



王翔 ◎著

LIANAIDAOTU

# 恋爱导图

为恋爱迷途者，量身定制的爱情地图

图书馆

中国书画出版社  
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

LIANAIDAOTU

# 恋爱导图

王翔◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

恋爱导图 / 王翔著. -- 北京: 中国画报出版社,  
2012.4

ISBN 978-7-5146-0410-8

I. ①恋… II. ①王… III. ①故事—作品集—中国—  
当代 IV. ①I247.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第045402号

## 恋爱导图

出版人: 田 辉

编 著 者: 王 翔

责任编辑: 史文良

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路33号, 邮编: 100048)

电 话: 010-88417359 (总编室兼传真) 010-88417409 (版权部)

010-68469781 (发行部) 010-88417417 (发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: [cpbh1985@126.com](mailto:cpbh1985@126.com)

经 销: 新华书店

海外总代理: 中国国际图书贸易集团有限公司

印 刷: 北京楠萍印刷有限公司

监 制: 傅崇桂

开 本: 710mm×1000mm 1/16

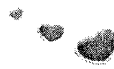
印 张: 15

版 次: 2012年5月第1版 2012年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5146-0410-8

定 价: 26.80元

版权所有 翻版必究



## Preface 序言

爱情，这个丰富而深刻，且永恒存在的话题，总是在不同的人身上重复上演。

只是，每个人都曾遇到过爱情，却不是每个人都能抓住爱情。

莫文蔚沙哑地唱着：“爱情究竟是精神鸦片还是世纪末的无聊消遣……”那么在你眼里，爱情又是什么？

爱过，伤过，于是成了游戏人间的“爱无能”，要么成了冰美人，生人勿近；要么，总是草草结束上一段，又轻易投入下一个怀抱，不断地寻找，不断地失去，寻寻觅觅中，千帆过尽，千疮百孔的心却早已闻不到爱情的味道。

有多少爱可以重来，有多少深情能够不变，有多少次回头，爱人还会在灯火阑珊处守候，等你回头？破镜重圆的故事不会经常上演，现实中更多的，是当你想要回到原地，曾经的亲密爱人却早已另觅他途；当你踏上新的路途，遇上一些不如意时，又忍不住张望旧的风景，想象着如果是当初那个人，应该会如何如何，是不是比现在更好？

就像一个段子，说的是有人不断地相亲，相到第108个时，两人一见如故相谈甚欢，结束时互留电话，其中一方才恍然忆起——原来你是我的第一个相亲对象，难怪这么亲切！

看，人还是那个人，只是心境变了，于是眼里的世界，眼中的那个人也跟着变了。

所以，新人未必千般不好，旧人也未必万般好。

让你邂逅一场甜蜜恋爱的，不仅仅是能否遇到对的人，更取决于你用何种方式与他相处。过去不可追，未来不可期，惜取眼前人，才有真实的幸福可言。

只是，太体贴，令人温暖，自己却不知不觉成了保姆。太疏远，解放了自己，又不像在谈恋爱；追魂连环call，掌握了他的行踪，他却觉得失去了自由，但不再追踪，给了他足够的自由，他又觉得无人关心；柔情似水小鸟依人，是甜蜜的负累，最后却可能失去了甜蜜只剩下累。女王范儿，让男人生活轻松，又让他失去了做男人的感觉……

到底要怎么做，才能与亲密的他携手抵达那个终点？

记住“过犹不及”，而后“运用之妙，存乎一心”。

本书，以一对情侣的爱情故事为线索，叙述发生在主人公身上或身边朋友的一系列爱情故事，并加以客观的点评，内容新颖，文字活泼，是一本十分好看的爱情白皮书。

身在局中，爱是一段迷途。只有那些更执著、更勇敢、更坚忍、更智慧的人才能看破迷雾，悟出爱的真谛。没有人能给你携子之手，定会与子白首的保证，可当你找到那条路，至少，不会再受太多的伤，会让一段良好的关系延长、再延长。“恋爱导图”，便来源于此。



