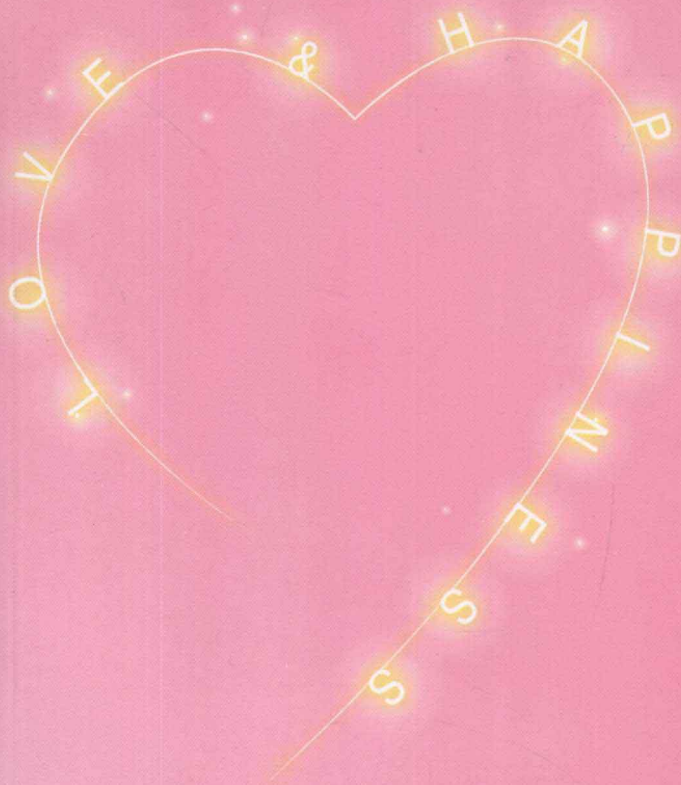


爱就好好过



淑鸿
/ 著

幸福并不遥远
却需要一颗懂爱的心灵

世上没有爱情理想国

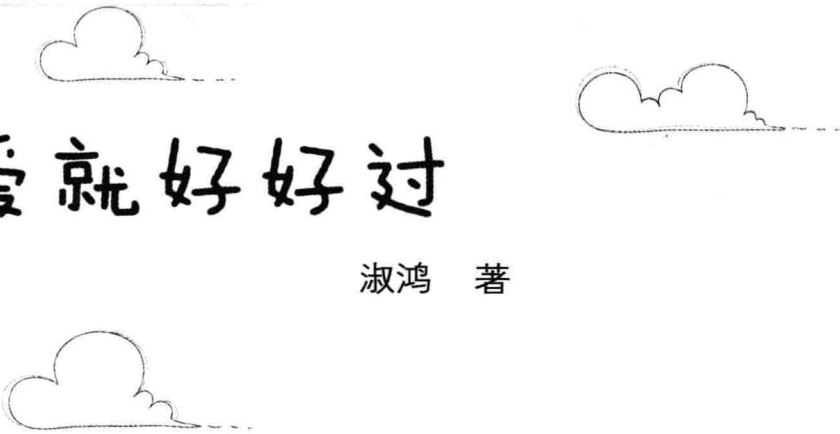
爱过

痛过

更要好好过

好好保重，爱的往事可以追忆不必追悔
好好感受，爱情需要练习
好好观察，真爱需要甄别
好好领悟，在爱情魔镜中看清自己
好好学习，在爱情魔镜中看清男人
好好经营，幸福婚姻指日可待

出版社



爱就好好过

淑鸿 著



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

爱就好好过 / 淑鸿著. —北京 : 化学工业出版社, 2012.1

ISBN 978-7-122-12744-0

I. 爱… II. 淑… III. 女性-情感-青年读物 IV. B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第224168号

责任编辑: 马 骄

装帧设计: 尹琳琳

责任校对: 宋 夏

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6 字数136千字 2012年2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: 26.80元

版权所有 违者必究

懂得，才会幸福

一个阳光明媚的午后，我兴致勃勃地整理书架，却在一个不起眼的角落发现了从前的日记。

不由自主地打开，一页页翻看，那些娟秀的字迹诉说着过去的故事，曾经的日子仿佛就在眼前，那样清晰。蓦然间，一段段龙飞凤舞的文字跃入眼帘，大段大段地袒露着内心的痛苦，洁白的纸上满是打湿的泪痕。我的心一惊，多年前的往事如闪电般映上心头。

