

# 致那些 事与愿违 的爱情

阿飞 / 著

献给被爱伤过、仍想拥抱爱情的你



台湾治愈系人气作家  
阿飞  
疗伤力作

## 陶晶莹

艾莉 —— 温暖推荐

受伤以后 / 放过自己  
告别过去 / 做自己的太阳

光明日报出版社

愿你放弃事与愿违的爱情，找到属于你稳稳的幸福。

致，那些  
事与愿违  
的爱情

阿飞  
著



光明日报出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

致那些事与愿违的爱情 / 阿飞著. -- 北京: 光明

日报出版社, 2014.12

ISBN 978-7-5112-7508-0

I. ①致… II. ①阿… III. ①爱情—通俗读物

IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第251641号

北京市版权局著作权登记 图字: 01-2014-6746

本著作通过成都天鸢文化传播有限公司代理, 经精诚资讯股份有限公司悦光文化授予长沙魅丽文化传播有限公司独家发行, 非经书面同意, 不得以任何形式, 任意重制转载。本书限于中国大陆地区发行。

## 致那些事与愿违的爱情

---

著 者: 阿 飞

---

责任编辑: 庄 宁

策 划: 北京魅丽心晴坊

封面设计: 棱角工作室

责任校对: 张 翀

责任印制: 曹 诤

---

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区(原崇文区)珠市口东大街5号, 100062

电 话: 010-67022197 (咨询), 67078870 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: [gmcbs@gmw.cn](mailto:gmcbs@gmw.cn) [zhuangning@gmw.cn](mailto:zhuangning@gmw.cn)

法律顾问: 北京天驰洪范律师事务所 徐波律师

---

印 刷: 湖南新华精品印务有限公司

装 订: 湖南新华精品印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

---

开 本: 880×1230mm 1/32

字 数: 160千字

印 张: 8

版 次: 2014年12月第1版

印 次: 2014年12月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-7508-0

---

定 价: 28.00元

推荐序  
致勇于说出男人真心话  
给女人听的阿飞

两性书籍的出版市场上，有多缺乏男人的声音是一般人难以想象的。

所占的微小比例，就好像你回过头问问身边的男人：“你爱我吗？”

他会立刻回答“爱”一样。

少得可怜。

谈恋爱这件好事，分明是要两个人才能共同成就，但偏偏常常发声的都是女人。

当然，我指的是：光就在恋爱市场上占大多数比例的异性恋者而言。

听多了女人怎么说，连女人都难免要怀疑：真的吗？真的是像她说的这样吗？男人到底是怎么想的呢？

男人天生怕麻烦，而针对“爱情”这议题来发言会制造的麻烦更是铺天盖地而来的。

为什么？因为女人大多数不愿意面对现实，或者说应该说我们愿意面对的是包裹糖衣的现实，而不是这么坦白的现实。于是，当男人说了真话，会立刻有一堆女人急于反驳。

这现象在“姐妹淘”网站上可以得证，不管是史丹利或阿飞这两位大叔的文章不仅回应超踊跃，点阅率自然也居高不下。

不管我写得再多，都不如大家乖乖去看看阿飞的新书吧。

恭喜也谢谢阿飞，终于又出书了。

艾莉

# 自序

## 爱情并非绝对

时间果然流逝飞快，距离前一本书出版已经过了六年。我从一个年过三十还在努力抓住青春尾巴的大叔，转眼间成为一个年近四十不得不承认青春一去不复返的大叔了。当然，随着岁月累积，人的心态与思想也会跟着境遇慢慢转变，譬如，以前会认为所有事情不是对就是错，非黑即白，没有灰色的中间地带。现在会觉得有些事情并不是对错是非就能够解释说明清楚的。比方说，爱情。

以前，我看待别人的爱情，就像是篮球赛转播的赛后分析一样，总觉得就是那几套战术可用，失败了，一定是NBA哪

里表现不好，可能是战术执行不行，不然就是某一方的失误太多。或许是看到了很多身边朋友们的爱情故事，让我对于爱情有了新的想法。现在，我认为一段感情并不能够单纯用规则或惯例来解释，也不是每个爱情故事都可以用好与坏、对与错来分别。谈恋爱的时候，明明你表现很好，中规中矩没有犯错，可是未必就能开花结果。明明已经很认真努力，展现一片真心真意，最终只能换来一个人的无情无义。

过去的我，总觉得让别人受伤的人一定是坏人，辜负别人认真付出的感情就是错误。可是，到底怎么分辨谁才是好人？究竟怎么做才是对的？

其实，没有什么是绝对的。

于是，我体会并认识到一件事：**对于别人的爱情，我们要做的，不是分析，也不是评论，而是抱持着同理心去体谅。**要讲爱情的道理，每个人都可以讲出一套独门绝活，但大家说得到却未必有几个人做得到，包括我在内。说到底，爱情根本没有专家或达人，而我只能用一個中年男子的立场来写出自己的想法，并且试着用同理心去看待每个人处理爱情的方式。

我知道，很多人被狠狠伤过后会开始对爱情失望，因为大部分的人都是怀着美好的想法才愿意投入一段感情，没有人会想要在花费很多的精神与时间之后，却只能得到一段无疾而

终的爱情。失恋的痛苦我们都能体会，但我希望大家别因而遗忘了恋爱的快乐与美好。疗伤当然需要过程，但遇见好的对象与机会时，还是要勇敢再去爱，我认为爱的美好值得我们不断去冒险。

