

女人这样谈恋爱， 不会受伤害

“情感女巫” 付付
写给姐妹们的私房话

付付·著

父母不说、老师不教，
却关乎你一生幸福的必修课

没有人会无缘无故出现在你的生命里，
每个人的出现都是为了成全你的成长。
本书不是包治百病的情伤解药，
而是让你爱得理智的清醒剂！



女人这样谈恋爱， 不会受伤害

付付·著



中国致公出版社
China Zhigong Press

图书在版编目 (CIP) 数据

女人这样谈恋爱, 不会受伤害 / 付付著. — 北京:

中国致公出版社, 2018

ISBN 978-7-5145-1096-6

I. ①女… II. ①付… III. ①女性—婚姻—通俗读物

②女性—恋爱—通俗读物 IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 247129 号

女人这样谈恋爱, 不会受伤害

付付 著

责任编辑: 蒋晓舟

责任印制: 岳 珍

出版发行:  中国致公出版社
China Zhigong Press

地 址: 北京市海淀区翠微路 2 号院科贸楼

邮 编: 100036

电 话: 010-85869872 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 固安县京平诚乾印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 15

字 数: 200 千字

版 次: 2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 39.80 元

版权所有, 未经书面许可, 不得转载、复制、翻印, 违者必究。

前言

PREFACE

恋爱时要动情，也要动脑

我上网查找资料时，无意中看到了一位女网友这样的签名：“年轻时，哪个女人没爱过个把人渣？”那个瞬间，心里好像被什么东西扎了一下，有点痛，有点震撼。言为心声，想必这位女网友有过不同寻常的爱情经历。通过交流，果然不出所料。

女网友33岁，才貌俱佳，追求者众多，但自从22岁那次情伤后，她谈“情”色变，最终成了“齐天大剩”（网络上对单身女孩的戏称，25岁到27岁为“剩斗士”，28岁到31岁为“必剩客”，32岁到36岁为“齐天大剩”）。那是个很老套的办公室恋情，发生在初入社会的单纯女生和风流倜傥的职场“万人迷”之间。故事的前半部像轻喜剧——外企的办公室恋情，要掩人耳目又要浪漫温馨。她这样的情场“菜鸟”哪经得起这番撩拨，于是不管不顾地栽了进去。后半部却是一个悲剧，她披挂上阵，大战“万人迷”的“烂桃花”，几番车轮战，终究还是败了下来。经此一役，她大病不起，从此不再相信男人，更没有勇气开始一段新的感情，漫长的情感空窗期之后，便成了“剩女”。

即使是在互联网上进行文字交流，我还是明显感觉到了她字里行间流露出来的哀怨。虽已事隔十年，但她仍久久不能释怀。曾任杂志主编的我，看过太多类似的情节，对此我一般只给编辑批复一个字：俗！相信在现实生活中，每个人都耳闻目睹过类似的剧情。可当事人自述起来，眼角眉梢都是深深的哀愁，还不得不让我们这些听众佯装难过，应景地衬托氛围。明明是遇人不淑，却偏偏被她们描绘成了旷世奇情；明明是轻如鸿毛，经不起考验的感情，她们却自以为是生死绝恋。只能说她们入戏太深，固执己见地为一段终究要烟消云散的故事消耗了太多的青春和感情。

根据我的观察，入戏太深的女孩有很多共同特点：单纯、固执、高傲、感情经历浅。这种女孩，在情场一摔跟头就认为是遭遇了奇耻大辱，干脆采取“鸵鸟政策”，把头埋进沙里，逃避现实，发誓要用痴情去加重负心者的愧疚，久而久之，入戏太深，在自己编织的旷世深情中走不出来了。

曾经看过一部叫《成长教育》的英国电影。16岁的高中生珍妮聪明、漂亮，喜欢拉大提琴。为了实现爸妈让自己考入牛津的期望，她一直努力学习着晦涩难懂的拉丁文。然而，正值叛逆年纪的她，总感觉生活太过于枯燥和乏味。但很快，她无聊的生活便出现了转机——珍妮遇见了改变她人生轨迹的男人大卫。从此，她感觉生活充满了希望和快乐。

大卫带她出入高档酒吧、餐厅、艺术品拍卖行，听音乐会，看画展，给她买漂亮的衣服。大卫这个成熟男人散发出的学识与魅力，以及所有未知的灯红酒绿，都为珍妮展现着这个世界的新鲜与魅惑，让她感受到了与众不同的生活。于是，她选择逃离乏味的校园生活，从学校退学，与爱人私奔去看巴黎的繁华。

