

苏畅
著

因为痛， 所以叫爱情

——那些年，青春教会我的成长道理

全亚洲新女性的
爱情圣经，
将会改变千万女性的
幸福指南

爱情是一种天赐缘分，经营不来。
我们唯一可以经营的，只有自己。

痛苦，原本就是爱情与人生的常态。那些伤痕增加了你生命的厚度，有一天，当你也可以微笑地离开，你就会明白，你已经不一样了！



化学工业出版社

苏畅
著

因为痛， 所以叫爱情

——那些年，青春教会我的成长道理！



化学工业出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

因为痛, 所以叫爱情: 那些年, 青春教会我的成长道理 / 苏畅著. —北京: 化学工业出版社, 2012.8
ISBN 978-7-122-14718-9

I. ①因… II. ①苏… III. ①爱情 - 通俗读物 IV.
①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第142721号

责任编辑: 马 骄

装帧设计: 张亚群 朱其林

责任校对: 宋 玮

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 化学工业出版社印刷厂

880mm × 1230mm 1/32 印张8 字数147千字 2012年8月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 29.80元

版权所有 违者必究



前言

一半是因为职业的缘故，一半是因为好人缘，多年以来，我有幸能够聆听到不少女孩子对我敞开心扉的倾诉。听过太多悲伤和悔恨的故事之后，给予过无数贴心的关怀和建议之后，我已经无法遏制住自己想写这本书的冲动。

在爱情里，你能够体味到多少甜蜜，也同样有可能受到多少伤害。就像午夜收音机里那首怀旧老歌唱的那样：“爱有多销魂，就有多伤人。”

谁不希望自己的情路一帆风顺，谁不希望自己的爱情完美收场，谁不希望自己的付出能够得到回报，谁不希望自己的结局是“王子和公主从此过着幸福的生活直到永远”……然而，现实毕竟是现实，不是童话。两个人的幸福固然美好，但却常常可遇而不可求。相比之下，一个人的痛苦却是那么的真实。那些午夜梦回时在眼前掠过的片段，那些关起门来一个人默默舔舐的伤口，那些躲在被子里打湿枕头的泪水……似乎都在提醒我们，痛苦，才是爱情与人生的常态。

每每听到有姐妹感叹，为什么爱情就像握在手中的沙，不是握得越紧就能够留得越久。恰恰相反，当你握紧的时候，沙子反而流失得更快。

世间总有一些事情是人力不能挽回的吧？或许是一堵倒向自己的墙，或许是一个离自己而去的人。

“人生若只如初见，何事秋风悲画扇”的感叹，“无可奈何花落去，似曾相识燕归来”的场景，“流水落花春去也，天上人间”的无情，大概都可以用一句“人生长恨水长东”来总结吧。

既然痛苦是一种常态，无法避免，何不向好的方面看？那些过往那些经历那些悲伤，都在增加着我们生命的厚度，扩大着我们心灵的容量。让我们在痛苦中成熟起来，在伤痕中成长起来。

还记得那个著名的故事吗？一个苦者对和尚说：“我放不下一些事，放不下一些人。”和尚说：“没有什么东西是放不下的。”他说：“可我就偏偏放不下。”和尚让他拿着一个茶杯，然后往里面倒热水，一直倒到水溢出来。苦者被烫到马上松开了手。和尚说：“这个世界上没有什么事是放不下的，痛了，你自然就会放下。”

那么，放下之后呢？

故事里没有说。

故事里没有说的，就在我的这本小小的书中找找答案吧。

这里面有我身边朋友切身经历过的真实事例，我和当事人一起面对一起走过，所幸，结局良好的偏多。也有精心挑选的一些故事，用来印证我的论点，形象而又生动。有我从身边人经历中提取的经验教训，也有我自己体会到的结论感悟，与经历过或正在经历爱情的姐妹们共勉。

充满了痛苦的人生，固然让人觉得过于激烈。然而，完全没有痛苦的爱情，就像是少了一味调料的大餐，未免过于寡淡。适量的痛苦，就像是一种特别的催化剂，让我们美丽人生的化学实验，迸发出更多的活力和精彩的瞬间。暴风骤雨固然不够美好，但是，雨后的彩虹更绚丽，雨后的世界也更清新。

体味痛苦的过程，何尝不是一个成长的过程？

有一天，当你也可以微笑地离开，你就会明白，你已经不一样了。那些曾有的痛苦已经化作了你生命中积淀下来的经验和阅历，成为你不断成长的一块基石，让你站得更高，看得更远。

