



戒不了甜

张曼娟

Always In Sweet Love

得到爱，使生命丰盈；失去爱，使灵魂深刻。

爱的记忆与甜蜜，足以抵御世间的诡谲险恶和艰辛；

恋爱的时候，为什么不甜蜜一点？

戒不了爱情，戒不了温柔，戒不了甜。



北京出版集团公司
北京十月文艺出版社

张曼娟
戒不了甜



张曼娟
戒不了甜

著作权合同登记号 图字：01-2013-3976

本书由皇冠文化集团授权，仅限于中国大陆地区发行。

图书在版编目（CIP）数据

戒不了甜/张曼娟著.—北京：北京十月文艺出版社，2014.1

ISBN 978-7-5302-1366-7

I. ①戒… II. ①张… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第287163号

戒不了甜

JIE BU LIAO TIAN

张曼娟 著

*

北京出版集团公司 出版
北京十月文艺出版社

（北京北三环中路6号）

邮政编码：100120

网 址：www.bph.com.cn

新经典文化有限公司发行

新华书店经销

鸿博昊天科技有限公司印刷

*

880毫米×1230毫米 32开本 7印张 80千字

2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5302-1366-7

定价：30.00元

质量监督电话：010-58572393

青马(天津)文化有限公司
出 品



序

给我一个糖罐子

很年轻的时候，我其实不是个快乐的女孩，太多难以掌握的事情与未来，使我产生一种虚无的感受，在众多缥缈难测的世事中，爱情，是最镜花水月的一种。

怎么才能遇见那个爱我的人？怎么才能知道他的爱可以长久？怎么才能让他体会我对他的爱？爱情，对当时的我来说，是一生只能有一次的瑰丽奇迹。有时候我担心，等到地老天荒也不会相遇；有时候我忧虑，只是一个瞬目便擦身而过；更多时候我怀疑，像我这样的人，是不值得被珍爱的。

年轻时候的爱悦，总是似有若无的。却也曾留下过一些永恒的片断，像是在初夏荷花池畔的夜晚，那个高大的男孩送给我一张手作卡片，他粗大的手指细心将碎草花一层层粘在皱纹纸上，成为一种繁华的意象。在草花之间有他斜斜的字体，重拙地写成一首小短诗，大意是无法与我共度七夕情人节，有点



在感觉爱情虚无的年代，我常常说出许多毁弃的话，丝毫不带情感地。那样的决绝，只是因为恐惧。

荷塘的月色如何？我已经不记得了，但我记得了糖罐子里的甜蜜。记得那时候浑身棱角，看起来却仿佛温柔和善的自己。那么不好爱，却还有人愿意爱。

而后我有了年纪，有了爱的勇气，也爱过不好爱的人，才发觉自己原来有这么丰沛的爱，可以这样爱人。

我可以爱，可以不爱，可以长久地爱，也可以爱得短暂而美好。爱没有必然达到的目的与结果，也就没有所谓的成功与失败。得到爱，使生命丰盈；失去爱，使灵魂深刻，都是我们来到人世一遭的可贵经历。

爱情，对我来说，不再是镜花水月了。因为我知道自己可以掌握，相爱的时候，让它更甜蜜一些，把糖罐子装得满一点。

生活本身已经有许多烦扰、焦苦、失望、痛楚，恋爱的时候，为什么不能甜蜜一点？

有了这样的体悟，不仅是对情人，便是身边的亲人与朋友，我也愿意成为他们生活调味里的那一丝甜。因为情人是“有时”，朋友却是“时时”呀。我关心朋友的心情与生活，当他们低落的时候，适时送上甜言蜜语或实际行动，使他们愉快，我也得到喜悦。像一种循环似的，我的朋友也以他们自己的方式给予我甜蜜的滋味。于是，久而久之，我成为一个嗜甜者，再也戒



惆怅。那年暑假我和家人规划了长途旅行，因此，将近两个月是无法见面的。

他安静地等我阅读完卡片上的字，低垂下头，将脸埋在臂弯之间，这孩子气的举动，瞬间令我心动，于是我说：

“今天就是我们的七夕。你在这里，我也在这里，就是情人节。”

