

再 不 练 爱 就 老 了

Fall in Love Before It's Too Late



一本神奇的都市女性幸福修炼手册

小刀老师 著

相信爱 才能 遇见爱
懂得爱 才能 拥有爱

情感畅销书作家

“爱循环”幸福课程创始人
小刀老师潜心三年 全新力作

九州出版社
JIUZHOU PRESS

是什么？
是连接，是一种让万事万物无限接近的力量。

就再不练爱了

Fall In Love Before It's Too Late

一本神奇的都市女性幸福修炼手册

小刀老师 著

图书在版编目 (CIP) 数据

再不练爱,就老了 / 小刀老师著. -- 北京:九州出版社, 2016.8

ISBN 978-7-5108-4676-2

I. ①再… II. ①小… III. ①恋爱心理学—通俗读物
IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 211240 号

再不练爱,就老了

作 者	小刀老师 著
出版发行	九州出版社
地 址	北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	北京美图印务有限公司
开 本	660 毫米 × 960 毫米 16 开
印 张	13
字 数	165 千字
版 次	2016 年 10 月第 1 版
印 次	2016 年 10 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-4676-2
定 价	42.00 元

本书精心选摘中国首批婚姻家庭咨询师之一、情感畅销书作家、“爱循环”幸福课程主讲——小刀老师在重庆数十场“爱循环”主题演讲内容，结合小刀老师多年深刻的生命感悟，加上11位重庆美女鲜明有料的对爱与美的魅力诠释，使得全书文字轻松幽默，充满哲理与智慧，又不失生活情趣，能够帮助读者快速实现与自我和解、与他人连接、与世界共情，发展正念思维与爱的能力，提升婚姻家庭品质，全面实现生命绽放。



Fall in Love
Before It's
Too Late

前言

这个世界流传着一个真实的谎言：只有遇见浪漫的爱情，一个人的人生才能圆满。

事实恰恰相反，一个人只有不断学习，不断成长，让自己具备爱的意识与能力，才有资格拥有完美的爱情。

是的，无数人活在这个本末倒置的谎言中演绎爱恨情仇，无数人终其一生只是做了自欺欺人的爱情玩偶，无数假借爱的名义衍生的痛苦和悲剧背后的原因只有一个：没长大，爱无能！

是时候戳穿这个谎言了。

是时候长大成人，担起自己的责任了。

天下最难的事情不是征服珠穆朗玛峰，而是让自己活在爱中！

作为生命旅途的同行者，我和大家一样，哭过笑过，爱过恨过，得到过失去过。云开雾散之后，我意识到：爱是一种能力，一个人只有不断学习和成长才能懂得爱，才有资格拥有爱。说“拥有”或许也不准确，爱情在本质上只能遇见，只能赢得，只能创造。而婚姻是每个人最重要的事业，只有尊重规律，用心经营才能赢得真正的幸福。

幸福绝非从天而降的意外，学习和改变才是正道！

你自己才是命运的总导演和一号主演，生活中的一切都是你创造的作品。于是，有了火爆全国的“幸福女人三堂课”，有了这本唤醒你爱的能力的书。

这本书里主要写了什么内容？

这本书告诉广大读者朋友，在爱的世界，不要幻想不劳而获，不要自私自利、固执己见，不要远离带着温度的身体和鲜活热诚的心。

学习爱，懂得爱，成为爱，分享爱，创造爱，这就是爱的规律。

爱情和婚姻是一面真实的镜子，照见真实的我们，谁也无处可逃！

作为行走天下的“幸福文化使者”，我特别希望每个人都能拥有浪漫美好的爱情，但是，我还必须要传递给你一个事实：只有先破掉你的贪婪自私和层层包裹的自以为是的逻辑推理，爱情的真相才可能为你绽放。