# Contents 目录

## Chapter ONE 别怕，情人走了牛仔裤还在

恋爱地图第一块【失恋】

失去一段恋情并不可怕，可怕的是失去自我

- :: 初恋症候群/3
- :: 学会“接受”，是治愈失恋的第一步/7
- :: 失恋不可怕，可怕的是失去自我/8
- :: 给自己一个告别仪式/9

## Chapter Two 捕捉如风的爱情

恋爱地图第二块【追逐】

男欢女爱，永远是一场你追我逐的游戏

- :: 男人的征服欲/21
- :: 女人不“辣”，男人不爱/22
- :: 甜枣与巴掌/23
- :: 打开心，让爱进来/24

## Chapter Three 越争吵，越恩爱

恋爱地图第三块【争吵】

可以争吵，但不能伤人、伤情

- :: 吵的不是架，是情绪/37
- :: 冷战，赌的是耐心，冷掉的是感情/38
- :: 把吵架变成调情/40
- :: 签订吵架公约，不如摸清逆鳞/40

## Chapter Four 不是你期望的方式，不代表不爱

恋爱地图第四块【爱与方式】

女人心，海底针，与其让他猜不着，不如直接告诉他你想要什么

- :: 爱你，不一定懂你/53
- :: 聪明女人会打折/54
- :: 你在用什么样的方式爱他？/55
- :: 沉默是一种需要慎用的艺术/56
- :: 少说反话多牵引/57

## Chapter Five 要如影随形的爱情，更要私人空间

恋爱地图第五块【空间】

就像橡皮筋无法一直绷紧，再亲密的关系，也有需要松一下的时候

- :: 无休止的控制欲/71
- :: 每个人都有秘密/72
- :: 男人的情绪，与女人无关/73
- :: 给对方一个独处的空间/74

## Chapter Six 娇惯情人等于殉葬爱情

恋爱地图第六块【角色】

做爱人，不要做母亲

- :: 贤妻良母综合症/87
- :: 被偏爱得有恃无恐/98
- :: 不领情的男人掌/90
- :: 需要与被需要/91

## Chapter SEVEN 有三角关系，才有故事可说

恋爱地图第七块【第三者】

攘外先安内，别把爱人拱手送给第三者

- :: 无处不在的诱惑/105
- :: 信任危机/106
- :: 越压制，越反弹/108
- :: 以退为进的策略/109

## ChapterEight 爱情的消费方程式

恋爱地图第八块【凡俗】

再阳春白雪的爱情，都绕不开经济问题

- :: 亲兄弟，明算帐，亲亲爱人呢？/121
- :: 当独立女，还是当败金女？/122
- :: 珍惜赚钱给你花的男人/124
- :: 另类AA制/125
- :: 房子、票子、车子PK人/127
- :: 老土的门当户对还要不要？/129

## Chapter NINE 爱情不只是两个人的事

### 恋爱地图第九块【家人】

家人，是爱情关系中必不可少的赠品，善待家人，就是善待爱情

- :: 三巧”准媳妇，巧过婆婆关/145
- :: 小事听长辈的，大事与长辈商量/148
- :: “远的香，近的臭”定律/150
- :: 搀扶着走出原生家庭/151

## Chapter TEN 谈谈情，说说爱

### 恋爱地图第十块【谈情说爱】

爱的世界不是讲理的地方，是讲情的地方

- :: 以婚姻为目的谈情说爱/169
- :: 用缩微镜看他的坏，用放大镜看他的好/171
- :: 勇敢地付出与承担，但要有底线/173
- :: 坚定“支持与包容”一百年不动摇/174

## Chapter ELEVEN 婚姻是爱情的坟墓， 但没有婚姻爱情将死无葬身之地

恋爱地图第十一块【婚姻】

在小三门虎视眈眈的今天，居安思危，才能长久

- :: 婚姻不是你的保险箱/189
- :: 准备做个“三原色”妻子/191
- :: 向情人学习避免审美疲劳/194
- :: 结婚是开始，还是结束？/196

## Chapter TWELVE 套牢爱情的幸福法门

恋爱地图第十二块【策略】

与其怕他离开，不如让他舍不得离开

- :: 克服情感依赖症/209
- :: 改变自己，学习爱/211
- :: 轻伤岂能下火线/214

## Chapter ONE 别怕，情人走了牛仔裤还在

恋爱地图第一块【失恋】：

失去一段恋情并不可怕，可怕的是失去自我

你受过情伤吗？

身边常有这样的孩子，受了伤，便缩回自己建造的厚厚城堡里，千呼万唤不肯出。

昔日恋人早已奔向更好的未来，你却一直停留在原地，把自己锁在城堡里，守望着只留下你一个人的爱情。

怕再受伤，便索性拒绝再接受，怕面临结束，便索性不要开始。

已经不爱你的那个人，不会因此感激你，却会不自觉地得意于自己的魅力，分了手也能把你吃得死死的。痛苦让你觉得自己还活着，有莫名的存在感，于是你舍不得放手，于是你放任自己沉溺在这痛苦里，痛并快乐着。

