

爱林感动200万女性读者的情感读物！

蝉联两年金石堂两性情感类读物第一名。

首部女性失恋后情伤治愈书。

爱林◎著

爱上他， 不是你的错

Babe It is not
your fault...

爱上他不是你的错

Babe, It is not
your fault...

爱林◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

爱上他, 不是你的错/爱林著. —南京: 江苏文艺出版社, 2010. 3

ISBN 978 - 7 - 5399 - 3651 - 2

I. ①爱… II. ①爱… III. ①女性 - 爱情 - 通俗读物
IV. ①I247.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 032826 号

书 名 爱上他, 不是你的错

作 者 爱 林

出版统筹 黄小初 侯 开

选题策划 文 一

责任编辑 胡小河

文字编辑 文 一

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 (南京湖南路 47 号 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

开 本 880 × 1230 毫米 1/32

字 数 100 千字

印 张 7

版 次 2010 年 5 月第 1 版, 2010 年 5 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978 - 7 - 5399 - 3651 - 2

定 价 25.00 元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换

作者序

当眼泪落下，就是另一个希望的开始

这阵子在陪一位姐妹淘疗情伤，情人背叛了她，分手理由令她无法接受。

“你是过来人，能不能帮帮我？”就因为这条短信，我陪她数度彻夜长谈，也将许久不愿再提起的回忆翻箱倒柜地找出来，提供给她可参考的线索。

“很有用，我好了很多，现在可以睡觉了，吃得也比前阵子多了，谢谢你！”又是因为这条短信，让我产生写这本书的动机。

不是为了一句感谢，而是发现爱情的逻辑原来都很像！

若我面对感情的心得，能让更多受伤的好女孩找到处理情绪的方向，我会觉得更有意义。

很感谢上天让我在第一次恋爱时，就遇到一个愿意全心

守护我的天使。

我们相恋七年多，在进入第八年的时候，我却为了一个男人背叛了这个天使。然后事隔三年，这个男人却背叛了我。

他离开的原因是爱上了另一个女孩，一个会令他感到幸福的美丽女孩。

“我很感谢上天让我遇见这么好的女孩，我觉得她是上帝派来的天使。”当这句似曾相识的话从他上扬的嘴角冒出来时，我第一次体会到快晕过去是什么感觉。

那段遭遇背叛的痛苦时光，我一直认为是报应。

就像电影《绿色奇迹》里，汤姆·汉克斯克执行无辜的人死刑之后，求死不能一样。因为我背叛了爱我的天使，为了一个不懂得感恩的男人，所以现在该轮到受惩罚了。

付出了所有，却发现原来是自己爱错了，而且错得离谱，是这种打击令我无法释怀。

“难道我真的那么差？”我变得没有自信，反复地哭着问自己。

然后，他与另一个女孩正在享受甜蜜恋情的时候，我决定一个人囚禁在这个充满回忆的房间，痴心地等他回头。

只要他回头，我愿意再给彼此一个机会（这是当时的想法，很傻很天真）。

我还没品地偷看他的日记，想从中找到一些蛛丝马迹，弄清楚我们的问题从何而来。这样做的直接结果就是弄得自己整个人都不像自己了，工作没办法专心，生活重心全偏移在这场莫名其妙的情伤里。

我每天只能靠啤酒入睡，醒着的时候除了想他脑子里只剩一片空白，但他却很少找我。

直到我发现，原来他从半年前就开始找小姐，到美容院寻求性爱的刺激，甚至还和我工作中的伙伴搞一夜情……

这一切的一切都超出了我能理解的范围，先是一阵恶心，然后是全然崩溃。

我伤心欲绝，甚至想过用肉体的伤害来减轻心理的疼痛，我开始不断地写信、发短信想向他要一个解释，最后却只得到他的一句，“或许我从来没有爱过你，我要的只是陪伴而已……”

回想起天使的好，再反观此刻的潦倒，我除了哭泣，束手无策。

我告诉陪伴我的姐妹淘和家人：“这辈子，我不想再恋爱了，因为真的好累，好累……”

可是孤单一年之后，我遇见了天使二号。

在他面前我掉了无数次眼泪，仿佛是为曾经伤害过天使

而不停忏悔，也许因为他给了我勇气，才让我发现自己的心不再伤痕累累，开始被温暖包围。

虽然不确定我们这段感情能走多久，但是经过这一切爱情的风雨，相信未来的日子里我将变得坚强，更知道自己要什么。不管有没有爱情，都能勇敢往前走。

一直很喜欢《圣经》里的一句话：“上帝自有安排。”

这些看似失败的恋爱史，会形成我们生命中一个一个的黑点。而我们会沮丧和埋怨，不知道上帝为什么要不断让这些黑点出现在我们的生命中。

为什么我们这么努力地爱着、付出着，结果却只能换来这些抹不去的黑点……

此刻的你，也是这么想吗？

这些小黑点其实都是上帝巧妙的安排，它们的存在是有意义的。

多年以后，当你蓦然回头，会发现这些小黑点不知何时已经被加上了一些线，串成了一篇动人的音符，谱成只属于你的美丽乐章。

深深地受过伤，又走出背叛与情伤，才有资格这么说。

所有你正经历的疑惑，我应该都写进了这本书里头。如果还不够解答你的疑惑，随时欢迎写邮件或到我的博客留言给我。

不要去苦苦追问为什么他要背叛你、为什么他要离开你，因为在当下你要到的不会是正确答案，那只会让你的尊严变得廉价。很多男人会不惜用一些怪理由，让你以为是自己犯了错或做得不够好，或是故意踩到你的痛处，为的是要让你甘心放手还他自由。

不要苦等他回头，因为正沉浸在幸福中的他，怎么可能懂得珍惜你的眼泪？他现在需要的是无忧的笑容，而不是沉重眼神。

如果你爱他，就让他走吧！光看他现在如此幸福就该知足了，因为他不就是你最深爱的人吗？

重拾你的自信，好好休息一下，然后放心去爱吧！就像不曾受过伤一样。

因为当眼泪落下，另一个希望的种子，也在同时悄悄发芽……

目 录contents

第一卷

分手后，你应该这样面对生活

When breakdown, you should stand up like this.