生命等于关系，男女之间的亲密关系是我们今生必须面对的课题，关系质量直接决定我们的幸福指数！主讲过近千场幸福婚恋课程，见证无数爱情婚姻中泅渡的人们的生命故事，我研创出一套帮助人们实现与自我和解、与他人连接、与世界共情的爱的课程。实践证明，这套课程可以有效发展正念思维与爱的能力，提升婚姻家庭品质及人际关系质量，全面实现生命绽放。

这本书用带着温度与情怀的文字，呈现了这套爱的课程的精华内容。

来吧，让我们和带着墨香的文字手拉手，把失去的那颗心找回来。

让我们一起拆墙吧，拆除阻碍我们拥有健康、金钱、快乐、爱与欢笑的层层障碍。

让我们一起连接吧，爱的笑笑，爱的抱抱，爱的环绕，当场醒觉，快速实现蜕变。

书中还有精彩的“练爱手册”和特别接地气的“婚姻驾校”，这既是一次学习爱的幸福阅读，也是一次收获欢笑与蜕变的旅程，将会帮助你重新认识自己、爱情、婚姻和生活，在安静内修、心与心的连接中彻悟身心和谐、美满幸福的秘密……



真爱一旦被唤醒，所有的善与美都将复兴。

是的，爱是成就一切的奥秘，爱是奇迹，爱就是你自己。

爱的能力在每个人心中孕育着，但是在现实世界中需要的爱的能力，却不是与生俱来的，需要我们谦虚真诚地学习，需要内在生命的成长！爱的能力，就是我们穿过疼痛的旷野，让真善美的种子顽强生长，发现生命，成为自己的能力。

在爱情的领域，每个人都是自己的主宰；在生命的原野，每个人都是时空的国王。这里没有专家，只有引路人和同行者；这里不是严肃的说教课堂，只是身心放松的生命驿站。

这本书尊重逻辑又打破逻辑，文字能够真实传达的，只是一些提醒和呈现。阅读的过程中，你发现和感受到的，都是真实的自己，可能只是被某些文字唤起。没有关系，你的情绪，你的感受和你的收获，都由你做主。

意义，取决于自己内心被唤醒的波动频率；改变，在于自己敞开和放下的程度。

这些文字可能走进你的内心，触动某些隐藏的感觉；也可能和你擦肩而过，就像我们每个人和这个世界的关系一样。

无所谓对错，真实发生的，都很好。

最佳的状态是，在阳光下，在音乐中，在属于自己的任何时空，静静地阅读。

爱的真相，就如烛火一般安静地隐藏在我们内心和生命的深处，千百年来，从未曾远离。只是，人类把它辜负得太久了。

现在，我们需要的，就是透过世俗的丑陋外衣，唤醒每个人心底那纯真不变的、柔弱又顽强的、美好的种子……

不论有多痛，不论有多难，爱的旅程，是洞悉生命的最有力量的路径。

我们无从闪躲，必须迎接这个挑战，把握这个珍贵的机会。

第一部分 爱情看刀

第一刀	相信爱才能遇见爱	003
第二刀	请放过无辜的玫瑰	006
第三刀	一见钟情会要谁的命	009
第四刀	爱情不是小孩子的游戏	012
第五刀	无真心，不爱情	015
第六刀	“我爱你”的背后没有权力	018
第七刀	哪有永远不变的爱情，只有永远去爱的行动	021
第八刀	谁说女汉子和爱情无缘	024
第九刀	你才是自己的“真命天子”	027
第十刀	会爱的女人才幸福	029

第二部分 让爱循环

一、自我和解篇	035
1. 我是一切的源头	035
2. 成长的秘密	037
3. 为爱“拆墙”	039

4. 没有完美，请接纳完整	042
5. 创造更值得爱的自己	044
二、他人连接篇	047
1. 关系能力决定我们的幸福力	047
2. 不做“乞丐”，做爱的富翁	049
3. 爱是携手，绝非依赖	051
4. 因为不同，才要相爱	053
5. 爱情的小船不能说翻就翻	055
三、世界共情篇	059
1. 一朵花不只是一朵花	059
2. 心打开了，世界就打开了	061
3. 一条离开过水的鱼	063
4. 外面没有别人	065
5. 用爱穿越时间这条河流	066