只是，锁在城堡里的你，固然躲开了风霜雨雪，也同样错过了春华秋实。“红颜弹指老，刹那芳华”，又何必独自凭吊已逝的爱情，白白错过真正属于你的良辰美景？

离开得越久，越容易念着对方的千般好，忘了对方的万般差；朝夕相对却那么容易挑出彼此的不好来。所以新人总没旧人好，失了恋便锁了心。

然而，没有哪段感情可以一直处于高峰，更没有谁可以一直完美无瑕，“人生若只如初见”，道出了多少人的心声。

事实是，无论你愿不愿意，只要时间在流逝，爱情就会面临种种变化。

你们的恋情或许会变得更深，越来越成为对方不可或缺的人，最终开花结果；或许会在不知不觉中变浅，从“相敬如宾”到“相敬如冰”，直到缘尽。

世事本无永恒，唯有“变化”，才是不变的永恒。能让你幸福的，不是某一个“不变”的人，而是你有没有学会如何面对这“变化”，学会相爱、相守。

相爱没那么简单，有人以为贤良淑德可以守住爱情；野蛮女友盛行，又以为刁蛮任性让人拿捏不住，会让人舍不得放手……可爱情，总是那么难以圆满。

一段两性关系，在磨合期，总会问题叠着问题地往前走。最常见的问题是，双方的关系一旦开始稳定下来，从前刻意隐藏的个性便逐渐暴露，某些问题双方不能互相理解，包括不同的生活习惯，都会带来种种隔阂、摩擦。

激情不再，甜蜜动人的美好时光似乎已成过去，恋人变得没那么可爱。

这是一个必经的历程，也是两人关系备受考验的阶段。

先爱这个人，再相互包容、体谅，寻求理解，用彼此最适合的方式相处，这段感情自然有机会瓜熟蒂落。反之，如果有一颗那耳喀索斯的心，爱的其实只是自己的倒影；或是没有止境的让步，成为便利贴女孩……爱情，就会像手中沙，越想抓住，越难抓住。

每个人都会憧憬爱情，遭遇爱情，但不是每个人，都懂得如何去爱。

你爱过，伤过，在爱情里一路跌跌撞撞，从此对爱情心灰意冷，紧锁心门。

然而，当有一天，你可以坦诚地面对那段阴影，所有受过的伤，经历过的疼痛都变得云淡风轻时，你会发现，正是那些疼痛，丰盈着你的生命，让你学会如何真正地理解自己，接纳自己，进而懂得爱。

相爱，或许只需要一秒钟的激情，但相守，却是一门艺术；我爱你，是我的选择，与你无关，可想要与你执手到白头，却不能由着自己的性子来。爱，是一场修行，需要时间来成全。

## 初恋症候群

如果说“学习爱”是所学校，那初恋，就是爱情学校里的第一课。

但有意思的是，这一课的及格率极低。

初恋，固然是纯粹最美好的恋情，同时也因为纯粹而单薄，禁不起生活的种种考量，更不懂如何去爱。

台湾歌手黄舒骏曾经写过一首歌《恋爱症候群》，在歌中他详细描述了恋爱中人的各种有趣表现，其中，对初恋阶段的情人，他是这样形容的：

一般发病后的初期反应  
 会开始改变一些生活习性  
 洗澡洗得特别干净刷牙刷得特别用力  
 半夜里爬起来弹钢琴  
 有人每天站在阳台对路人傻笑  
 有人突然疯疯癫癫突然很安静  
 有人一脸痴呆对着镜子咬着指甲打喷嚏  
 有人对小狗骂三字经  
 女人开始改变发型



男人开始每天练着哑铃  
食欲不振歇斯底里四肢萎缩神经过敏发抖抽筋  
都出现在这时期

每个人心中最美的是初恋，但往往最遗憾的也是初恋。多年以后，夜深难寐，回首往事，那张陌生而熟悉的面孔仿佛又在眼前。那个让自己甘愿为他低到尘埃里却最终未能开出一朵花来的人，现在在哪里？幸福吗？有没有在心底的某个角落挂念着自己？

### **症候一：奋不顾身、毫无保留**

初恋症候群往往有以下几个特点，这往往也是初恋成功率低的原因：

初恋男女是最勇敢的，他们愿意给对方山盟海誓的承诺，也真心实意想要去实现，即使为此丧失了自我也在所不惜。

不止一次地听到这样的消息：某位女生为了远在他乡的初恋男友，不惜放弃学业，不顾父母的劝告，拉着行李到对方所在的城市，只为与对方朝夕相处，最后两个人因为经济的拮据而吵架、分手。又或者某位男生为了心爱的初恋情人，朝九晚五上门当殷勤小厮，当街下跪告白，为了女孩子随口一句话半夜跑出几里路只为买回她最爱的那家店的烧烤，以求恋人粲然一笑。