- 003 || 不要哭求，不要傻等他回头
- 009 || 不要相信他的道歉，那是他在减轻罪恶感
- 015 || 不要想报复，那会降低自己的格调
- 021 || 不要想过得比他好，才能彻底忘掉
- 027 || 不要跟前任联络甚至维持朋友关系
- 033 || 搬家，换个环境重新开始
- 037 || 游学旅游，是纾缓情伤的好方法
- 043 || 离爱，代表另一个机会的开端
- 047 || 性生活要有，情绪才有出口
- 051 || 为自己找一个信仰

第二卷

被背叛，也请相信他曾经的真心

Been betrayed, please believe that he had a genuine.

- 059 || 他一定爱过你，只是暂时忘记而已
- 063 || 他离开你，是因为不知道自己要什么
- 069 || 你不像他讲的那么烂，那只是分手的理由
- 075 || 那个女人绝对没有比你好
- 081 || 过去的回忆他忘了，你依然可以珍惜
- 087 || 你没有爱错人，只是你们没缘分
- 091 || 他伤了你，却教会你一些道理
- 095 || 别想变成坏女人，你的善良很可贵
- 101 || 别猜男人要什么，别让单纯变了样
- 105 || 你没有做错，只是爱情不见了

第三卷

再难受，你都不能自我折磨

You can't self-torture even in deep.

113 || 不要否定过往的一切美好回忆

117 || 放下，真的很不容易

123 || 离婚的痛苦，等同于坐七年牢

129 || 心里的不安会反映到身体的不适

135 || 向朋友求助谈心，被甩被抛弃不用羞于启齿

141 || 别太快踏入下一段感情，给自己一个空窗期

147 || 感情，绝不会是人生的第一

153 || 心想就会事成，坏事也同理可证

157 || 别让自己变了，还是要对人性抱着希望

161 || 只要缘分深，不怕缘来迟

第四卷

再出发，你要这样去爱

When you restart,you should love this way.

169 || 想清楚自己要什么再做决定

173 || 别在心动时过于坦白

177 || 慢慢地了解彼此，有助于下一段情的维系

183 || 不要再隐忍！不高兴要立刻反应

187 || 床上有助于沟通，减少日常生活的争执

191 || 小心观察，是幸福的开始

195 || 不要认定全天下男人都会劈腿

199 || 不要太善解人意，先保护自己再考虑会不会伤人

203 || 培养自己的信心和独立性，拥有感情掌控权

207 || 别太期待永久，也别强求承诺，快乐最重要

第一卷

分手后，你应该这样面对生活

When breakdown, you should stand up like this.





002





003

【不要哭求，不要傻等他回头】

有个从事广告的朋友，他交往两年的女朋友对他一直很好。她总是耐心地陪伴在他的身边，调适自己适应男朋友几乎像便利商店全年无休的上班生活。她星期六、日放假的时候，男朋友每次都会因连日来的熬夜加班而累得倒头大睡，她却能安静地坐在床边欣赏他的睡颜，满心满足。

朋友说，这个女朋友是他交往过最久的一任，因为之前从来没有一个女人可以忍受他那种不正常的生活。

我们一度以为这次他应该会定下来了，因为他终于遇到一个能够这样爱他、体谅他的好女孩。但是交往两年后，朋友被公司调派至北京分公司任职，二十天后就爱上了北京分公司的一位女同事。

他说这个女人是他见过最聪明、最有质感的女人，今生错过她就是枉活了！

于是，他毅然决然地跟在台湾守候着他的女友提出分手。

女友哭着问：“才二十天而已，怎么可能已经爱得那么深？”



思考过后，她说她愿意放弃工作和一切，飞到北京与他同住。甚至愿意给他一段完全自由的时间去爱那个女人，然后再接受他回头……

但这些，都被朋友拒绝了。

很久很久以后，朋友放假回台湾几天，我们约了下午茶。他说和前女友还有联络，偶尔她还会写信给他，她有时忍不住还会打电话对他哭泣，她还在等他回头。

他说，前女友时常会站在他们以前租住的公寓楼下抬头仰望那扇窗户，然后哭泣。

想到那个画面，我的心揪了一下。

我问：“你这次回来，不准备和她见面吗？”

他说：“我听她这样说，心里也很难过，但我如果跟她见面，她可能会再燃起一点点希望。我现在狠一点，总比一时心软带给她那种暧昧的希望，之后再让她摔得更重要好多了吧？”

男人的想法，有时冷静到我们无法理解，尤其是视感情为生命重心的女人。

我们总想，一个男人怎么能这么理智？用这么孤傲冷绝的态度对待一个曾经同床共枕的女人，他究竟有没有爱过我们？



005

其实，男人的决定很少会变更，所以如果我们试图改变什么，最后总是徒然无功。在他们身边时是这样，在他们离开后，我们的话会显得更没有分量。

但他是爱过你的，只是男女表现的方法不一样而已。

冷绝，也许是他们表现对深爱过的女人尊重的一种方式吧！