第三部分 练爱手册

一、爱情应知必答题	073
1. 什么是“爱”？	073
2. 什么是“情”？	073
3. 什么是“爱情”？	074
4. 爱情赢家的基本功	075
二、完美恋爱执行系统	084
1. 恋爱之前，问自己10个小问题	084
2. 测算你是否陷入爱河	085
3. 如何向喜欢的人表达爱慕之情	086
4. 不会约会，努力白费	087
5. 确定恋爱关系前请睁大双眼	088



6. 分手不必反目成仇	090
-------------	-----

第四部分 婚姻驾校——让天下没有不幸福的婚姻

科目一 恩爱夫妻好榜样	093
科目二 恩爱夫妻十步养成计划	101
科目三 五挡清晰好前进，油离配合有学问	118
外一篇 小刀老师的“奶爸修炼之旅”	131

第五部分 幸福麻辣烫——11位重庆美女聊爱情 135

后记	189
----	-----

第一部分

Fall In Love Before It's Too Late

爱情看刀

人生很短，开心的时候你愿意寻找的人，应该是你喜欢的人；人生很长，痛苦的时候你可以放心依靠的人，才应该是值得你爱的人。

不要忘记，爱的本意是传递美好。

爱的能量是会扩散的，当你的心灵打开时，你无时无刻不在传播爱，就像太阳会发光，鲜花会吐露芬芳。

第一刀 相信爱才能遇见爱

这个世界有一个秘密，一个尚未被读懂的秘密。

相信爱，才能遇见爱。

懂得爱，才能拥有爱。

小的时候，我以为梦想成真是一个遥不可及的、浪漫主义的词汇。岁数大了，经历多了，才逐渐读懂：梦想成真是一个动词，是现在进行时。

世界太大，一个人能见到的、得到的只和他心里的想法有关。人生太复杂，贫富贵贱、荣辱得失的所谓命运，其实都在一个人的所思所想、所言所行中，我们自己才是生活的导演和主演。

当你一天到晚愁眉苦脸，觉得人生无趣的时候；当你觉得爱情是骗人的，生活中一片阴暗的时候；当你觉得你的事业已经完蛋了、你的身体不行了、你的那个人已经背叛了自己的时候，这一切负面的、消极的、不利于你的想法和感受就会持续一段时间成为你的“朋友”，然后，就可能成为你的现实。

如果今天你感到痛苦了，活得不顺利不如意，不是因为世界不美好，不是因为生活不值得过，只是因为内心的封闭与局限，因为自私和愚痴，导致了你与爱和美的无缘。

有时候我们看不到阳光，并不是阳光的问题。

阳光一直都在，很可能是被我们自己遮挡了。

这个世界千百年来为什么战争和丑恶痛苦不断？因为在人类的历史上，美和爱的能力从来没有被充分尊重，没有被充分表达。

什么是天下大同？什么是和谐社会？怎么穿越愁苦呢？

学会把所有的质疑、所有的否定、所有的困难转化成感恩和接纳，把以男性特质为主的进攻性的、向外的能量化解掉，用女性包容柔和的、向内的能量包容生活，对挫折微笑，对别人施以善意，让爱成为主旋律。

