

张丽君/著

一本畅销的经典爱情读本
一本为当代年轻人情感解惑的心灵慰藉书

你懂别 爱情说



你是否真的读懂了爱情？你是否曾为一个人魂牵梦萦而寻不到原因？
你是否因为一段感情的突然终止而苦恼不已？

是你出了问题，
还是爱情本就不是你想的那样？

所有的答案都在这里

北京航空航天大学出版社
BEIHANG UNIVERSITY PRESS



你懂爱情 别说



张丽君 / 著



图书在版编目(CIP)数据

别说你懂爱情 / 张丽君著. --北京 : 北京航空航天大学出版社, 2011.2

ISBN 978-7-5124-0337-6

I. ①别… II. ①张… III. ①爱情-通俗读物 IV.
①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第013111号

版权所有, 侵权必究。

中文简体字版©《别说你懂爱情》, 本书经知青频道出版有限公司正式授权, 同意经由北京航空航天大学出版社出版中文简体字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01-2010-4348

别说你懂爱情

张丽君 著

责任编辑 杨青

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(邮编 100191) <http://www.buaapress.com.cn>

发行部电话: (010)82317024 传真: (010)82328026

读者信箱: bhpress@263.net 邮购电话: (010)82316936

保定市中国画美凯印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本: 700×960 1/16 印张: 10.75 字数: 154 千字

2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5124-0337-6 定价: 22.00 元



前 言

不要为了寂寞去恋爱。时间是个魔鬼，天长日久，如果你是个多情的人，即使不爱对方，到时候也会产生感情，你怎么办？

不要为了负责而去结婚。要知道，不爱对方却和对方结婚是最不负责任的。即使当时让对方很伤心，总比让对方几年甚至一辈子伤心强。

不管年纪多大，不管家人朋友怎么催，都不要随便对待婚姻。婚姻不是打牌，重新洗牌或许要付出更大的代价。

要判断一个人有没有内涵，要内看谈吐，外看衣着，还可以看写字。谈吐可以看出一个人的学识和修养，衣着可以看出一个人的品位，写字可以看出一个人的性格。

有的人总是抱怨爱不对人，一两次不要紧，多了就有问题。首先，要检讨自己本身有没有问题，尤其要审视自己的眼光，为什么每次坏人总被你碰到？

如果真爱一个人，就会心甘情愿为他改变。如果一个人在你面前我行我素，不顾你的感受，他就是不爱你。遇见自己真爱的人，懦夫也会变勇敢，同理，粗心鬼也会变得细心。

爱情的真相是无法穷尽的，有多少个人，就有多少种爱情真相。本书所描述的，是大多数恋爱中男女所要面临的问题。虽然掌握了这些爱情的真相并不保证你必定拥有轰轰烈烈的爱情，但至少会使你的爱情之路更加顺畅。

愿天下有情人终成眷属，衷心希望大家都能掌握爱情的真相，并能利用它们找到属于自己的真命天子和天女！

目录

Contents

第一篇 唯 爱

- 初恋，一生只有一次 / 3
- 要拼才会赢得爱情 / 6
- 谈，然后恋爱 / 10
- 爱情的两种浪漫 / 14
- 不要为了寂寞去恋爱 / 18
- 怎样找到另一半——麦穗法则 / 22
- 爱一个人就不要错过 / 26
- 爱，拒绝无辜和欺骗 / 29

第二篇 爱与婚

- 在家里跳和谐的双人舞 / 33
- 用爱拒绝诱惑 / 35
- 用爱拯救婚姻 / 38
- 用爱经营婚姻 / 41
- 让生活在婚姻中习惯 / 44
- 别任情感游移 / 46
- 被婚姻包容着也很好 / 48

第三篇 夏娃之爱

- 从伤害中重生 / 53

- 女人因读书而美丽 / 57
女人要装扮自己 / 59
女人要自信 / 61
女人要学会自立 / 64
女人永远需要温柔 / 67
女人要既感性又理性 / 69
女人要爱护自己的健康 / 72
女人要学会关爱 / 74
女人要来点情调 / 76

第四篇 亚当之爱

- 男人要学会尊重 / 81
面对琐碎，从容依旧 / 84
懂得生活的情趣 / 87
男人也要细心 / 92
男人需要“充实” / 97
男人勿吝啬 / 99
不被金钱所左右 / 103

