

袁媛 著

LOSS OF LOVE IN TEARS

also a smile. In those days without love, memories are also tears, and b



爱是一道光

100 photos. 100 poetries. 100 essays. you must have a cry

回望是泪光

VOL. 2

爱是一道光 回望是泪光

袁媛 著

In those days without love, memories are also tears, and bright is dim, a smile is sad. In

献给所有真正爱过的人

图书在版编目 (C I P) 数据

爱是一道光, 回望是泪光. 下册 / 袁媛著. —长春: 吉林大学出版社, 2010.3

ISBN 978-7-5601-5255-4

I. ①爱… II. ①袁… III. ①散文—作品集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第032153号

书 名: 爱是一道光, 回望是泪光 (上、下册)

作 者: 袁 媛 著

责任编辑: 张显吉 魏丹丹

策 划: 魏丹丹 袁 媛

视觉监制: 杨丹华

出版发行: 吉林大学出版社

社 址: 长春市明德路421号

邮 编: 130021

发行电话: 0431-88499826

网 址: <http://www.jlup.com.cn>

邮 箱: jlup@mail.jlu.edu.cn

印 刷: 北京天成印务有限责任公司

开 本: 710×1000毫米 1/16

字 数: 200千字

印 张: 21

印 次: 2010年05月第1版, 2010年05月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5601-5255-4

总 定 价: 56.00元



those days full of love, gray is also a ray of light, gloomy is a bright, tears is also a smile.

DEDICATED TO THOSE WHO GENUINELY LOVED



4	自序
10	第十六章 寂寞的爱
	你为什么觉得爱情如此寂寞?
12	A. 这就是一个寂寞的时代——《繁华末世，寂寞狂欢》
14	B. 所爱的人不够爱我——《你不够爱我》
16	C. 找不到爱情对手——《爱情对手》
18	D. 我们只能和寂寞相恋——《永恒的恋人是寂寞》
20	第十七章 不再爱你
	你如何面对失去爱的事实?
22	A. 接受你已经不爱我了——《当他不再爱你》
24	B. 我欺骗自己不爱你了——《别骗自己可以不爱》
26	C. 不应再关注不爱我的人——《别再关注不爱你的人》
28	D. 悄悄的，我不爱你了——《当我不爱你的时候》
30	第十八章 爱过的自己
	失恋后你变成了怎样的人?
32	A. 我失去了爱的能力——《失去爱的能力》
34	B. 我总是无法解脱——《爱的囚犯》
36	C. 我总是深陷回忆——《想念你是我的强迫症》
38	D. 我总要提醒自己忘记——《记得要忘记》
40	第十九章 爱的记忆
	你为何难以忘记过去?
42	A. 我根本舍不得忘记——《舍不得忘记》
44	B. 忘不了在你面前的自己——《我怀念的自己》
46	C. 记得爱的记忆，才是痛的意义——《不需要忘记》
48	D. 人生一切原本都只是记忆——《爱的记忆》
50	第二十章 爱情伤痛

爱情这道光，如何将你割伤？

- 52 A. 因为爱你，才总被你伤害——《什么叫伤口》
- 54 B. 忘不了那心痛的感觉——《会抽痛的心脏》
- 56 C. 为了爱，我真的受伤了——《受过伤的人》
- 58 D. 痛过之后，才懂珍惜——《请不要忘记你痛过》

60 第二十一章 不爱的疑问

你想问那爱过的陌生人什么？

- 62 A. 是否到无法挽回了，你才想要爱我？——《是否要到来不及？》
- 64 B. 我们还能做朋友吗？——《能不能做朋友？》
- 66 C. 没有你，我奋斗有什么意义？——《失去爱，好有什么用？》
- 70 D. 你对我还残剩多少感情？——《残留几分感情？》

72 第二十二章 独自等待

你是否还在为爱独自等待？

- 74 A. 我在等待一天和你重新相爱——《有多少爱，可以用等待重来？》
- 76 B. 我在等待一天自己可以释怀——《难以释怀的爱情》
- 78 C. 那亮起的头像，是我一直的等待——《有种爱情，叫做——只对你“隐身可见”》
- 80 D. 手机不变的号码，是我独守的等待——《一个号码的等待》

