

# 爱到底 How to love till the end 如何成为可能

胡邓 施敏霞 著

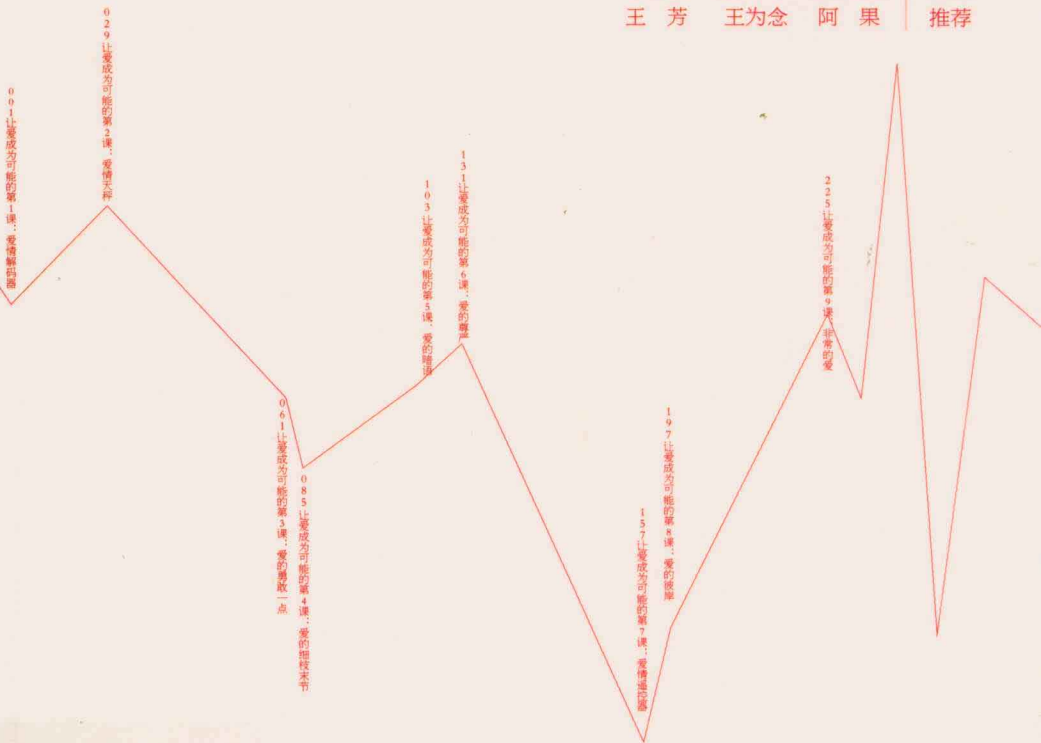
世界太大还是遇见你/世界太小还是丢了 you

著名情感心理专家

央视、北京电视台情感栏目嘉宾 **胡邓**  
爱情，依然迷人，依然坎坷  
单身者做着选择题，已婚者做着判断题  
他们的爱如何成为可能

胡邓老师关于“爱”不释手的九堂课  
恋爱中男女的情感修炼手册

李子勋 苏 芩 曾子航 | 倾情  
王 芳 王为念 阿 果 | 推荐



胡邓 施敏霞 著

How to love  
till the end

# 爱到底 如何成为可能

爱如何成为可能？或许还需要减法。爱情其实是一面镜子，我们通过它来照见自己，我们在爱里知道了自己是谁，知道了自己需要谁。真正的爱是存在而不是占有，是给被爱者幸福而不是束缚，是用让对方愉悦的方式与对方相处。爱情是两个纯粹灵魂的舞蹈。愿我们爱得更简单、更纯真一些。

## 图书在版编目（CIP）数据

爱到底，如何成为可能 / 胡邓，施敏霞著. —北京：机械工业出版社，2013.6  
ISBN 978-7-111-42786-5

I. ①爱… II. ①胡… ②施… III. ①爱情-通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2013）第 120171 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）  
责任编辑：坚喜斌 孟晓琳 责任印制：杨曦

北京双青印刷厂印刷

2013 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷  
145mm×210mm·8.625 印张·1 插页·183 千字  
标准书号：ISBN 978-7-111-42786-5  
定价：28.00 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