他震动了一下，接着打开背包，掏出一个看不见的东西，旋转几下，做出一个放东西的动作，而后，转头看着我微笑。我用力拍打他：“你干吗啦？”一边笑起来，他常能说出一些稀奇古怪的话，做出一些意想不到的事，逗我发笑。他总能让我笑，这是很神奇的。

“你没看见吗？”他问。

我摇头。

“我把你的甜言蜜语放进糖罐子里呀。”他说。

“啊。”我恍然大悟地，看着他的“糖罐子”，“装满了吗？”

“当然没有。每一颗都很珍贵的，都要等很久很久。”

那时的我对爱情既喜悦又惊惧，观望着、迟疑着，常常逃避着，因此，我的言语保持疏离，我的态度显得淡漠。

“这糖罐子做什么用呢？”我问他，像是与自己毫不相关的。

“见不到你的时候，或是你对我说无情的话，我就把糖罐子打开来，拿一颗出来吃。”



不了了。

其实，是我不想戒除。戒不了爱，戒不了甜。

对于生活与未来，虽然不是自己曾经想象过的样子，却愈来愈有信心，知道自己不会堕落，不会绝望，不会熄灭照亮自己和别人的那一点亮光。

二〇一二，是先知所称的末日之至。我做了一个关于末日的梦，梦中有个年轻的孩子，白日里我们论辩过爱情的必要与勇气种种，她对爱情的裹足不前正像是我的年少。而梦中我们在一间类似圣堂的屋子里，天窗突然黯下来，屋外传来隆隆的震动之声，那孩子跑出去张望，然后奔回我身边，忧伤而惊惶地对我说：“天，已经老了。”这是多么奇特的一句话，我却全明白了，握住她冰凉的手，对她说：“但，你还是要爱。”