那时，我还很年轻，青春之下藏着的是一颗任性的灵魂。日记里的他，是我的初恋男友，因着和他的相遇相恋，我曾深深感谢上苍，赐予我一个疼爱我的恋人。

有过许多快乐的日子，任年轻的心恣意飞扬。我以为，那样深的情，会是永远。可那份爱，还是结束在一个枯叶飞舞的深秋。

很长一段时间，我都不相信会是这样的结局。

我的朋友跟我说，她永远记得，我和他在一起的情景，永远是我任性地生气，他在后面不停地追。这一幕，深深印

在她的脑海，以至于取代了其它所有的画面。

我承认，那时我的确是一个骄傲、任性的女子，固执地认为，爱我就要包容我，忍让我的坏脾气。那时，我还不知道，爱是经不起消耗的，就像天平的两端，砝码相差得越来越大，总有一天会失衡。

一直在包容和付出的他，也许是太累了，在这段感情里再也看不到希望，于是选择了离开。

那是迄今为止最灰暗的一段岁月，我甚至一度以为幸福不会再光顾。在那些悲伤、迷惘的日子里，我不停地反省自己，到底做错了什么，使一个爱我如斯的人离我而去。

所幸有一颗并不混沌的心灵，这段令人神伤的往事让我懂得许多。我也是那时才明白，爱也是需要学习的，不懂得爱又怎么能收获幸福？世上有许多在爱情中经历风雪的女人，不一定是运气太差，更多的可能是：从未懂得如何去爱，根本没有能力去把握自己的幸福。

曾经，深深地痛恨他，怨他不曾坚守诺言。

现在，回头去看，却感激曾有过的灰色光阴。

失去过才会重新了悟，心痛过才会努力学习。

在那些失去的日子里，我学到许多。

我不敢说，我已经掌握爱的真谛。爱是那样美丽，又是那样神秘，任谁也不敢。但是，在那些彻夜难眠的日子里，在那些痛彻心扉的日子里，我逐渐领悟到：

原来，爱也是有迹可寻，原来，爱也要不断地去学习，而幸福就藏在这些懂得的背后。

这世上许多种感情，世情也好，亲情也好，爱情也罢，唯有懂得，才能深解其中味。

人人都想拥有幸福，可是，幸福绝不会乖乖就站在你的面前，它需要你用心去感知、去学习、去经营，然后，才能有收获。

幸福并不遥远，却需要一颗懂爱的心灵。

为了幸福，也要好好去领悟爱的奥秘。

张爱玲曾说，“因为懂得，所以慈悲。”我说，“因为懂得，所以幸福。”

懂得不是每段爱情都要有一个结果，爱过就已经是上天的恩赐，自己才会真正释怀，找回丢失的快乐；

懂得遇到一个爱惜自己的人不易，不可以肆意挥霍别人对自己的好，才会更珍惜他陪伴的每一时每一刻；

懂得爱不仅是索取，同样需要付出，才会把握住属于自己的幸福；

懂得爱一个人，就要温柔地对待他，让他按照自己的方式生活，才会令他更幸福；

懂得在爱情的世界里，从来没有胜负、不分高下，才能打磨出属于两个人的幸福；

懂得并不是拥有了爱情就等于为婚姻上了永久保险，相

爱的两人之间永远需要经营，才会付出努力去好好经营自己的感情。

而有了这些懂得，幸福怎么可能还会遥远？

懂得，才会幸福。

001 Chapter 1 好好保重，爱的往事可以追忆不必追悔

- 002 别再问
- 004 不必再提起
- 007 初恋只适合回忆
- 009 当爱不再
- 011 有时，忘记是最好的礼物
- 013 放下回不来的爱
- 015 只差一句话
- 017 失恋≠失败
- 019 一次失恋就是一次成全
- 020 分手的方式
- 022 分手后的姿态
- 023 最不甘心的分手
- 026 爱的权利
- 028 爱的往事可以追忆不必追悔
- 030 有些人永远不要相逢
- 031 分手后不再做朋友