82 第二十三章 爱的眼泪

你为何会为爱流泪？

- 86 A. 爱情中总有那么多委屈和不甘——《最大的委屈》
- 88 B. 你让我欢笑，也让我流泪——《爱让我们流多少眼泪》
- 90 C. 哭泣，是为了不再哭——《总会终止的哭泣》
- 92 D. 爱情总让人放大伤痛——《盛眼泪的玻璃瓶》

94 第二十四章 爱过的感悟

爱情给你带来哪些感悟？

- 96 A. 世间最残忍的就是爱过——《残忍的爱过》
- 98 B. 时间会抚平一切——《爱或不爱，都是爱过的尘埃》
- 100 C. 动什么别动感情——《害怕动感情》

102 D. 对有的人，也许一辈子也无法释怀——《死穴不死》

104 第二十五章 爱过后懂得

爱过后，你都懂得了什么？

106 A. 分手就要彻底——《如果那时分手，只是留下一个伤口》

108 B. 走在一起，就是幸福——《携手步行》

110 C. 告别后就不要见面——《分手后的见面》

112 D. 我终于懂了，却懂得晚了——《懂得晚了》

114 E. 只有第一次的爱，才最完整——《你有多少完整的幸福可以撕碎？》

116 第二十六章 如果爱情

你是否想过，如果当初怎样，结局就不会这样？

118 A. 如果当初没有相遇，是否就不会成为现在这个自己——《如果不相遇》

120 B. 如果人生只如初见，是否就能一直相恋——《樱花若只如初现》

124 C. 如果没有明天，是否就能珍惜今天——《如果没有明天》

128 D. 如果爱情也有生命，是否它注定会有终点——《如果爱情也有生命》

130 第二十七章 情感与人生

你觉得感情与人生有着怎样的关联？

132 A. 都暗含一些有启示性的词语——《人生与爱的谐音启示》

134 B. 面对一段感情的心态，取决于当时人生的状态——《得意与失意时的爱情》

136 C. 很难对爱的人微笑，却总对陌生人太好——《与所爱的人争吵，对陌生的人微笑》

138 D. 独自开始一段旅行，寻回一个丢失的自我——《那些失去爱后开始的旅行》

142 第二十八章 爱情启示

重新去爱的时候，你都学会了什么？

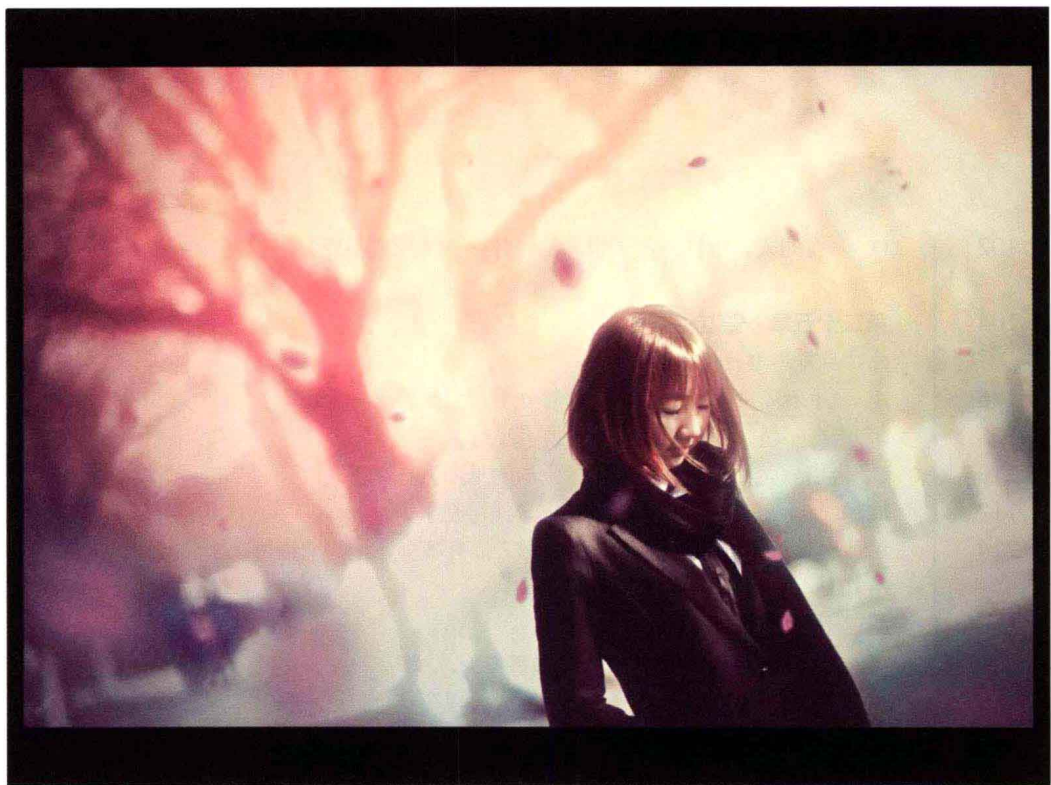
