

温暖千万心灵的
分手笑忘书

分手 笑忘书

老m | 作品

爱是世界上最美好的东西
即使它伤了你的心
也要笑着忘却
然后开始下一段旅程



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

温暖千万心灵的
分手笑忘书

分手 笑忘书

老m | 作品



人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

分手 笑忘书 / 老m著. -- 北京 : 人民邮电出版社
2012. 9
ISBN 978-7-115-29030-4

I. ①分… II. ①老… III. ①恋爱—通俗读物 IV.
①C913. 1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第178103号

分手 笑忘书

- ◆ 著 老 m
责任编辑 王建军
执行编辑 赵 娟
- ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街 14 号
邮编 100061 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京顺诚彩色印刷有限公司印刷
- ◆ 开本: 880×1230 1/32
印张: 8.5 2012 年 9 月第 1 版
字数: 176 千字 2012 年 9 月北京第 1 次印刷

ISBN 978-7-115-29030-4

定价: 32.00 元

读者服务热线: (010) 67119329 印装质量热线: (010) 67129223

反盗版热线: (010) 67171154

广告经营许可证: 京崇工商广字第 0021 号

推荐序

笑忘的勇气

因为在百合网工作的缘故，所以常常看到或听到很多关于感情悲欢离合的故事，有很多感慨。现在大城市中有很多的所谓“剩女”，她们各方面条件都非常优秀。可以说，“剩下”的姑娘没有差的。但是在靓丽的外表下，每个人都有一些情感经历，或悲或喜，谱写出一部部感情的辛酸史。

提到“分手”，仿佛是“爱情”或者“结婚”的反义词。实际上，很多最终获得完美爱情的人都经历过分手。可以说，有爱情就难免分手，从这个意义上看，说“失恋是爱情之母”也不为过。在结束一段感情之后，怎么处理旧伤口，怎么迎接新开始，这不但是智慧，而且是学问。我们的爱情顾问在迎接每一位新会员的时候，首先要做的就是对她们以前的情感经历进行疏导。于是我们也在市场上不停地找寻此类感情心理疗伤类的书籍，直到我发现了这本《分手 笑忘书》。

《分手 笑忘书》从当下情感问题最受关注的“失恋”入手，把失恋后疗伤的过程书写下来，探究和疗愈内心深处的伤痛，给受伤的人们提供了很多给力且实用的建议。使内心得到成长，逐渐变得

强大，获得生活的信心和再爱的勇气。

的确有不少的百合会员都像老m刚失恋时经历的相亲故事一样，内心很难忘却过去，又盲目地希望开始新的一段感情，并把对方往自己做好的模子里面套，最终的结果是欲速则不达。事实上，“你想要的”和“适合你的”，有时候并不是一个人。敞开心怀，接触更多可能，是非常重要的。

其实除了那些陷于感情挫折和困惑的姑娘，这本关于勇气和爱的书同样适合其他挣扎在不快乐漩涡里的人。学会面对困难，坚定勇气，就什么都不怕了。这本书不仅仅起到了一个疗伤止痛“创可贴”的作用，更是一副强身健体的“滋补药”，帮助大家在情海里颠扑不破、百毒不侵、重获幸福。

是的，学会放手，才能张开手，迎接未来。

如果每个来百合相亲的单身朋友，都先读过这本书，相信成功率会更高。如果你已读过这本书，已经做好迎接爱的准备，那么到百合网来吧！

百合网CEO 田范江

自序

三年前，我失恋了。

就像你曾经经历的那样。

在准备婚礼的前几个月失恋，因为对方出轨。

老套的桥段。

可是悲伤，却不因这情节的了无新意而有丝毫逃脱的侥幸。

锥心的痛。

就像你曾经经历的那样。

眼见耳闻的所有事物，对我而言，都被翻译成唯一的信息被迫接收：我失恋了，他不爱我了。我的人生不再有意义。

时间，在爱人离开之后，兀自不知趣地存在着，像一截阑尾，能带来的，只有痛。

第一年，我度过了很多痛得想死去的夜晚。

第二年，我读了很多暖得像阳光一样的书。

第三年，我看了很多美得像梦一样的风景。

然后，那个三年前以为自己一辈子都走不出失恋阴影的我写了一本书，希望用自己的亲身经历帮助其他姑娘走出失恋阴影。

对，就是你手里拿的这本书。

分手 笑忘书

那一天，当我在西班牙的加泰罗尼亚广场，看着鸽群从广场中央迎着晨风和骄阳翻动天使般洁白的翅膀盘旋而起时，终于能够对着心中三年前男友的背影喊出“谢谢你，再见!”

从那一刻起，我知道，I'm over it.