034 Chapter 2 好好感受，爱情需要练习

- 036 为什么受伤的总是你

- 037 离开的勇气
- 039 更好还是更糟
- 041 阴影下的爱情
- 043 要爱情，不要暧昧
- 045 有一种爱不能触碰
- 047 只要你愿意
- 049 最可怕的第三者
- 050 谁值得你心疼
- 052 偏执的爱，注定的结局
- 053 你会一直爱我吗？
- 055 爱是包容
- 056 勇敢者的游戏
- 059 爱情永不能试验
- 060 爱情不需要矜持
- 062 在爱里学会拒绝

c6+ Chapter 3 好好观察，真爱需要甄别

- 066 为我 24 小时开机
- 067 爱我，就给我
- 069 自私的爱
- 070 女人的第六感
- 072 爱情守恒定律
- 073 只要曾经拥有

- 075 只做你的唯一
- 076 不做爱情中的替补队员
- 078 请让我看到你的诚意
- 079 异地恋看上去很美
- 081 不要因怜悯而爱
- 083 有一种爱情叫做成全
- 085 用什么去衡量爱

088 Chapter 4 好好领悟，在爱情魔镜中看清自己

- 090 放自己一条生路
- 091 不要爱到失去自我
- 093 永远活在过去的女人
- 094 好女人的毒
- 096 与其报复，不如华丽转身
- 097 别用身体去报复
- 099 最爱你的人
- 100 谁说不能没有你
- 102 谁能对你的人生负责
- 103 请先爱自己
- 105 女人的爱情理想国
- 106 女人不必背负过去的包袱
- 108 灰姑娘的爱情幻想
- 110 爱情不是女人的全部

- 111 婚姻是一场华丽的冒险
- 113 不要求她
- 114 只要幸福
- 116 女人对女人应该多一些慈悲

118 Chapter 5 好好学习，在爱情魔镜中看清男人

- 120 成功男人的诱惑
- 121 出轨的男人
- 123 爱上有雄心的男人
- 125 对女人施暴的男人
- 126 负心汉
- 128 坏男人
- 129 男人的底线
- 131 男人的过去
- 133 男人的承诺
- 135 老男人
- 136 肯给你一个家的男人
- 137 甜言蜜语 VS 实际行动
- 139 玩暧昧的男人
- 141 有处女情结的男人
- 142 肯下跪的男人
- 144 找一个容易快乐的男人
- 146 对男人施压等于施暴

148 Chapter 6 好好经营，幸福婚姻指日可待

- 150 让爱抵住时间的消磨
- 152 要说，不要猜
- 153 如果不离，就要好好过
- 155 不做控制狂女人
- 157 男人的面子，女人的里子
- 159 幸福不需要秀给别人看
- 160 有时，分开比聚首更幸福
- 162 你没有踩在他的节奏里
- 164 挽救婚姻的心机
- 166 做有距离的亲人
- 167 爱得过了火
- 169 你给对了吗？
- 171 冷战的结果
- 173 沉默的爱
- 174 6 个人的爱情
- 176 爱到不放心
- 178 爱他，就别贬他
- 179 不要轻易说分手

别再问

“你看，那不是你们家建志！”

顺着好友所指的方向望去，可不是！虽然已经渐渐走远，婉宁还是能够清晰地分辨出那就是自己的男友建志，只不过他的臂弯里靠着的是另外一个女人。

就像电视剧里的情节一样，活生生的现实就这样以猝不及防的方式到来，那一双亲密的背影深深地刺痛了婉宁的心。

如果不是这一次的偶遇，她还不知会被蒙在鼓里多久。

婉宁一直盯着两个人的背影走远，眼里的泪水夺眶而出。

只看到了背影，一个身材小巧的女人，穿着花裙子，不知道是怎样的一个女人。

“你现在在哪里？”婉宁极力控制住自己的眼泪，拿出手机打给建志。

“我在公司呢，今天特别忙，有空时再打给你。”电话里传来建志若无其事的声音。

一下午的时间，婉宁都在心痛中度过。

到了晚上，面对婉宁的质问，建志从遮遮掩掩到和盘托出，原来他和那个女人在一起已经有几个月的时间。一直不知该如何跟婉宁开口，才一直拖到现在。

婉宁的心一跳一跳地疼，从 21 岁到 26 岁，她和建志在一起已经将近五年。

在泪眼婆娑中，婉宁问出了她最想知道的问题：“你告诉我，那是一个什么样的女人？你到底爱她什么？”