在西方神话中，爱神丘比特是一位活泼可爱的小天使，每天拿着弓箭，被射中的男女就会深深陷入爱情不可自拔。然而，这位小天使是盲目的。这也正解释了为什么我们身边有那么多令人痛苦的感情存在着。或许爱情真的是一种天赐缘分，我们无法改变它的轨迹。但是别忘了，我们能够改变的，还有我们自己。

也许，只要改变一点点。

或许是一个想法，或许是一个观点的改变，都能像一只南美洲亚马逊河流域热带雨林中的蝴蝶，偶尔扇动几下翅膀，就可能在两周后的美国德克萨斯州引起一场龙卷风。

如果读者在阅读了这本书之后，心灵深处能够有哪怕一点小小的触动，能够在感情生活中产生哪怕一丝丝的影响，或许，都能够让你的情感你的人生画出一条完全不同的轨迹。

若是你看过了别人的故事，读懂了书上的道理，并且能够因此减轻痛苦，那是我的希望。

若是你能够因此而避免更多的痛苦，同时又保留了爱情的甜蜜，那，或许就是我最大的希望。

苏畅

2012年夏于北京



第一章 年轻时不知，受伤后才懂

年轻真好，可以放肆哭放肆笑，毕竟生命充满种种不确定的可能与魅力。但是总有一些事情，需要长大之后才明白，需要走完全程之后转头看看来时路的时候才能够有所感触。或许，这种感触就是“爱的代价”。

没有痛的爱情，名字叫做童话 / 002

因为爱情，才会容易悲伤 / 006

受过伤，才知道，不是随便就能爱 / 010

激情过后，幸福的梦终于醒来 / 014

开始懂了的那一天，是你真正幸福的开始 / 018

因为没有经验，所以必须要有经历 / 022

分手不是因为你好，而是因为他不珍惜你的好 / 025

第二章 一个人，要学会快乐地生活

在遇到那个人之前，好好爱自己，一个人的图书馆、一个人的舞蹈、一个人的漫步、一个人的甜点、一个人的礼物……一样可以精彩。如果说，两个人的幸福是旅程的终点，那么，一个人的精彩就是沿途那美丽的风景。



只剩下一个人，生活还要不要继续？ / 032
你不是失败者，而是成功地离开了失败的感情 / 036
离开一个不爱你的人，有什么好可惜 / 040
越倾诉，越想倾诉，其实是种错误 / 045
忘记他的一切，即使很难，也要努力 / 050
用这个世界的温暖，给你注入心的力量 / 054
不要放纵自己，要去放松自己 / 057
如果忙碌能让你忘却还能成功，那不更棒！ / 061
学会享受生活，比手握钻石更珍贵 / 065

第三章 改变爱的思维，远离错的情结

关于爱情，每个女人都有自己的体悟和感言。但是，你一直奉为真理的准则，为什么却让你的爱情道路难以一帆风顺？或者就像你最喜欢的那件雪纺裙子，其实一点都不衬你的气质？也许你最认同的原则，并不一定最符合你的实际

灰姑娘情结，只不过是大多数女人的心结 / 072
如果女主角是你的话，为什么不去拿奥斯卡？ / 076
改掉你的公主病，戒掉幻想的公主命 / 079
女人越想嫁，就越嫁不好 / 085
一见钟情，一箭伤心 / 088
一厢情愿，不过是你的心愿 / 092
爱情不是你花了时间，就有结果的事情 / 095
令人羡慕的豪门，不见得就是“好门” / 099
你非嫁不可的类型，往往是最伤害你的类型 / 102

第四章 看懂男人，才能找到爱你的男人

都说“女人心，海底针”，那么，男人的心呢？完全不懂男人却幻想找到一位如意郎君，就好比一个超级路痴意图乱走一气结果却惊喜地发现自己恰好走到目的地一样不靠谱。早一点开始读懂男人这个物种，才能早一点知道自己真正想要的究竟是什么。

誓言、食言和失言，男人的说话套路 / 108

看似完美的男人，会让你更伤神 / 113

浪漫是女人的想法，男人泡妞的戏法 / 116

男人说来说去，其实都是在说谎 / 120

越是有吸引力的男人，越是感情不稳定因子 / 124

男人应该姓楚，处处留情，处处留香 / 128

自大的男人总想放手，自私的男人总撒不开手 / 131

真正爱你的男人，是一定不会让你受伤的人 / 135

第五章 想清楚了，再去结婚

婚姻是一座城，恋爱中的男女便是这座城的设计者和建筑师。你想认真设计精心施工呢？或者乱搭一气就乔迁新居？毕竟我们都希望能够和他在这座城池中共度余生，还是再修改一下你手中的蓝图，不要着急破土动工的好。