144 A. 不能把暧昧当爱情——《别用爱情去说谎》

146 B. 要选择最适合自己的恋人——《选择多未必好》

148 C. 爱不是占有，而是成全——《赏蝶不捕蝶，观鱼不捉鱼》

150 D. 牵手，就不要轻易分手——《说分手的时候，就是应该好好相爱的时候》

160 读者留言——泪光同感



自序

看这本书时，每个人应该都会怀有不一样的心情。

还没来得及去爱的人在憧憬，有过爱又无奈失去爱的人在伤感，告别爱终于释然的人在纪念，幸福依然紧握在手中的人在微笑。

还有一些人是先微笑了起来，却又恍了神……因为自己爱过，却又因曾经以为会永远的，终究没有成为永远。

看这本书时，你有多痛，曾经就一定拥有过——多少与痛感成正比的幸福。当拥有化为承担，也是一种零和。

照片里相拥的人啊，也许不会意识到自己有多么幸福。只有我们这些看照片的人，在一个距离与时光之外，才能在泪光里读懂爱有多美。

当爱要回望的时候，就已经没了永远，原本美好的记忆碎片就会把我们划伤。所以当还拥有爱的时候，就一定要努力，让永远实现。

这些图文中，有你，也有我。有我们在注定里避免不了的失去，也有我们在注定里总会拥有的幸福。

找到了同感，让我们知道：即使在爱，也不是一个人。即使会痛，也不是一个人……

有种幸福感也许还会重复来过，但有种真爱却注定是无可取代。那完全全容纳某一个人的心情，那是最初，又总是，也必须是最后。

看这些图文的时候你想到了谁？那个珍藏在心中的答案，就是幸福所在。

能够拥有那个答案，即使再独自上路，也不是孤单。

“配字”算是一种全新的文学形式，下面我想谈谈给每幅图片配字的过程。

其实图片只是用来超越的起点，精神永远引领表象。在写看似精短的语言之前，要经历一个抽离于图画表面，深入图画故事中想象的阶段。思想要融于图像，又超然于图像。文字与画面的新组合，才会诞生新美感。

“配字”终究还是一种文学，但更是一种跨领域的文学。艺术间相互综合才能弥补互相局限，才能让美感化为直指人心的灵力。这是文字场景和图片场景，两个不同场景的即时融合。言有尽而意无穷，语言总是能推动画面到达美妙的海滩。视觉看到的真实也是一种局限，用精神之念去中和视觉所见，看到美和爱，就会更加无限。