古人说“月满则亏，物极必反”，就是告诫我们做人做事八分就好，不管有多爱对方，也要给自己留下一个转身的距离。但是，这一点往往是初恋情人的软肋，他们巴不得一天二十四小时做连体婴，任何一点距离都被看做是不够爱的证据。

而现实却是，再亲近的两个人也是两个独立的个体，是独立个体必然存在个体差异性。每天黏糊在一起，刚开始大家互相迁就，会自觉按捺自己的个性，而个性就像弹簧一样，压得越紧，反弹越大，一旦压制不住了，两个人棱角碰棱角，必然火花四射，争吵不断。

对于缺乏处理恋人关系经验的初恋男女来说，这样的争吵陌生而可怕，因为没有人懂得让步，也不知道如何去缓和。不加修补的关系，最终只会让裂痕变成鸿沟，初恋变成回忆。

## 症候二：一个人就是全世界，全世界就是一个人

对于初恋来说，做所有的事情都跟对方有关系，而且也只跟对方有关系。买衣服，先想想对方喜欢穿什么样的；吃东西，先想想对方喜欢吃什么；看小说，也会将书中男女主角的形象与对方叠加起来；听情歌，仿佛歌手都是为了自己的爱情演唱的。恋人让自己开心时，全世界都是明亮的；恋人让自己伤心时，全世界一片灰暗。

很多刚刚踏入恋爱的男女，容易进入一种封闭状态。周围的朋友基本上要提前三天预约，才能跟他（她）吃顿饭，或者聚个会。而且，往往吃饭、聚会时两个人也是呈连体婴状态出现。

因此，对于初恋男女来说，看到对方就像看到全世界，而看到全世界，也只想到对方。这样的心理状态在当时也许觉得很浪漫，很唯美，但跳出这种状态之后就会发现非常危险、可怕。作为群居性动物，将自己的目光锁定在一个人身上，无疑是将自己封闭起来，将自己的世界建立在一个唯一的支点上，一旦这个支点发生晃动，自己的世界也随之坍塌。这就是为什么很多初恋失败的人容易一蹶不振，了无生趣。

## 症候三：眼里揉不得沙子

因为眼里只有对方一个人，而自己是百分之百毫无保留地付出，所以初恋男女对对方的占有欲也是最强的。我只看到你，你的眼里也只能有我，不能跟任何异性（异性亲属除外）有肢体、眼神甚至精神的交流，这一切都被看做出轨的前兆，会迅速引起初恋男女的警觉。

初恋时男人们走在路上，眼神如果随着路过的美女而流转，身旁的



女友随时准备着尖利的指甲施以生理上的酷刑（掐、扭、拍、打等）；或者报以精神上的打击（生气、哭闹、甩手走人等）。而女人们如果出门前穿得性感点，男人们会不惜以打击女人自信的方式让女人自动换下性感衣物，重新将自己包裹成一个严严实实的粽子。

很多初恋男女以分手告终，起因往往是一条暧昧的短信或者一个暧昧的画面，不管对方是否真的已经心有他属，先闹一场再说，而且绝对不听解释，所有的解释都被认为是掩饰，而掩饰肯定是因为有事。这样的霸王逻辑让很多的初恋男女不得不以分手收场，却在多年后苦笑：“当年要是不那么冲动就好了！”

#### **症候四：尊严大于爱情**

当初恋遭遇挫折时，谁先服低认错，对于初恋男女来说，是一个关系到尊严的重大问题。在追求异性的过程中，我们往往看到初恋男女们放下尊严，只求博对方一笑或者让对方给自己一个机会。当真正在一起后，所有的尊严都被提上了台面，一句简单的“我错了”，如同一根鱼刺卡在喉咙，吞不下去，吐不出来。

另外一个常见的现象就是，长期处于下风的一方一旦爆发起来，就会不可收拾，从一个召之即来挥之即去的跟屁虫变成了一个蛮横无理的暴君。这就应了一句话：“哪里有压迫，哪里就有反抗。”压迫力越大，反弹力越强。而初恋男女很喜欢营造一种不平等的男女关系，并美其名曰“宠爱”。宠爱意味着容忍，而每个人的容忍都有一定的限度，一旦过了限度，宠爱就会变成伤害，因为爬得越高，跌得越痛。所以很多初恋男女在经历过一段热恋之后，都会有一种感觉：身边的这个人似乎变了，没有刚开始恋爱时那么爱自己了。

这四个特点，既是让初恋甜浓似蜜的原因，也是让初恋不堪一击的根源。初恋就如同一场乍暖还寒的杨柳风，温柔中带着些尖利，稍不注意，