当珍妮自以为浪漫爱情故事最后能画上完美句号的时候，剧情来了个惊天逆转：自己心目中的白马王子、完美男人、未婚夫竟然是有妇之夫，而且有过很多欺骗女孩的前科。

原来这个男人是地地道道的感情骗子和人渣！珍妮失去了她原本拥有的

一切：理想中的爱情、曾视她为公主的父母、赏识她的老师，还有16岁少女单纯的世界。不过，故事总算有个正面的结局，痛定思痛的珍妮重拾书本，最终圆了牛津梦。在牛津校园里，洗尽铅华的珍妮又穿上了那身普通得不能再普通的校服，和与她约会的男孩子一起蹬着自行车。

听说这个电影还获得了奥斯卡提名，有些匪夷所思。情节如此老套，结局那么潦草，唯一可取之处，是真实地映射了当下很多年轻女孩的恋爱现状，而对于梦醒之后的后遗症却轻描淡写。殊不知，现实中的情伤并不是这样轻而易举就可以化解的。身体的伤害，只要不是绝症，总能找到医治的药；而心灵的阴影，是需要一生去疗养的，而且还不太可能痊愈，总是在你脆弱的时候隐隐作痛。

当然，情伤的化解因人而异。对于洒脱的女孩来说，她们也许会自嘲地说：“在情场上落败怎么了？有眼无珠遇人不淑又怎么了？谁年轻时没爱过个把人渣？”这种敢爱敢恨、拿得起放得下的恋爱态度，是我比较欣赏的。只是，年轻的时候，不是每个人都内心强大到能承受如此“沉重”的打击，特别是对于情窦初开的女孩而言，为爱走极端的例子也不在少数。

烙在心灵上的伤疤，总少不了爱情的“毒害”。相爱中，伤害总是难免的，但如果你跟一个人交往，他带给你的痛苦和伤害总是多于幸福与甜蜜，这样的爱不要也罢，或者说，这种所谓的爱根本算不上爱。

情伤对人的打击有多大？我想，用不着我赘言，无论是影视作品、文学作品中的虚拟桥段中，还是现实生活中，甚至在你身边或身上发生的各种恩恩怨怨就已经足够说明。其他暂且不说，就说大家耳熟能详的金庸笔下那些哀怨的女人吧！裘千尺、瑛姑、梅芳姑、李秋水、班淑娴、秦红棉、温仪……这些女人，哪个没有一段令人扼腕唏嘘的情感经历？哪个不曾备受“情毒”的折磨？现实中这样的例子也是俯拾即是：胡因梦与李敖，曾经是佳人配才子，做不成眷属，最终却变成了怨偶。

曾经有人问我：“现代人做什么最冒险？”我当时毫不犹豫地回答：“恋

爱最冒险！不光现代，任何时代都如此。因为登山、滑山、飙车等行为大了一死，但感情的折磨却让人生不如死！”

生不如死，有些耸人听闻，但爱的伤害，毕竟不能像一张白纸上的痕迹，用一块叫作时间的橡皮就轻易擦去，因为记忆还在，而且刻骨铭心。

有人说，爱情就是一个将陌生人变成情侣，又将情侣变成陌生人的游戏。但很显然，爱情并不是游戏，“最熟悉的陌生人”也并非所有恋爱唯一的结局。但如果我们没有能力去把握一段感情的方向，无法规避感情带来的种种伤害，结局自然是不堪的。

成长，是个很疼的词。每个人都难免为年少时的冲动与无知买单。但正因为这些，才使我们变得更加成熟，更加具有责任感。可惜，有些人宁愿犯错，也要固执地一条路走到黑。

爱情美在令人沉醉，令人精神焕发，伤在爱的欺骗与背叛，甚至别有用心者的龌龊利用。女孩最难疗的是情伤，有的伤不伤则已，一伤就是一生！人生苦短，有多少爱可以重来？世上没有包治百病的情感良药，与其寻求解药，不如规避或者少受伤害。因此，聪明的女孩，恋爱时要动情，更要动脑，学会看透男人那点心思，掌握好男女那点分寸，享受爱情醇香之时，时刻不忘带上爱的“清醒剂”。