社服务中心：(010) 88361066

销售一部：(010) 68326294

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

网络服务

教材网：<http://www.cmpedu.com>

机工官网：<http://www.cmpbook.com>

机工官博：<http://weibo.com/cmp1952>

封面无防伪标均为盗版

## 序 言

十年前的四月，北京玉兰花开，芳菲怡然，但是人们的脸上，却挂着恐惧与哀伤。一种叫“非典”的阴霾弥漫在城市的上空，整个城市浸在死亡威胁的不安之中。

在“北京即将封城”的谣传最盛行的一个下午，一位女生很无助地打电话问我，她是否该离开——各种各样的传说让她无所适从，慌乱的日子看不到尽头。她说只有到家在父母身边，心里才会觉得最安全。

我问及她的男友，她说他已经逃回家了。

我心里一紧，脑海里跳出康德式的追问：“爱如何成为可能？”

那时候，我坚定地认为，爱就是给予，就是把自己生命中最美好的一切给予对方，让对方幸福。面对“非典”死亡的威胁，恋爱的两个人理应相依为命，或者至少应该让女孩子先走，他怎么可以跑得如此之快？

十年后的现在，同样是北京玉兰花开的季节，我遇到一位可爱的男生。他曾经非常用心地爱着自己的女友，无比关心她，呵护她，愿意为她做任何事情，甚至是连她自己都没想到的，他都可能提前做好。他会每天发短信问她吃了没有，吃了什么；会问她有没有背单词，有没有上自习，有没有在降温时加衣。他无微

不至的关心让女孩子的世界里充满了他的影子和痕迹，但是一年之后，她竟然提出了分手。

艳羨她的室友们感到无比震惊，她只给了一句理由：“我要的只是一颗樱桃，他却推来一车水果。他的爱，浓得让我窒息。”

其实，当我们爱一个人的时候，我们时常会为了满足自己的需要去爱对方，时常会不顾对方的内在感受，让爱情成为成就自己或者掌控对方的途径。那位年轻的男生，他每晚去车站接实习下班的女友，不单单因为爱，也因为担心，担心那个开车顺路搭她回校的已婚男人会别有用心。

爱如何成为可能？或许还需要减法。

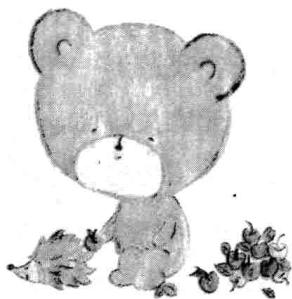
爱情其实是一面镜子，我们通过它来照见自己，我们在爱里知道了自己是谁，知道了自己需要谁。真正的爱是存在而不是占有，是给被爱者幸福而不是束缚，是用让对方愉悦的方式与对方相处。