我对于这本书的最初构想就是陪伴与鼓励，陪伴你走过刚分手的难过，让你可以开始去习惯单身生活，并且希望能够鼓励你再一次恋爱，这样才有机会得到自己心目中的理想爱情。我想要写给那些被爱伤过、为爱流泪，却仍然愿意相信爱情、勇敢再爱一次的人，因为你们值得。

或许这本书不能帮你找到爱情的标准答案，但也许可以帮你找到一个方向，给予你一些支持与很多祝福。

然后，转身对那些事与愿违的爱情说声谢谢。

阿飞



# 目录

CONTENTS

001

## 第一章

### 给分手的分手信

离开一个人跟爱一个人很像，都需要一种相信自己做得到的决心，才能够放手或在一起。该告别的时候，就说再见，不好的爱情就该当机立断。

没有开花结果并不是你的失败，我们还是在那段感情中获得了什么。因为你已经很努力了，很尽力了，更应该不要后悔了。

放了别人，等于饶了自己。说再见，也是一种对自己的奖励。

离别，是另一场境遇的开始/002

那些遗憾的幸福/006

他的离开，是给你的单身假/010

推荐序 / 文 艾莉

致勇于说出男人真心话给女人听的阿飞

/ 自序

爱情并非绝对

014/残酷的温柔

017/那些不是理由的离开理由

021/给分手的分手信

025/那些从指缝间流逝的爱情

029/谢谢他，放了你

033/练习说再见

037/复原了，但伤痕仍在

041/致那些事与愿违的爱情

044/你要舍不得的人是自己

048/你终将会成为值得幸福的人

052/放开手，就别说还是朋友

## 最好的自己才配得上最好的爱情

请好好珍惜自己，你不该是人家过渡期的替代品，或是别人爱情的备用品。借来的爱就还掉它吧，这时别只想着努力，有时努力与回报的投资报酬率并不会成正比。

放下一段伤心的感情，并不等于原谅对方，而是放过你自己。不要因为早该过去的过去，连累了将来应该要幸福的你。

他没选择你，未必是你比较差，而是有更好的正等着你，他要把你让给配得起的人。

他的好，你不敢要/056

相见不如怀念/059

那些已经微不足道的曾经/063

寂寞都不寂寞了/066

把自己还给自己/069

没事了，你会好好的/073

单身，但是不寂寞/076

最美好的年龄刚刚开始/080

扔掉旧回忆/083

暧昧很美，却不美好/086

终于可以替自己点个赞/090

094/别让过去的痛来影响你未来的爱

097/遗忘的过程很难遗忘

101/最好的自己才配得上最好的爱情

105/失恋的男人啊

### 第三章

109

## 我会好好的，请你也是

爱情，从来就没有操作手册，也没有使用说明书，每个人境遇不相同，遇上的爱情也不相同，我们只能在里头去尝试、去学习，然后成长，然后懂得。

我们都一样，心里或多或少都带着伤，以为已经好了，不小心触碰到还是会疼，不知道何时才能痊愈。过分的害怕，只会让这样的状况雪上加霜。

你想爱，却不敢爱。请一定要相信，那些都过去了，都没事了。你可以的，你要看得起自己。

110/爱情的条件

114/爱情，一点道理都没有

爱情里唯一的问题/118  
想爱，却不敢爱的人/121  
恋爱，别来无恙/124  
努力让自己值得拥有/127  
准备跟单身说再见/131  
你很坚强，但请不要逞强/135  
我会好好的，请你也是/138  
当傻子比较幸福/141  
爱人不难，相爱比较难/144  
我要我们在一起/148  
值得等待的下一次/151  
热爱青春肉体的无奈/155  
男人的喜欢与爱/159  
不相信爱的男人/163  
男人最常说的谎话/167

## 有时，幸福不敲门就来了

我们总会自我设定什么样的人才是对的人，什么样条件的对象才是好对象，但或许现在陪着你的，很可能是过去你认为绝对不适合的人。爱情从来就不是能预先设定的，好不容易遇见了，请好好珍惜。

两个人一起过日子，并不表示自己要依附对方，真正的爱情不是依附，是两人各自独立，然后一起努力。

真正的幸福，就是找到一个温暖的人，跟自己一样好的人，然后过着彼此都感到舒适的生活。

172/负荷幸福的重量

176/80分就及格了

179/还能等到的，那不叫错过

183/甜蜜的负担

187/维系爱，是一种艺术

190/让步不等于牺牲

194/不用试着去理解，而是宽容彼此的不理解

197/遇见了，才明白要找的人是你

201/抱歉，我不是浪漫的情人

204/有时，幸福不敲门就来了

207/不爱了也会痛

爱情的黄金比例/211

婚姻不是爱情唯一的出路/215

过日子比过节重要/219

男人其实不爱说谎/223

亲爱的，我需要独处的时间/227

男人不长进？/232

写给爱情的备忘录/236

## 第一章

### 给分手的分手信

离开一个人跟爱一个人很像，都需要一种相信自己做得到的决心，才能够放手或在一起。该告别的时候，就说再见，不好的爱情就该当机立断。没有开花结果并不是你的失败，我们还是在那段感情中获得了什么。因为你已经很努力了，很尽力了，更应该不要后悔了。放了别人，等于饶了自己。说再见，也是一种对自己的奖励。





## 离别，是另一场境遇的开始

有一天你会知道，硬要在一起的两个人未必幸福，那说不定是一种最无奈的寂寞。而离别，只是另一场境遇的开始。

日本作家辻仁成的爱情小说作品《再见，总有一天》里，有一段意境深刻的文字：

再见，总有一天

人活着，必须随时准备说再见

最好这么想吧，孤独是最不会背叛人的朋友

为爱却步之前，最好先去买把伞

不论如何被爱，绝不可轻信幸福