第五篇 爱于己

- 爱屋及乌 / 109
就爱现在 / 113
让爱成为镜子 / 115

目录

Contents

为对方而改变 / 120

第六篇 真爱无香

幸福是因为要求不高 / 125

平淡中充满美好 / 128

平衡好姻亲关系 / 130

在分歧时学会忍让 / 134

感情没有对错 / 138

当爱已成往事 / 140

爱的最高境界 / 142

第七篇 爱与性

性不是爱的筹码 / 147

性和爱难免有分手的时候 / 150

性是婚姻的润滑剂 / 153

爱要和谐，性也要和谐 / 156

后 记 / 159

第一篇

唯 爱

- ▶ 初恋，一生只有一次
- ▶ 要拼才会赢得爱情
- ▶ 谈，然后恋爱
- ▶ 爱情的两种浪漫
- ▶ 不要为了寂寞去恋爱
- ▶ 怎样找到另一半——麦穗法则
- ▶ 爱一个人就不要错过
- ▶ 爱，拒绝无辜和欺骗

初恋，一生只有一次

初恋，刻骨铭心的记忆。来时，甜蜜温馨；去时，肝肠寸断！

初恋是美好的，温馨甜蜜，让人难以忘怀。不是因为对方漂亮或帅气，也不是因为得不到的就是好的，而是因为人初涉爱河时异常纯真，无私心杂念，只知道倾己所有去爱对方。之后的爱情或许就没有这么纯洁无瑕了。纯真是人世间最可贵的。

但初恋也是痛苦的，尤其是被恋人抛弃时！

莉和阳是在学校的迎新晚会上认识的。莉刚刚入学，阳还差一年毕业。阳是晚会的主持人，一米八的个头，俊俏的脸，幽默的语言，站在舞台中央光芒四射。晚会的最后，场地清空了，当强有力的音乐响起时，大家虽跃跃欲试却无一敢动。莉看不惯那种做作和拘束，站起来脱掉罩在T恤外的白衬衣，第一个舞进场中，人群中有人口哨声响起，开始是阳，紧接着是一些胆大的男生，最后大家一起在君的带领下涌入舞池，踩着激烈的拍子，开始疯狂尖叫、舞蹈，晚会的气氛达到了高潮。

第二天一早，同校不同系的老哥就把呼呼大睡的莉从床上拖起来



去参观学校，他不厌其烦地指点给莉看：这是一食堂，菜的口味有些偏辣；这是二食堂，口味清淡些；这是公共浴室，女生浴室在右手边；这是开水房……莉还昏昏欲睡，猛听到这样一句话：“这是我的好兄弟阳，有什么事就找他。”她整个人清醒过来时，阳已经站在她面前。阳后来告诉莉，他在那一瞬间便喜欢上了这个一脸懵懂望着他傻笑的女孩。

幸福来得太快，有时候像灾难。

莉和阳度过了一年快乐的时光。一年之后，阳走了，走得很远——去了新西兰。临走那天，任朋友们千呼万唤，莉躲在寝室不肯出去送他，并偷偷用酒送服了两粒安眠药。医生告诉莉两粒药可持续深睡几个小时，莉宁愿自己在最残酷的时刻是睡着的。她恨他的离去，她不会给他告别的机会。

后来同学告诉莉，阳不愿女生宿舍门口守卫的阻拦硬冲进寝室，看着莉沉沉睡去的模样，一个大男人当场泪如雨下。

莉醒来之后才发现自己愚蠢，就这样放走了他。整个校园空空荡荡，莉失魂落魄地四处乱转，不相信阳是真的走了，他怎么可以留下她独自面对所有的回忆！在大雨中，奔跑在小路上的莉哭着叫着，像只受了伤却不知道该如何保护自己的小动物。

哭过，闹过，醉过，最终还是认了，手机里那则简讯支持着莉的等待——小莉，答应我，好好照顾自己，三年之后我会回来娶你。

莉安安静静地读书，毕业，考研究生落榜，上班。换过几次工作，租的房子却始终没变。大学校园附近的房子清一色的条件不怎么样，租金却贵得吓人，这对上班不到两年的莉来说是个不轻的负担，但莉仍然坚持租了下来。她固执地以为只要身在校园，自己就仍是当初那个不谙世事、笑容单纯的女孩子。

莉平静地等待。累了，就看着那则简讯发呆。

三年之约即将到期时，莉的信箱里出现了一封信。莉看了一眼信封——From New Zealand。莉坐下来，像平时一样倒一杯红酒，加很多冰块，开始读信：小莉，我准备结婚了，这边给我的待遇不错，我不会回来了。好好照顾自己，一定要幸福。

放下信，走到镜子前，莉看着自己的面孔，时光不再。

初恋很少能有情人终成眷属，或是因为年少无知没有珍惜那份情，或是为了所谓的前途，或是因为种种现实的原因。这就是为什么大家总是把初恋比喻成青苹果的原因。人们因为青苹果和那份酸甜而喜欢它，却又害怕它的苦涩。