那样，你的爱情才会最甜美、最醇香！

» Chapter 1

动情不忘动脑，这样的爱情才能持久

为何受伤的总是女孩？_003

世上最不可靠的就是眼睛_006

恋爱很“危险”，“入市”请谨慎_009

爱要留一半清醒留一半醉_012

» Chapter 2

爱情那么美，那么贵；暧昧那么近，那么伤

速食爱情，玩的只是刺激与暧昧_017

人人有心墙，走进彼此的心里太难_019

爱情诱惑太多，背叛的筹码太低_022

没有回报的爱，趁早还给他_025

从相遇相识到相知相守的概率有多大_027

爱情是一场高成本的浪漫_030

爱情如带刺的玫瑰，享受芳香时，当心被刺伤_033

» Chapter 3

感情伤不起，请慎重选择男主角

避开没有责任心的男人 _039

审慎选择心智不成熟、拒绝长大的男人 _042

识别游戏感情的“花心男” _044

正确对待自惭配不上你的男人 _047

别去爱好许诺却从不兑现的男人 _050

对朋友不尊重、对父母不孝顺的男人不值得你爱 _053

不在凡事争输赢、不肯迁就你的男人身上浪费时间 _056

生命可贵，请远离“暴力男” _059

最佳男主角：具备“三心二意”的品质 _062

» Chapter 4

拒绝糊涂的爱，从细节知道他是否爱你

男人爱你的表现一：展现和分享他的优势、喜好 _067

男人爱你的表现二：关注和接纳你的一切 _070

男人爱你的表现三：无条件为你付出 _072

男人不爱你的表现一：像雾像雨又像风的暧昧 _074

男人不爱你的表现二：借口很多，承诺很少 _076

男人不爱你的表现三：他总是玩人间蒸发的伎俩 _078

男人不爱你的表现四：把爱冷藏，不见天日 _081

» Chapter 5

洞悉男人那点心思，学点实用的心理学

脾气再差的男人，也会戴上温和的假面具 _087

男人希望终身拥有的身份：“单身贵族证” _090

嘴巴再笨的男人，也深谙甜言蜜语的杀伤力 _092

每个男人都想化身神秘的邦德 _095

别信“男人不喜欢美女”的鬼话 _098

当心男人“身在曹营心在汉” _101

男人说谎是家常便饭 _104

» Chapter 6

感情很脆弱，恋爱中这些伤人言行要慎重

口不对心“闹分手”，当心弄假成真 _109

纠结于无关痛痒的小事是犯傻 _112

凡事争个你输我赢，伤感情 _115

男人不是“垃圾桶”，总拿男人出气不可取 _118

学会健忘，老翻旧账他伤不起 _121

腻爱不可取，没有距离会窒息 _123

偶尔吃醋怡情，时常吃醋伤情 _126

嘴上留情，“刀子嘴”很伤人 _128

常拿前任刺激现任很伤人 _131

试图改造对方费力不讨好 _133

女人对男人“真心大考验”，别上瘾 _136

爱没有输赢，只有两败俱伤 _139

» Chapter 7

感情路上无坦途，化解危机要有手腕

当感情过了新鲜期，走到“冰河期”时怎么办 _145

谈钱伤感情，恋爱无法绕开的难题 _148

“小三”介入，应对要有术 _151

生活中的第三者不可小觑 _155

坏脾气、差性格是恋人不和的最大元凶 _158

» Chapter 8

感情无常，看透男人变心的迹象

每次邀约，总说“很忙”“没空” _165

他的生活习惯突然改变 _168

沦为普通朋友 _171

对你的许诺变成空头支票 _174

不再制造浪漫，也不愿意将就你 _177

对你实施冷暴力，意兴阑珊写在脸上 _180

没有来由的负疚感和献殷勤 _182

说话闪烁其词，接电话莫名紧张 _185

对你视而不见，不再关心你 _188

对你“横挑鼻子竖挑眼” _191

» Chapter 9

有些爱，早放手早解脱

只是你单方付出的爱，早放手早解脱 _195

出来混，总有一天要还 _198

从头到尾，你担当着“拯救狂”的角色 _201

爱情不需要乞怜，更不需要仇恨 _204

别相信屡教不改的男人 _206

» Chapter 10

曲终人散时，请学会华丽转身

有些男人是用来成长的 _210

有时坚持并非爱，而是不甘心 _212

分手要快乐，你只是失去了一个不爱你的人 _215

感情打折，身价和心情不打折 _217

爱是补给，恨是消耗，宽容更能增强能量 _219

放爱一条生路，给自己一个重新开始的机会 _222

停止诉苦：每重复一次，等于再次受伤 _224

爱过之后，别奢望再做朋友 _226

Chapter 1

动情不忘动脑，这样的爱情才能持久

和他在一起，女孩只想依偎在他的怀里，听着他的甜言蜜语，感受着他给予的爱的气息。很少有女孩会冷静地去想一想，你的白马王子是否真的爱你。爱情有太多的骗局，他的帅，他的才，他的多情多意，他的多财多金可以让你意乱情迷，也可以让你沦陷于感情的泥淖。动情时刻，请先动一动脑，这样的爱情才能持久美丽！