我将一幅静止的照片，想象成为一部电影的情节与片段，照片只是影片中一个停格的画面。

配字之前所要做的就是，复原——整个影片的故事。想象在这画面之前和之后都发生了什么，然后将前后的情节融入在静止的瞬间。我们就可以看到一种诗意的动态。

每张图片就像是原始的密码，需要用过去和未来之线去连接与解读。

我的配字大体有两种风格，一种是延伸系列，一种是超越系列。

延伸系列的文字，进行的更像是一种照片背后的叙事，这时最需要的就是对细节的想象。

想象在意念的一个房间里，轻轻推门进去，然后看到无处不陈列着古旧泛黄的家具，桌上的旧时钟表还在滴答的温馨节奏里回响，墙上挂的画中少女带有甜美又有深意的微笑。在一封不知寄去哪里未完成的书信旁边，羽毛笔上的墨汁已经干涩凝固。这些细节构成了想象，只需几处细节的勾勒，就揭开了薄雾中整体的轮廓。

所谓的想象力，就是要让沉睡的一切，都能被唤醒。这是一个对你而言，已然全知的世界。

超越系列的配字，也是我更为喜欢的一类。我想要做的是一种对照片本身完全地颠覆。

照片就像舞台上的红色幕布，也许幕布的后面只是凌乱的后台，但这才是事实的真相。力图用我的文字，成为揭开那红色幕帘的力。然后让大家觉醒——所看到的画面，其实只是一种幻象。

其实所有图画的瞬间美，还隐藏着一断绵长流淌的美的历史。语言转而成为核心，图画转而只成为语言的注释。图画本身只给人一种静止的美感，有了语言，凝固的画面才有拥有了一种活泼而

又诗化的生态。

真爱，同样有很多不可见的美，需要用一颗清澈明亮的心，去探寻温馨的漫漫真理。

也许一些朋友有这个疑问，为什么你写的文字有淡淡的伤感呢？不是在描述温暖的爱吗？

其实我正是想用伤感的文字，让大家能释放心中的伤感。无论是在时间中累积的，还是自己一直逃避害怕面对的。总之我们某一根神经上潜伏的伤痛，若是能与一句话完成相通，那么在伤痛抵达文字的同时，伤痛就会有一部分消解。因为伤痛也需要同感，心中的那片伤感若是能被文字唤醒，这得到的释放途径就是一种安慰。

关于写作的最大技巧是什么？我认为是要带着一颗同感他人的心。

要用一颗有温度的心，去悲悯，或去大爱。相信只要能感动自己七分，就至少能感染他人三分。其实这就是字由心生，灵魂感人。只有拥有情感与思想的文字才有可探寻的张力，华丽的文字只是暂时的迷幻，却坠入一场无纵深的空洞。用简单的文字点到为止，却点开了一个黑洞。黑洞里是无限的情感，能让心灵深获慰藉。