哪怕是末日降临，还是要爱。

爱的记忆与甜蜜，足以抵御世间的诡谲险恶和艰辛，既然我是这样相信着，便在二〇一二年出版一本书，用这些小故事，记录我所以为的爱情的样貌。

打开你的糖罐子，放进去或是取出来，总是戒不了，戒不了甜。

二〇一二年八月
九龙维多利亚港边

1 倚赖与独立



女人不需要男人

2

有些女人很难爱

4

做不了自己的主

6

柔弱的女人最强

10

女人也要为性负责

12

金交椅上的小女孩

14

2 空间与占有



不吃醋，不正常

18

身体都知道

20

完美的前任情人

22

神秘的距离

26

爱不是一种侵占

28

在她身边熟睡

30

3 包容与理解



泪人儿与爆米花

34

破镜的整修

36

鞋子的爱情学

38

马桶起落架

42

其实与我无关

44

一个亲吻，一截天梯

46

4 自信与自卑

女生主动，男生结冻

52

婚活不如人活

54

温泉池边的呢喃

56

如果觉得自己不配
梦露的七天情人

62 58

5 安全感

换男人不如换脑袋

66

昨日魅影

69

恰巧擦身而过

73

等你，在iPhone中
牵住她阿嬷

78 76

6 浪漫而持久

来自情人的圣诞卡

82

定时定量的喂养

84

山樱花的后半生

86

姊姊妹妹的骗局

88

我站在这里就好

90

热被窝，冷脚丫
时间与时机
绝对专一的自制
镜头中永恒的笑颜

94 97 100 102





7 耐心与体贴



她睡着的样子好美
暂时消失就好
捷运上的絮语

110 108 106

女人难爱才可爱
食玩女人
我今天收到花了

118 116 114

8 信任与猜疑



愈亲密愈多谎言
枕边嫌疑人
迷途知返，然后呢？

126 124 122

走出阴影再恋爱
公用电话的秘密
因为只能相信他

138 133 130

9 尊重与理解



我也愿意生小孩
真爱不做爱
最爱魅影

146 144 142

身体是感应器
因为他总记得
热血与柔情

154 152 150



12

慷慨的付出

傻女人是个宝
维持现状，就好
有爱活得久

197 194 190

不可原谅的外遇
好笑于是可爱

202 200



11

成熟的品格

张罗午餐的权力
预知情事的女人
九岁小孩都知道

178 176 174

男人的品格
旅行箱的旅行
她身上的指痕

186 184 182



10

自立与自强

爱上你无关幸福
前妻懒得复仇
不吃瓜的女人

162 160 158

可以争气，不必负气
爱能防堕
鱼汤挽回的爱

170 166 164

倚赖与独立



爱的道德经

爱人者有力，自爱者强。

一个爱自己的人，才能在爱恋时不患得患失，

不索求过度，使爱的步伐平稳自在。

先爱自己，再爱别人，是道德的。





女人不需要男人

女人不需要男人？

这句话的标点符号是问号，而不是惊叹号或句点。因为它不是一个发现，也不是一个结论，而是一个悬而未决。什么样的女人不需要男人或爱情？或者什么状况之下，女人不需要男人或爱情？

我看了一部动人的电影《街头日记》(*Freedom Writers*)，原著《自由写手》是已经读过的了，一位年轻的白人女教师，教导一班没人愿意教的高中孩子，他们原本都是街头亡命，自我放逐，却在这位古老师的努力与坚持下，改写了他们的命运。

而我特别注意古老师与丈夫之间的关系和变化，她的丈夫最初对她全力支持，在她的父亲质疑她这样做是否值得的时候，也坚定地站在她身边。只是，当 she 为孩子们兼差赚钱换取旅费，带着孩子们去高级的餐厅吃大餐，当她回家的时间愈来愈晚，回家之后愈来愈疲惫，她的婚姻已经亮起红灯。

古老师不可能毫无警觉，她只是停不下来了。

看着自己企图改变的孩子，愈来愈进步，愈来愈主动，对于未来愈来愈充满信心，怎么停得下来呢？很多事都有意义，而我认为“改变别人的生活，使他们能活得更美好，更有力量”这件事的意义格外重大。

丈夫决定离开，他对古老师说：“我知道你做的事很棒，我觉得你很了不起。但是，你需要我为你做什么呢？”古老师含着泪请求：“在我身边支持我，像妻子支持丈夫那样。”她的丈夫诚实回答：“我不是你的妻子。”

无以计数的女人在丈夫为他人牺牲奉献时，全力支持丈夫；男人却很难全力支持妻子。

女人并非不需要男人，而是男人感觉不到她的需要。

当然，确实也有女人在发现生命可以更丰富刺激之后，不再需求爱情与男人了，那是女人进化史的另一个篇章。



有些女人很难爱

杜群是我少数的男性朋友之一，他曾与我的朋友梅丽相恋，梅丽是个很优秀的女人，在工作上总是发挥得淋漓尽致，也因此，在感情上就不免多是以遗憾收场。

他们可以相恋五年，后两年甚至过着半同居的生活，我们都觉得很难得。

“杜群从不把我当作小女孩，他当我是个成熟女人。”梅丽这样说过。她身高不到一五〇公分，长着一张甜美的娃娃脸，许多人都会将她的心智年龄低估了，尤其是男人。然而，梅丽后来选择了到加拿大拓展她的事业，与杜群协议分手。杜群消沉了一阵子，我偶尔与他联络，于是，我们就成了“不拘形式”的朋友。想见面而能安排出时间，便很随性地吃个饭，有时久久不见也没有牵挂。

《欲望都市》电影版近来在电视频道播映，杜群无意间看到了。他说电影中的一个片段，给他很大震撼，萨曼珊与年轻

的明星男友史密斯共度许多艰难考验，终于甜蜜厮守；史密斯一直迷恋着年龄大许多的萨曼珊，他们的生活豪奢，性生活协调美满，看来是近于完美的了。五十岁的萨曼珊却提出分手，因为她不能忍受生活只围着一个男人打转，她要求完整的自我。

杜群提醒我注意萨曼珊去拍卖场标那只美丽的花戒指，她费力地抢标却被神秘买家标走，原来神秘买家是史密斯，他将戒指奉上，要给萨曼珊惊喜。然而萨曼珊并不喜悦，她想要自己买下，那是属于她的东西。

“当女人喜欢某样东西，我们怎么知道，她是想自己买？或是暗示男人买给她呢？”以前女人没有独立自主的能力，男人送礼表达爱意或谢意，都能获得女人的感激。现代女性有能力也企图创造自己的生活方式，男人确实很难揣摩。

“这些女人真的很难爱。”杜群最后下了这样的结论。