爱的提示

虽然初恋总是令人难忘、令人神伤，但爱情真相的第一课告诉我们：为了好好爱自己，请爱属于你的现在和未来的那个他（她），过去就放手吧！



要拼才会赢得爱情

◎克服单恋

单恋是指一方一厢情愿的倾慕和喜爱另一方。单恋多是一场误会，是“爱情错觉”的产物。“爱情错觉”是指受对方言谈举止的迷惑，或自身的各种主观体验的影响而主动步入爱河，或因自以为对方对自己有意而产生爱意绵绵的主观感受。“爱情错觉”导致一厢情愿式的单恋，又称“单相思”。

单恋有两种情况：一种是毫无理由的单相思，对方毫无表示，甚至还不认识自己，而自己执著爱对方，追求对方，这种恋爱，是纯粹的“单向”；另一种是自认为有“理由”的单相思，错认为对方对自己有情，于是“落花无意”变成“落花有意”，这是“假双向，真单向”。

单恋现象比较常见，且较多出现在内向、敏感、富于幻想或自卑感的人身上。先是自己爱上了对方，于是也希望得到对方的爱，就会把对方的亲切和蔼、热情大方当做是爱的表示，并坚信不已，从而陷入单恋的深渊不能自拔。

单恋者固然会有一种快乐的感觉，但更多的还是情感的痛苦，他们



无法向自己所钟爱的异性倾诉柔情，更不能感受到对方爱意的温馨。

克服单恋重在防患于未然。要避免“爱情错觉”，学会准确地观察和分析对方，用心明辨。

一旦单恋发生在你身上，就需要拿出十足的勇气，克服羞怯心理和自我安慰的折磨，勇敢地用心灵去撞击。如果对方有意，心灵闪现出共同撞击的火花，则单恋转化为“双恋”，爱的欢乐就取代了爱的痛苦。如果是“落花有意，流水无情”，则应该面对现实，勇敢地抛弃幻想，用理智控制感情进行转移，通过感情的转换和升华来获取心理平衡。

◎寻找话题

如果你想与异性交往，那么，和对方谈话是最基本的步骤。如果你连这一点都不敢，爱情很可能与你无缘。所以发现一个自己喜欢的对象时，你必须设法和他搭话。

“我们以前好像见过？”“请问现在几点了？”“请帮个忙好吗？”诸如此类的话虽然意义不大，不要忘了，它很可能就是你迈向成功的桥梁。通过这些话，你们可以进一步认识、了解和交往。所以你不必在乎这些话有没有意义，只要想到的，不妨都讲出来。话题本身只是个引子，目的是通过搭话去认识他、接受他，进一步交往。如果你能尽力做到这一点，离成功就不远了。

◎施展魅力

有时你不免疑惑，女性选择男友的标准是什么？男性选择女友的标准又是什么呢？这不容易回答，喜欢对方的理由很多，并不是只有美貌的姑娘才会吸引男性，也并不是只有帅气的男性才吸引女孩。每个女性都有独特的风姿，每个男性都有自己的魅力，这些不一定都来自外表。或许你还没有发现自己迷人的地方，但是对方可能已经觉察到了，并深深爱上了你。因此，你没有理由自惭形秽，你应坚定信心，根据自身的



特点和长处，大胆施展你的魅力。

不要因为长相不如对方而放弃追求的打算，长相只是一时的印象，真正决定双方能否结合的因素是彼此的性格。人世间帅哥配丑女，丑女配帅哥的太多了。

人是不会介意别人爱慕自己的。相反，如果大街上突然有陌生的异性向你表现爱慕之情，你心中会飘飘然，甚至自信倍增。

◎巧妙暗示

也许你不太愿意主动和一位陌生的异性交谈，这时你可以采用另外一种方式。就是由你发出信号，做出暗示，让对方采取行动。举例来说，你可以频频向对方露出微笑，一开始他可能感到莫名其妙，但很快就会反应过来，主动与你交谈，这样你就成功了。

◎不怕拒绝

“人家不一定喜欢我。”“如果被拒绝了，那该怎么办？”“万一对方很冷淡，我如何是好？”这些顾虑都是没有必要的。问题并不是会不会被拒绝，而是自身有这种不安的想法，这才是问题所在。

例如，你很想和一个自己喜欢的女孩子约会，在电话前呆坐半天心里犹豫不决，拿起电话又放下，这样反反复复，始终下不了决心。其实只要你勇敢地拨一次电话，事情就可能完全解决了，你也能从此摆脱焦急如焚的心境。即使遭到拒绝，也没有什么大不了的，谁没有被拒绝的时候？被拒绝未必是你不好，可能是对方已经心有所属了。不必把自己看得太低，这只能说明你们没有缘分，你的另一半这会儿说不定正在哪个角落里努力地锻炼自己，准备追你呢！

爱的提示

爱情永远需要勇气，也许争取的方式不同，但绝不能缺少打拼的精神。