失恋像一场冒险，劫余生后的我，有了征服世界的勇气。

失恋也像一份礼物，有幸经历的我，真正懂得了幸福的意义。

原来失恋可以如此美好，原来自己可以如此强大。

原来快乐不快乐不取决于任何发生在我身上的事。能为之定义的，只有我自己。我拥有了掌控快乐的自由。这便是最大的自由。

我庆幸自己三年前的失恋。

如果当初因为和前男友结婚，而错过了这么多的成长和精彩，那该有多遗憾。

甚至错过和你一起分享我所有的经验和收获。

我不忍心，让你浪费在流泪上面的时间和我一样多。

我不舍得，你把本该甜美的青春，继续虚掷在那个不在乎你的人身上。

我想让你擦干眼泪，露出笑容。

我想让你充满力量。

我想让你也从失恋中大大的受益。

如果现在的你，也“有幸”失恋了。

恭喜你，你也有机会拥有更美好的爱情，有机会成为更完美的自己，有机会见识这个世界更多的精彩。

就像曾经的我一样。

很多姑娘正走在这条失恋的路上。

奋力奔跑，想跑出阴影。

奋力生活，想活出新我。

奋力挣扎，想跃出悲伤的海面。

如果这本书，只要这本书，里面有一句话、一个词，能让你少难过一天、一小时，少流一滴泪，我就知足了。

最终，有一天你会俯视现在的你。就像现在回忆起小时候对得不到某个玩具而心有不甘，或者在回家路上因为成绩不好而惶恐不安一样，脸上浮现的是淡然的微笑。只有点小小的感慨，当时觉得生命中最重要的那件事，也只有对当时当刻才有那么大的意义吧。

痛苦之于成长，就像胸部发育时候的胀痛一样。痛过之后，就长大了。

你一定要相信，有一天，对于这份让你伤透了心的感情，对于这个让你又爱又恨的人，你会心存感激。因为他给了你机会，让你成长，让你成为一个更有力量更勇敢更棒的人，他让你离你最终的幸福，更近了一步。



目 录

引 子 分手者说

那些曾经受伤的心 / 2

失恋，只是幸福的间隙 / 5

好姑娘，都会拥有幸福 / 11

I 闺蜜的话

留得青山在 / 19

分手清单 / 23

不触景，不伤情 / 27

对，没错，我失恋了 / 31

将甜蜜和悲伤统统清零 / 34

“屋”之不存，“乌”将焉附？ / 38

给悲伤一个时限 / 41



II 暖 心

流水不腐，喜新厌旧 / 47

一个人去旅行 / 51

用付出的形式收获 / 54

少有人走的路 / 58

世界上最忠实的伴侣 / 63

全世界最温暖的人 / 65

格温妮丝的短发 / 67

失恋分身术 / 69

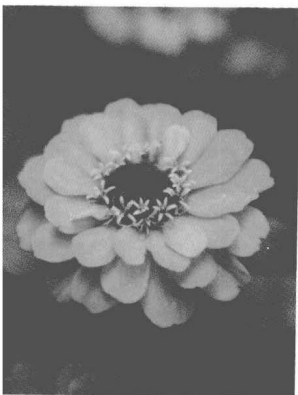
胖姑娘活得更漂亮 / 71

蒙娜丽莎的微笑 / 78

III 禁 忌

- 自残等于脑残 / 85
- 报复也是一种付出 / 89
- 谁是最倒霉的人? / 93
- 不靠谱的测试 / 96
- 全世界最幸运的人 / 102
- 小伞和小思的战争 / 107
- 谁耽误了谁的青春? / 112
- 求复合基本是一种犯贱 / 118
- 一人失恋，鸡犬不宁 / 126
- 嫌疑人 X 的献身 / 131





IV 为什么

你为什么不爱我了？ / 137

没有绝对，只有选择 / 144

失恋不等于失败 / 146

下辈子想成为你的卫生棉 / 152

为什么恋爱中的人都是犀牛 / 159

做最贵的那瓶酒 / 163

如果世上有盏叫阿拉丁的神灯 / 168

有时候被抢劫也会很快乐 / 176

贾母贵姓？ / 182

苏格拉底逛街有感 / 189

V 笑 忘

自由万岁 / 197

秘密 / 205

翻身农奴的三个问题 / 209

最伟大的财富 / 216

最美好的时光 / 222

如何活在当下? / 230

生活的名字叫“改变” / 234

This, too, will pass / 238

臣服，然后随遇而安 / 243

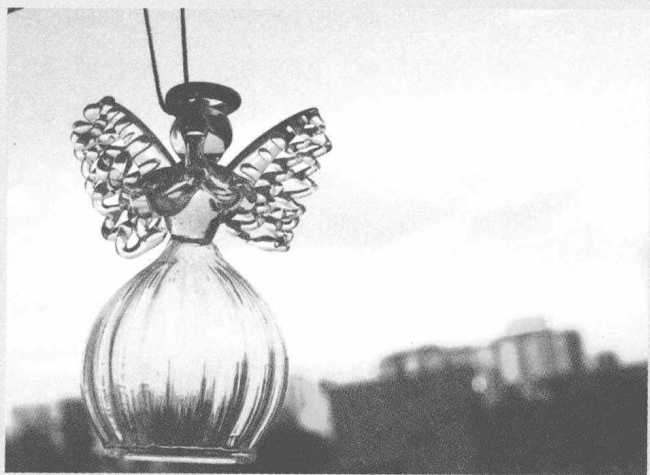
亲爱的，一切会变得更好 / 247



后 记

分手的意义 / 253

引子 分手者说



那些曾经受伤的心

三年前，那个秋叶静好的黄昏，一个女孩站在大街上，拉着男孩的手，声嘶力竭地哭喊，泪眼滂沱，言语含糊不清，引得无数路人驻足回眸，而男孩定定地站在她的对面，无动于衷……