为何受伤的总是女孩？

爱情不只是付出，而是付出与回报的对等效应，
被爱的同时要会去爱，才能驾驭爱！

对于一些女孩来说，爱情大于天。恋爱中的女孩，每天睁眼闭眼都是他，无视亲情，无视友情，无视与他无关的一切，只有一个简单纯真的愿望，那就是跟他在一起！从爱上他的那一刻起，就幻想着以后的点点滴滴，为此牺牲自己的时间、空间、金钱，愿意倾其所有，恨不能两个人从此成为一个人，再也不分开。即使再亲密的两个人也不可能成为一个人，更不可能没有各自的空间。爱情还是需要距离的，该是你承担的就是你的，该是他承担的就是他的。爱情没有固定的模式，也没有规律可遵循，适合的就是对的，快乐的就是好的。

也许你会毫不客气地说：那是因为你还没爱上，等到你如痴如醉地爱着一个人的时候，就不会想到这些大道理了。

克洛岱尔是雕塑大师罗丹的学生兼情人，俩人第一次见面就相互喜欢。对克洛岱尔来说，罗丹是一个天才，他有敏锐的艺术天赋、深刻的内涵，她崇拜他。正当盛年的罗丹才华横溢，克洛岱尔不过是一个初入社会的青涩学生。很快，克洛岱尔就沉迷在罗丹深邃的目光中。俩人的爱情来得那么猛烈，如同疾风暴雨，烈日狂潮。

看似是有情人终成眷属，但实际上，克洛岱尔是需要付出极大代价的。因为，罗丹有一个长期生活的伴侣罗丝以及他们的儿子。所以，她和他只能躲开众人的视线，进行一段谁也不知道的地下恋情。

爱情是那么美妙，克洛岱尔不顾一切地投身进去，不顾自己的前途与未来，只想和罗丹多一点，再多一点快乐。可是，爱是占有，是融入彼此的生活，长期被排除在罗丹生活圈外的那种孤单与无望令克洛岱尔倍感折磨。她的人生一步步走进昏暗，最后精疲力竭、颓唐不堪。于是她选择离开了罗丹。

后来，她迁到一间破房子里，离群索居。因为这一场恋爱，她耗尽了所有的心力。尽管她有才华，却缺少名气。没有人知道她，自然也不会有人来买她的作品，于是她的生活十分困苦。她失去了对爱情的憧憬，也失去了事业。因为追求一段不值得的爱情，在最好的年华里，她却如同枯败的玫瑰，即不能盛开，也无芳香。

而此时，罗丹却已接近成功，他穿梭于上流社会，有无数的人慕名来见他。克洛岱尔是给他带来了不一样的情感体验，但那又怎样？成功让他的生活变得富足，也让更多的漂亮女孩对他充满好感。

虽然这个故事有点遥远，可女主角的经历和结局依旧一代代重演。我们不禁扪心自问：为什么受伤的总是女人？我想归结其原因，根本一点就是她们爱得太投入了，爱得失去了自我，以至于有一天从梦中醒来，名誉、财富、爱情也全部不见了。

我们常常听见恋爱中的女孩说：“如果没有他，我的生命毫无意义。”爱有一种魔力，为爱痴狂的女孩容易成为爱情的附庸，被爱情中的一些假象所蒙蔽。要知道那些海誓山盟只是爱情中阶段性的经典台词而已，是在欲望最强，荷尔蒙无法控制时候的宣泄与诉说，并非来自内心真正的表达。

当这种欲望渐渐不再强烈时，你才会明白不是因为没有他，生命变得毫无意义，而是你的爱情已经毫无意义了。

我们还常常听见爱情中的女孩说：“遇到他后，我是他唯一的、最后的女人。”当然，最幸福也是最理想的状态就是你们成为彼此的唯一。要实现这一点，就要问自己两个问题：一是你有没有成为他唯一女人的资本和能力？二是他是不是心甘情愿接纳你成为他的唯一？特别是二十来岁的女孩，在青涩年华里，经常会一不小心就爱上一个风流成性的男人。他有着丰富的经验，对你海誓山盟，你想要的所有爱情的憧憬在他那里都可以实现。其实在这样的男人心里，你永远都不可能是他最后一个女人。

女孩都喜欢幻想，女孩都太过感性，遗憾的是，在感情的世界中，谁的幻想越多，谁就越容易受伤。女人在恋爱时，往往会被爱情冲昏了头脑。而男人在冲动之后却会变得更加理性和清醒。由于男女对待爱情的心态和想法各不相同，从相爱的那一刻开始就注定了结局。

那些容易受伤的人，当因为爱而失去自我时，也就失去了保护自己的 ability，在爱与被爱中，找不到爱情的度量衡，拿什么去衡量一个人，衡量一段感情，在她们的眼里和心里都变得模糊起来。那些在爱情中迷失方向的女孩，她们只看到爱情的美好表面，看不到爱情背后残酷的真相，成了她们受伤的根本原因。爱情不只是付出，而是付出与回报的对等效应，被爱的同时要会去爱，才能驾驭爱！