很多朋友向我咨询大龄剩女“脱单”的问题，我首先关心的不是你是否单身，而是你是否相信爱、懂得爱。单身也可以活得很快乐，很精彩，只要你活在爱中。

每一个人活着的质量，和外在条件没有必然的关系。和什么有关系？核心问题是什么？

是爱的能力。

爱的能力第一条就是，相信爱！

相信什么，你就看到什么，你就听到什么。

相信什么，你就说什么，你就做什么。

相信什么，你就创造什么，你就得到什么。

相信，是我们生命最初那幅蓝图的原点。

相信春天，才能迎来第一抹绿色。相信爱，才能遇见爱，生命深处爱的种子才会萌芽。



人的身体、人的心、人的生命，几乎随时随地都在选择。在真正觉醒之前，我们都是选择式活法，都是选择性生存。

怎么选择，选择的标准是什么呢？

就在于你相信什么。

相信美好，爱自己，对生命充满感恩与珍惜，真心真爱，天下一定太平。

心是起点，请和心在一起，活在爱里，活出真实的自己。

敞开心门，相信善良，做一个相信爱的人。

发自内心说感谢，相信美好，相信爱，用我们的心给自己足够的温暖支持。

善待自己，善待一朵花，善待每一份缘。

活在爱中的人与众不同，他的眼中永远阳光普照，没有丑恶。

这个秘密一直存在，是因为人的自私，因为人的自以为是，才让它成为秘密。

第二刀 请放过无辜的玫瑰

当“情人节”这个浪漫时尚的家伙从西方溜达到中国后，这些年着实让花店老板和巧克力经销商大赚了一笔。走在流光溢彩的大街上，一枝枝鲜艳欲滴的玫瑰装扮着成双成对的俊男靓女，看到他们携手依偎的风景，感觉的确不错。

不过，我也想提醒一下情人节没有收到玫瑰就埋怨男友不懂浪漫的女孩，和那天收到玫瑰便幸福陶醉得忘乎所以的女人们：再美再多的玫瑰花也只是爱情的点缀，爱本身比玫瑰花可重要多了。

相爱的人即便没有玫瑰花的点缀，他们的爱情也足以胜过春天，而爱情不真不够甚至根本没有爱的人，就算捧着九百九十九朵玫瑰也只是个美丽的骗局。

现在不少女人似乎更容易计较男人献殷勤送来的钻戒有多少克拉，衣物是否名牌，玫瑰是单数还是双数，房产证上写的是谁的名字……这些能代表什么呢？我不否认现实生活中物质的重要性，问题是：对方有没有发自内心的爱？



很多时候，也许我们自己都搞不清爱和交易的区别了。某种程度上讲，爱一旦被设计、被炫耀，就已不再是爱。

请记住这点，浪漫只是小小的煽情情节，却不是保证恋爱剧情持续发展的核心动力。

湖水越深越平静，感情越深越稳定。

我们有理由相信：爱到深处的人们是不会太在乎玫瑰的单双与情话的多少的。

只有真正发自内心，不带伪装和证明色彩的爱才能让人知道什么是真正让生命灿烂的幸福。所有的物欲、性欲的沉迷，所有爱的装饰品、替代品，都只能是一种自我麻醉和迷失。

玫瑰背后到底隐藏的是什么？

如果是清香，是一份素朴但坚定的爱，那么，当时光流逝，我们收获的一定是永不褪色的烂漫与温暖。如果玫瑰的背后本来就是算计、交易和游戏，那么，鲜花暗淡之后，这些本来隐藏的种种事实就会出现。

只有玫瑰飘香、嬉戏玩乐的爱情很好，但是人生不是只有这些。如果你的爱人只能和你分享那些浮华的虚荣和稍纵即逝的快乐，你能保证当你衰老患病、经历坎坷的时候，这份爱情还能够始终坚定陪伴在身边，给你真正需要的温暖和力量吗？

如果不能，你需要好好想一想这个不容回避的人生问题。

爱情之所以出现问题，往往是因为当事人还没有长大，还没有清醒，又特别想去给别人指手画脚、说三道四，特别容易挑别人的毛病。恋爱中的人们容易不断放大自我：“因为我爱你，因为我们在一起了，所以你必须得听我的，你必须做到我要求的样子才可以！”一个人一旦无知无畏，觉得自己