头脑一热的爱情，最后会以悲剧收场 / 142

认为婚姻能拴住男人，其实是很幼稚的想法 / 145



- 嫁错了，比不嫁的代价更大 / 149
- 同居是为了解除寂寞，还是真的试婚？ / 154
- 女人的直觉多半是错觉 / 158
- 爱你的人，和你爱的人，到底选哪个？ / 161
- 以身体开始的爱情，往往以身体的厌倦而结束 / 165
- 想清楚再结婚，不要等结了婚再去想明白 / 169
- 如果得到来得很快，那么失去会更快 / 172

第六章 现在，开始拿回人生的主导权

人的愤怒与痛苦来自于总想控制不可控的东西。然而，人生有60%是不可控的，就像天气，就像身高和容貌。所以，控制好40%自己可控的就等于拿到了幸福的金钥匙。与其为打翻的牛奶哭泣，不如转身，改变自己，追寻幸福。

- 在爱上他之前，请你先爱上自己 / 178
- 你想要什么，将会决定你能得到什么 / 182
- 不为爱情而活，爱情往往不请自来 / 185
- 不再为悦己者容，只为“己悦”而容 / 190
- 爱可以无价，但情不能廉价 / 193
- 用爱给生活下判断，生活早晚会偷偷叛变 / 197
- 人生，除了爱情，还有很多“永恒” / 200
- 真正的爱人，会爱你的美，也懂欣赏你的丑 / 203

第七章 改变，做聪明和独立的女人

只要开始改变，总会来得及的。有梦想，有信念，并为之努力的女人，终将得到自己的专属幸福。聪明如你，独立如你，又怎能把握不住自己的人生？

谈情要有原则，说爱要有底线 / 210

只有缺乏自信的女人，才会想去讨好男人 / 213

女人的事业不是吸引男人，而是丰富自己 / 217

嫁得好的女人，不是最漂亮的，但一定是最聪明的 / 221

拥有事业，为爱“人财两失”的女人最可怜也最愚蠢 / 226

即使男人离开你，还有朋友在这里 / 230

钱，虽然很俗，但比男人更有安全感 / 233

当你改变了自己的人生哲学，你会发现自己可以更快乐 / 238



年轻时不知，受伤后才懂

年轻真好，可以放肆哭放肆笑，毕竟生命充满种种不确定的可能与魅力。但是总有一些事情，需要长大之后才明白，需要走完全程之后转头看看来时路的时候才能够有所感触。或许，这种感触就是“爱的代价”。



♂+ 没有痛的爱情，名字叫做童话

哪个女人没有做过“公主梦”呢？

小的时候，被爸爸妈妈温柔呵护的“公主们”，最喜欢躲在被窝里，小小的脑袋依偎在妈妈的怀里，听妈妈讲《白雪公主》、《灰姑娘》，羡慕那些嫁给王子的真正的公主们。

青春懵懂，“公主们”喜欢看窗外枫叶，迷茫的眼神傻傻地在枫叶飘时，偶尔幻想有个一袭白衣的翩翩少年郎，含情脉脉地来到身边深情牵着她们的的手，占据她们的心。

长大以后，“公主们”喜欢看言情小说，固执地认为有情饮水饱，渴望有一段惊心动魄的爱情故事，你依我依地走在婆婆作响的林荫小路上，情深似海。

终于有一天，她们恋爱了，于是乎，她们执着地认定对方就是自己等候多年的白马王子，他们爱情就是可以写进童话书的“Happy Ending”……

我的表妹小伊，芳龄二十，在杭州一所大学读大三。

近两年我和小伊见面次数不多，但是因为自小关系好，小伊特别信任我。

于是，当小伊和父母吵翻了天，毅然决然北上来我所在的城市见那个在网络游戏里面已经结了婚但实际上却没有见过面的网友，小伊的爸爸妈妈决定让我劝劝她。

火车站出站口，我猜测着哪个会是来接站的“传说中的男友”。按照小伊在电话里的描述，那应该是一个在游戏里英勇无敌睥睨一切的大将，但是对小伊又温柔体贴豪爽热情到让所有女网友嫉妒。

小伊出站了，依旧打扮得像一个可爱的小公主，拉着新秀丽的旅行箱。迎上来的却是一个其貌不扬的男孩子，头发蓬乱眼神倔强，穿着一身松松垮垮的衣服，自我介绍就是游戏里的某男子。小伊有一丝淡淡的失望：“你和照片上不太一样哦！”男孩子很淡然地说：“P出来的。”