关于这本书的名字——《爱是一道光，回望是泪光》。在爱中，我们被爱照耀，没有意识到对这光线有多么的依赖。等到回望时，才会在泪光中怀念。

爱是什么？失去爱的人才能回答。微笑是什么？哭过的人才能懂得。光芒是什么？黑暗中的人才能明白。

我们都要在从前受伤的地方学会爱，在从前的任性中学会自控，在从前的偏执里学会包容，更要在从前失去的地方学会珍惜。

如果大家懂得了这些，那么就实现了我写这本书的目的。那就是为了让大家——懂爱。这本书从来就不是写给我自己的，而是写给我们的。

抬头看我们心中漫天繁星，那星星点点的亮光，就是真爱的暗语。

坚信在茫茫宇宙间行走的路线，哪怕只是迈出一小步，也一定是要抵达幸福。

看看身边苍茫的世界，无论何时都要相信——

世间即将消失的真爱，仍把握在自己手中！

因为——我们为爱而生……

<谨以此书献给所有爱过、爱着、还在努力去爱、永永远远为爱而生的我们……>

阅读提示

READING TIPS

心理测试题形式的目录，希望大家能选择与自身感受相近的选项，更切身地阅读，更有效地寻找同感与安慰。

每一个选项包含四部分内容：

图片：直观场景的铺陈

配字：解读或超越图片

哲理散文：深化配字，细化同感

LOVE MOTTO：爱情格言，全篇启示

这样层层深化的内文形式，力图将“同感文学”最大化展现。

爱的感谢

THE THANKS FOR LOVE

出这本书的过程确实颇为艰辛，因为集摄影、配字、散文于一体，三者分别有其独立的艺术体系。尤其在原创摄影部分，如何让抽象艺术与具象艺术结合，也是很大的挑战。在此，感谢欧阳嘉华、夏盛、鲍雁洲的摄影指导，感谢所有模特的参与支持，感谢网络上一直支持我的朋友们……因为有你们传递爱的光粒子，才能汇合成一片爱的萤光，最终让爱发光。

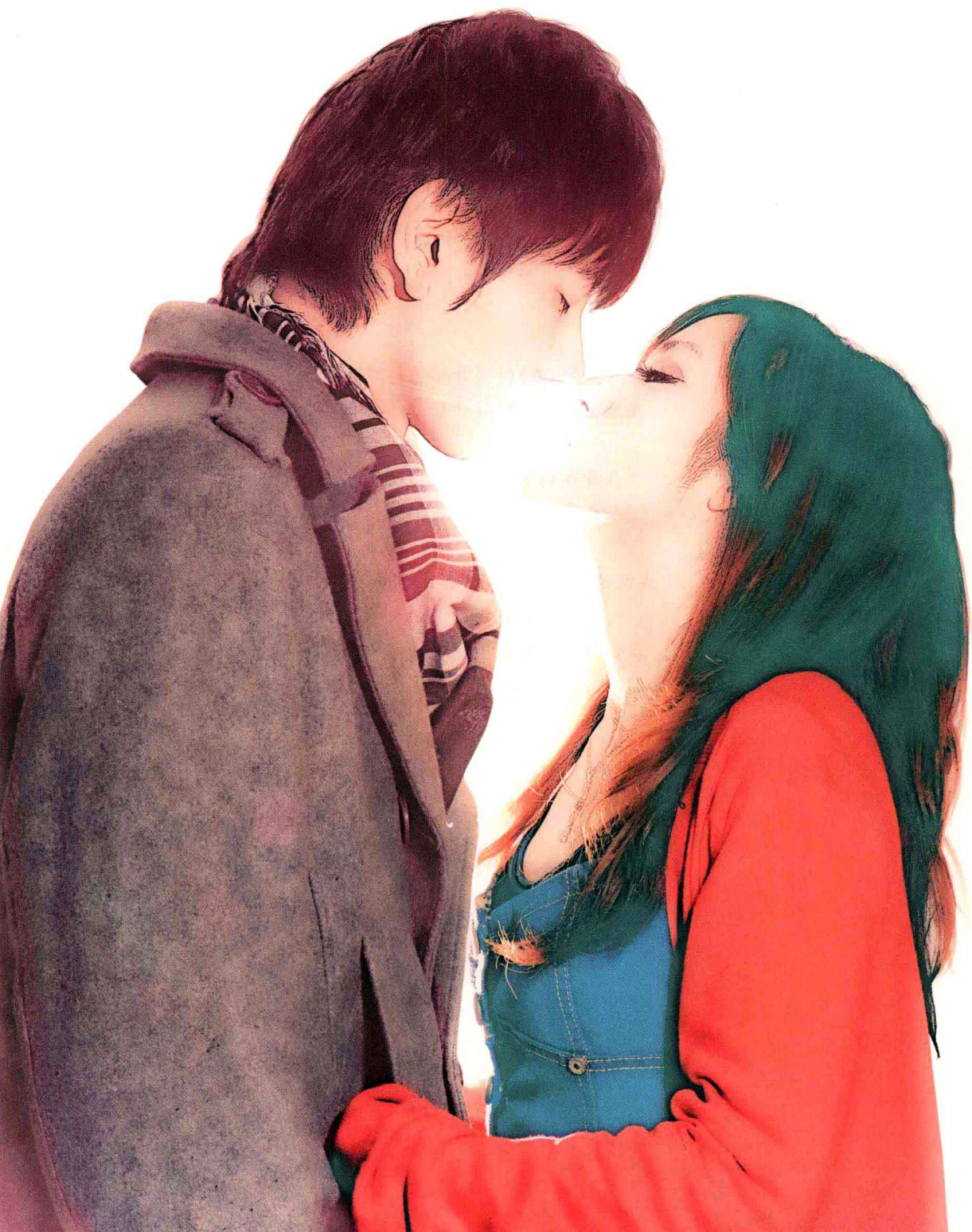
感谢模特名单：海韵、郑敏、李春伟、常雯、张渤欣、刘静、李颖、张可为、万青、苏杭、李超、呼延岳明、朱洽洽、薛昊飞、余又有、梁明昊、孔晨子、惠彤、朱琳、堵帮、霍蕴熙、杨少博、杨志斌、王理。



