远不会承认，他娶你不是因为爱得无可自拔；或者你深信被你爱着的另一半很幸福，想不到他的心里比谁都绝望；而你可能也不会料到，听起来最浪漫的天长地久，才是爱情里最无情的杀手。

其实，这本书的原意并非要你从此拒绝爱情，只是想扯开你遮住眼睛的双手，让你看见爱情根本没那么美好。如果已经做好准备，不妨来这残酷剧场走一遭，而后发现，原来最美好之处，就是两人在看见爱情种种丑陋的真面目之后，还愿意坚定地携手走下去。

爱情当然需要一点盲目，但可以先有所顿悟，再决定要不要继续执迷不悟。



爱情是一场梦，
我总是睡过头

目录

PART 1 因为我失去过，更珍惜拥有

- | | |
|----------------------|-----|
| 01 谁不曾爱过个把人渣 | 003 |
| 02 一切只是因为不够爱 | 008 |
| 03 爱是牺牲，而不是占有 | 012 |
| 04 不要试图栽培你的另一半 | 016 |
| 05 相爱和相守哪个更重要 | 022 |
| 06 有一种爱情叫物质 | 026 |
| 07 所有的爱情都是冒险 | 032 |
| 08 真心付出才能获得幸福 | 037 |
| 09 片刻温存并非长久陪伴 | 044 |

PART 2 那些曾经的伤痛，只为让你遇到更好的爱情

- 10 一边受伤，一边学会坚强 055
- 11 没有绝对完美，只有适不适合 060
- 12 爱情最难的是如何坚持 065
- 13 看得太清楚，幸福反而变远了 072
- 14 那些被谎言支撑的爱情 076
- 15 陪伴是最长情的告白 080
- 16 念旧会让你受尽煎熬 086
- 17 算计会让你迷失本心 090
- 18 爱不只是幸福，更是磨难 094

PART 3 我们历经伤痛，只为爱得更好

- 19 如果不爱，就请放手 103
- 20 错误的人会压垮你的人生 108
- 21 没有过相互折磨，如何深情相拥..... 112
- 22 盲目的痴情，只能掩饰你的无能..... 119
- 23 分手后还可以做朋友吗？ 124
- 24 最伤人的话，都藏在他的眼神里..... 131
- 25 恋爱是次冒险，婚姻是项实验..... 138
- 26 时间是爱情最残酷的杀手 143
- 27 从未真正爱过，何来刻骨铭心..... 148

PART 4 总有一天，会有人陪你到天长地久

- 28 不用负责的爱情，会让你付出更大的代价 … 157
- 29 忠诚是由背叛孕育的 …………… 162
- 30 没有个性不合，只有性不合 …………… 167
- 31 女人如书，男人买了不代表想看 …………… 171
- 32 秘密是让爱情长久的养料 …………… 177
- 33 再好的房子也得烧了，才领得到火灾保险金 … 182
- 34 内分泌才是女人步入婚姻的最大推手 ……… 187
- 35 婚姻是男人的坟墓，女人的产房 …………… 194
- 36 宽容和包容的爱情，才会长久 …………… 199

附录 默安的爱情箴言

chapter 1

因为曾经失去过，
更珍惜所拥有的



01 谁不曾爱过个把人渣

一辈子这么长，总要爱上几个人渣的。

——《春娇与志明》

除非是天生命好，否则，想拥有真正的幸福，总得爱过几个人渣，并且懂得感谢那些人渣。

因为人渣往往先让你看见他有多么不好，再发现自己也不好，最后你才能变好。

每个人都一样，在还没谈过恋爱之前，都怀抱着希望，认

为自己是那万中选一的幸运儿，谈一段幸福快乐的感情。

偏偏总会出现个把人渣，毁掉你的希望，让你知道爱情有多么残酷不堪，遇见真命天子的概率比中彩票还低，这都不是最糟糕的。最糟糕的是，爱上个把人渣，似乎也在告诉你，你也比人渣好不到哪里去。

跟人渣交往，就像照一面照妖镜，他让你知道，你眼光不好，被鸟屎砸中还以为一块宝从天而降；他让你知道，你根本没有预想中的理性睿智，明知道他一无是处，但你还是爱得死去活来；他更让你知道，你有多么懦弱，宁可继续被他糟蹋，也不愿意转头就走。

你说他是人渣，说不定在他眼中，你才是货真价实的人渣，还是比他次等的那种；否则，你怎还会为他掉这么多眼泪，伤这么多次心。

追根究底，你之所以那么恨那个人渣，并非只因他对你不好，而是他让你彻底认清爱情有多么残酷，而且，很多时候，是你让他变成了一个人渣。

曾有个朋友哭诉，说男友糟蹋她到无法无天的地步，竟然要她找姊妹淘来亲热，满足他的性欲，威胁她如果不肯就范，那就分手。