是的，他们宣告分手了。

那是他们最后一次见面。

没错，那姑娘就是我——当他绝然地说出那句话时，我分明看到他冰冷的眼神，以及冰冷的内心，我的世界顿时坍塌了，内心像遭遇了一次死亡的重击，然后被挤压又被瞬间掏空，那种破碎、苍白和绝望，让我有了末日的虚无感，痛都没有力气，只剩下瘫软的身体。至今想来犹如噩梦一般。我当时认为那是我生命中最为漆黑的一天。那种惨状犹如地震后的现场，灰飞烟灭，满目疮痍——两个人精心营造的一切就那样轻易地被夷为平地……于是，锥心的痛、酸楚、委屈甚至恨，搅拌在一起，不断快速地发酵、膨胀、扩散，然后像暴风雨般奔袭而来，被击中的人，体无完肤，唯有日日

以泪洗面，强颜欢笑，暗自疗伤……

可是，我们曾经一起拥有的所有美好时光，都已成为过往，成为一些明亮而温暖的片段，留存在记忆里，永不会被重复，也不会被改变；我们彼时无限的眷恋，也都在付出的瞬间，化成鲜艳而动人的情节，永远无法篡改和收回；我们曾经所有的激情，作为被消耗的利比多，转化成感受在身体里被记录……是的，世界上唯一不会改变的，就是已经发生的事情，反悔不了，涂抹不掉。但不管当初如何撕心裂肺，那些日子像漫长的寒冬一样终于过去了。

现在，先来一个拥抱吧，虽然我看不到你的样子，但是感受得到你的忧伤，我知道那种痛的感觉，就像当时的我，就像受过伤的每一个人……那么，我们不妨先说说别的事儿，或许对你会有所启发，让你的痛有所缓解。

曾经看过一部叫《当哈利遇见莎莉》（《When Harry Met Sally》）的电影，里面有个片断是刚刚失恋的哈利因听到别人随口而出的一所大学的名字而失声痛哭，因为这所大学和他的前女友毕业的学校同属“美国十大名校”。而那时刚失恋的我，也在充满记忆的风雨里举步维艰，呼吸不畅，甚至敏感得连看《天气预报》都会痛哭流涕。

因为晴，25℃的天津是他姥姥家所在的地方，我们一起游过海河；阴，27℃的兰州是他上学的地方，我们一起偷偷溜进学校的男生宿舍；大风，22℃的石家庄是他出生的地方，他爸妈新装修的家有我帮忙劳动流的汗；晴，18℃的香港是他给我买第一份礼物的地方；拉斯维加斯是我们曾经登记结婚的地方；东京是我们一起泡过温泉的地方；青岛、九江、南京、西宁、杭州、上海……电视屏幕

上显示着每座城市的天气情况和温度，而在我心里，它们全都统统是阴霾的0℃。

随便打开一个流行音乐榜，“失恋”是永恒不变的灵感来源。那种痛，被各国语言一次次反复描述，然后用或抒情或摇滚或HIPHOP或民族或民谣或朋克等曲调节奏表达，作为渲染气氛的背景音乐，适时响起，或被想起，供每一位失恋的同命人在黄昏的街头，或在下雨的夜晚触景生情，抚今追昔，痛哭流涕。

可是可是，究竟是为为什么呢？我们好端端一个大活人，一个健康而富有的独立个体，为什么会为本来素不相识，后相知相恋但却又离开的一个人而那么难过？我们无非就是回到本来的生活而已了……养活自己的工作还尚在，平素最喜欢穿的裙子还挂在衣橱里，最爱吃的那家餐馆依旧生意兴隆，最亲爱的父母还安好，生活看起来似乎不会有太多变化和影响。可每当我们静下心来，为何总有无数的悲愁无尽的伤痛，跃上心头？

我们之所以心痛至极，或许是对刚刚结束的这段恋情留恋不舍，那些美好的记忆，还时不时浮现在眼前；也可能是对即将开始的未知生活感到恐惧——习惯了两个人的生活，现在却剩下独自一人孤单行走。对过去的事不舍放开手，对未来的生活不敢张开手。这么想想，觉得有时候人也真是很“贱”，固执地想要已经失去的东西，却对即将要得到的东西怀有本能的排拒，哭着说，我不要我不要……

人啊，尤其是受过伤的人，永远留恋失去的，也对即将到来的心存惶恐和排斥，束手无策时，甚至宁愿安于现状，把自己埋在失恋的悲愁之中，作茧自缚，企图嚼尽三千烦恼丝。