在清晨醒来的时候开始等待黑夜
在黑夜来临的时候开始期待黎明

在黄昏到来的时候害怕天黑
在夜色将尽的时候害怕天亮

我就是这么的害怕没有你的每一天
是因为我记得……
我们在天黑天亮中爱过的每一天



第十六章 寂寞的爱

年少时我们因谁因爱或是只因寂寞去同场起舞
沧桑后我们何因何故寂寞如初却宁愿形同陌路

A. 繁华末世，寂寞狂欢



比LV、CHANEL奢侈的

是幸福

——那是爱的珍品

而最廉价的……

是寂寞

——那只是爱的赠品

“贾君鹏，你妈叫你回家吃饭。”这帖子后几十万的跟帖，是根引燃“全民寂寞”的导火线。贾君鹏吃的不是饭，是寂寞；我们回的不是帖子，更是寂寞。

之后，就可以用每天重复的各种琐事与行为，组成类似“我+动词+不是+名词，而是寂寞”的句型。

寂寞的流行语，像一场流感，在网络与生活中覆盖开来。

这个句型无往不胜、包罗万象，似乎没有什么不能用来造句。

不仅能造句，所造的句子还颇具几分韵味、富有思辨意味、耐人思索、又不乏伤感，符合如今寂寞时代的审美情趣。

比如说，我扫的不是地，而是寂寞；我看的不是天，而是寂寞；我抽的不是烟，而是寂寞；距离产生的不是美，而是寂寞……感觉个个都能当作诗句，或放在《寂寞散文集》里。

可把寂寞当诗意，能用寂寞造句，我们都寂寞到了几分田地？

什么时代最寂寞？那无聊的事物能迅速风靡，之后又更迅速地被厌弃，就是最寂寞的时代。当我们用一种空虚去填补另一种空虚，只会变得越来越空。

自认很潮的人说：“别Nobody了，别Sorry，Sorry了，别Gee了，也别Genie了，现在韩国最流行的舞是Abracadabra。”可多久后也有人会说：“别Abracadabra了，现在流行的是……”这话能接多长，寂寞就有多长。

是的，咱别Nobody了，咱别寂寞了。

既然整个时代都寂寞，感情中又何必去追究那些未必能圆的结局？

我爱上的不是你，而是寂寞；我离开的不是你，而是寂寞。

我因寂寞去爱，又因寂寞离开……

有了这些用寂寞点睛的原理，还有什么人能允诺你从此不再孤寂？

感情能带给人的无非是：中途不寂寞，最终依然会归为寂寞。

那些追寻感情的人啊，时常感觉一手抓住爱，另一手仍抓着寂寞。那只因感情本身也是寂寞。

“我们永远的恋人只是寂寞”。在那用炽烈却空洞的双眼，观看繁华末日表演的观众席中，不知是谁最后的低声发言，静止了一切伪装不寂寞的喧嚣。

是否有那么多人寂寞，就没有人寂寞？是否说出了寂寞、承认了寂寞、意识到了寂寞、归了寂寞，才能最终不再寂寞？

LOVE MOTTO 在寂寞的时代，如果寂寞去爱，最终也寂寞的悲哀。只有找到了真爱，才能告别寂寞的时代。