我提议先去吃饭，于是一行三人奋力挤出火车站的汹涌人流走向停车场，而小伊始终自己拉着旅行箱。

一路上，我没有说话，静静地开着车，听着两个少男少女说着游戏里的和各自学校里的事情。我忽然觉得这个男孩子的思维和语言我完全读不懂。带着几分促狭的心理，我在一家豪华的西餐厅门口停了车。

男孩子没有帮小伊开门、拉椅子，甚至点餐对他来说都可能有点困难。总之进入餐厅以后男孩子沉默了不少，而我和小伊的话题就越来越多。看着男孩子笨拙地应付着刀叉、小伊脸上的尴尬，我有点后悔自己带他们来这里，毕竟他也只是做着这个年龄男孩子们都会做的事情。

吃完饭后我们去了男孩子的出租房，从西餐厅所在的CBD一路开到六环边的城乡结合部，鲜明的对比让小伊有点失落。更令人失落的是房子里面，典型的游戏宅男天堂，乱糟糟脏兮兮。到后来我“无意中”发现了枕头边的避孕套之后，结局很简单——气冲冲的小伊拉着我逃离了那个网友的房间。

晚上，我和小伊蜷在客厅沙发上，吃着冰激凌，她不停诋毁那个让她难以忘怀的网友，说自己真是瞎了眼了才会觉得他那么优秀。

于是我跟小伊推心置腹地说：这种为了所谓爱情奋不顾身的事儿，每个女孩子年轻时候都干过。就像出水痘出麻疹，出过一次就终身免疫了。

小伊惊讶地睁大美丽的双眼：“表姐，你也这么傻过？”

我微笑不语。

张爱玲说过，我们是先看了很多爱情小说爱情电影，才开始恋爱的。



恋爱之前，女孩子们曾经无数次地幻想和描画爱人的模样，把自己中意的小说人物，安装到现实的张三李四身上，电影里电视剧里小说里出现过的情节，也一定会刻意去模仿。什么大海、夕阳、飘雪、淋雨……事实上，电影里浪漫的淋雨场景背后，结果女主角也只会冻感冒。要是有个男人真的像马景涛一样对你咆哮着表白，估计你也只会去打精神病院电话。

爱情和情歌一样，最高境界是余音袅袅。最凄美的不是报仇雪恨，而是遗憾。最好的爱情，必然有遗憾。那遗憾化作余音袅袅，长留心间。最凄美的爱，不必呼天抢地，只是相顾无言。

难怪有偏激的人哭着说：爱情是一种极其不利于身心健康的东西，就像划火柴一样，瞬间发出光和热，过后就什么都没有了。

人在爱中，往往自觉不自觉地蒙上了双眼，只想“跟着感觉走”。然而在这世界上，感觉又往往是最不可靠的东西。太多次看见有人一脸幸福的微笑，说起“我终于找到了我的唯一”；太多次看见有人在微博上签名上相册里晒着自己的爱情自己的幸福；太多次听见所谓的“真爱声明”——他就是我这辈子要找的人……仿佛生活只是蜕变成一个属于他们的舞台，台下全是眼含热泪为他们鼓掌的观众。她们不是二十岁的小公主了，但却依然做着二十岁小公主爱做的事情。我不忍心打扰他们的童话，却又忍不住断言他们无法

长久。

终于，最后的最后，曾经的豪言壮语雄心壮志瘪成一只漏气的球，爱情不再，光环也随即消失，激动完全失踪，于是，被他们当做舞台的生活逐渐露出真正的本色，周围不再是鼓掌看戏的观众，只剩下曲终人散。那些曾经晒过的幸福大声喊出的爱情告白，全都变成一记记打在自己脸上的耳光，脆响不绝。这才明白，那些所谓的幸福所谓的完美所谓的童话一样的结局，都不过是自己自编自导自演的一场幻觉。

于是一切只剩下那句仿佛轻描淡写的自嘲：谁年轻时，没有爱过几个人渣。

♂+ 因为爱情，才会容易悲伤

耳机里的歌声在轻轻回荡：“因为爱情，不会轻易悲伤，所以一切都是幸福的模样。因为爱情，简单的生长，依然随时可以为你疯狂。因为爱情，怎么会有沧桑，所以我们还是年轻的模样。因为爱情，在那个地方，依然还有人在那里游荡人来人往……”

然而只要你睁开双眼，看看这个现实的世界，你就会略带