和婉宁一样，很多女人，在得知男人又爱上其他女人的那一瞬间，总是会问：“她到底是一个怎样的女人？”

因为不平，因为好奇，总想知道那到底是怎样的女人，怎么就轻易夺走了他的心？

比我聪明吗？

比我漂亮吗？

还是比我温柔？

因为心太痛，所以不停地追问；因为不甘心这样轻易地被打败，所以对那个女人产生了强烈的好奇；也因为想知道一个结果，想知道他离开自己到底是因为一个什么样的女人。

可多半情况下，女人都会失望，在男人那里，永远都得不到自己想要的答案。

她到底是一个怎样的女人，他不会让你知道。或者说，他觉得你根本没必要知道，这一切都已经和你无关。

顶多在不耐烦的时候，他会半遮半掩、雾里看花地说两句，可是，你别当真，他只是在敷衍。

在他看来，他有责任保护她的隐私，有责任保护她，又怎么会告知你？

“只闻新人笑，哪见旧人哭”，男人对新欢总是会多一重保护，多一重包容。这一刻，在他爱的天平上，你分明已经没有她有分量。

而且，他还知道，你若知道了一，一定还想知道二，你会不停地追问下去，问出更多奇怪的问题，你甚至想知道他们从相识到相处的每一个细节。

所以，他才不愿意做这个要不停回答你问题的“倒霉鬼”。

其实，事实已然如此，你再追问下去还有什么意义？

若舍不得离开他，你就不能问，因为你不停地追问，只会让他觉得你不懂事，只会让他感情的天平更加向那个女人倾斜。不如当一切都没有发生，对他依然如故，十有八九他会重回你身边。

若不甘被这样对待，已打定主意离开他，那就无须再问。他爱上何人，与你何干？何苦把大好的光阴浪掷在与己无关的男人身上！从此之后，他的苦与乐，都已与你无关。

也许你会说，这两种结局，哪种都很痛。可是，活在这世上，本来很多痛就是要自己承担，没有人可以代替。我们也无法控制和改变任何人，除了我们自己。

所以，不必再去苦苦追问他到底又爱上了怎样的女人，问得再多，也无法得到想要的答案。问得再多，只会让彼此更加伤神。

不必再问，迈过这一步，生活才能继续向前走。

不必再提起

和鑫楠分手后的很长一段时间，笑笑都很低落，而逢人便抱怨鑫楠的罪行也成了她的家常便饭。

“我真的看错人了，真没想到他是这样一个不负责任的男人。”

“他们是奉子成婚的，我也是后来才听说，不然哪会那么快就结婚了！不过，奉子成婚的人一般都不会幸福。”

“他还问我恨不恨他，真是不知羞耻，我永远都不会原谅他！”

“我真的白白浪费了几青春，跟这样一个男人在一起，真是不值得啊！”

.....

每一次，笑笑都把鑫楠批得体无完肤，这对她来说，是一大乐事，深解心中之气。

可是，对于一个在爱情中被辜负的女人来说，这大概是最愚蠢的做法。

的确，女人这一生，印象最深刻的不是进大学，不是新入职，甚至不是生孩子。心心念念忿忿不平的，是曾经有一个男人辜负了她。他在辜负她的同时，也深深伤害了她。

人对于受伤的记忆，总是记得特别牢固、特别清晰。

她在深感心痛、备受伤害的时刻，开始喜欢和别人诉说他的罪状。

他背弃信义，不顾当初的誓言种种，又爱上别的女人，把自己置于冰雪之境；

他不够男人，他的所作所为根本就有悖于一个男人的形象；

他没有担当，他让自己曾经深爱的女人经受人生的考验、内心的煎熬；

.....

是的，他的确做得不够好，他的表现的确不像一个真男人。

可是，那又怎样？他毕竟离开了你，说得再多，又有何用？

你以为你的诉说，是对他的讨伐，殊不知，这是一遍遍