爱情是两个纯粹灵魂的舞蹈。

愿我们爱得更简单、更纯真一些。

胡邓

2013年5月于北京



# 目 录

## 序言

### 第一章 爱情解码器 /001

给爱呼吸的空间 /003

转身就是坚强 /007

爱情·试卷1 你的自我调节能力指数 /012

是爱侣，也是玩伴 /013

改变爱人，从改变自己开始 /018

爱情·试卷2 恋爱中的你自私吗？ /023

讲什么都别讲道理 /025

### 第二章 爱情天秤 /029

爱我本来的样子 /031

不是爱得少 /036

电影替我告诉你：《偷听女人心》 /040

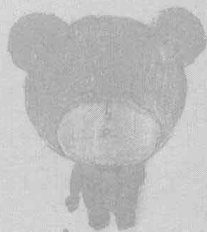
亲爱的，你用心听了么？ /041

你的记得是我最深的眷恋 /046

没有挖不倒的墙脚，只有不努力的“小三” /051

爱情·试卷3 你和他（她）的情性度测验 /055

电影替我告诉你：《东京日和》 /060



### 第三章 爱的勇敢一点 /061

爱情·试卷4 洞察你的恋爱观 /063

我被爱情路过了 /067

爱情·试卷5 你的爱情攻击欲望 /071

电影替我告诉你：《情书》 /074

想说爱你，如何开口 /075

爱情·试卷6 你交不到女朋友的原因 /080

### 第四章 爱的细枝末节 /085

嫁出去，别犹豫 /087

爱情·试卷7 他和你结婚的愿望有多高？ /092

电影替我告诉你：《完美嫁衣》 /094

幸福是蜗牛背上的壳吗？ /095

爱情·试卷8 你决定要嫁给他的内在原因 /098

人靠衣装马靠鞍 /100

### 第五章 爱的暗语 /103

被你的眼神电到 /105

爱情·试卷9 测试你对恋人的满意程度如何 /109

充满磁性的声音 /111

忘不了，你那迷人的笑脸 /116

我为什么不能“像个男人”？ /119

爱情·试卷10 爱情中的态度和表现 /123



如何接近你 /126

电影替我告诉你：《初恋这件小事》/129

## 第六章 爱的尊严 /131

当初是你要分开 /133

爱情·试卷 11 对他（她）的留恋度测验 /137

姑娘，你别回头 /141

谁能给我一个未来 /146

任何时候，留三分爱给自己 /150

爱情·试卷 12 测试你的色彩性格 /154

## 第七章 爱情遥控器 /157

别拿暧昧当爱情 /159

多出来的幸福 /163

无条件的爱存在吗？/168

神秘礼物 /172

电影替我告诉你：《前度》/176

爱情·试卷 13 你的占有欲强吗？/177

爱情依附心理 /181

给你的爱情备坛好醋 /185

跟爱一起成长——爱的耐受力 /192

## 第八章 爱的彼岸 /197

触不到的恋人 /199

独自等待 /204







爱在进行时 /208

电影替我告诉你：《将爱情进行到底》/211

电影替我告诉你：《如果能再爱一次》/212

那些脆弱的承诺，那些注定的伤痛 /213

我的爱情缺条边 /217

爱我等我 VS 爱我给我 /220

电影替我告诉你：《性与早餐》/223

## 第九章 非常的爱 /225

爱上老女人 /227

大叔，对不起，我爱你 /230

爱情·试卷 14 你们有相爱的缘分吗？/234

一见钟情是谁的神话 /237

你的缺点是一个礼物 /242

电影替我告诉你：《捆着我，绑着我》/246

风雨过后，作别彩虹 /247

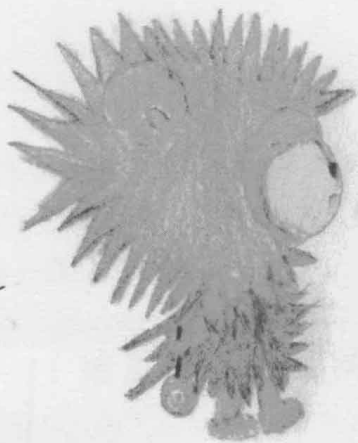
不是冤家不聚头 /250

爱情·试卷 15 自己是否真正被爱 /255

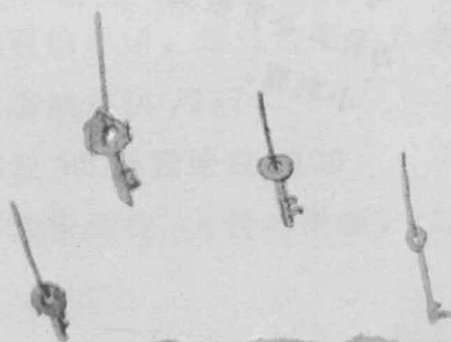
逆境中的爱情 /262

电影替我告诉你：《全城热恋》/266

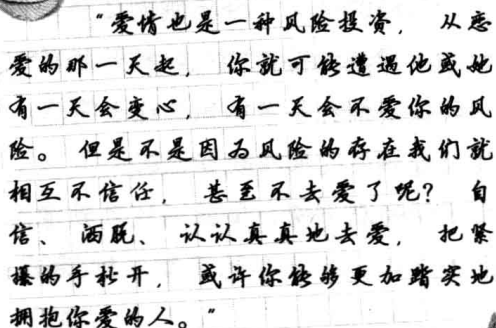
我真的准备好了  
甜言蜜语，  
可我自己也不知道  
为什么会突然变成  
小刺猬。



## 爱情解码器



## 给爱呼吸的空间



“爱情也是一种风险投资，从恋爱的那一天起，你就可能遭遇他或她有一天会变心，有一天会不爱你的风险。但是不是因为风险的存在我们就相互不信任，甚至不去爱了呢？自信、洒脱、认认真真地去爱，把紧握的手松开，或许你能够更加踏实地拥抱你爱的人。”

午后的阳光从落地窗慵懒地爬进咖啡厅，Keren Ann 的声音轻柔地飘荡在空气中，咖啡的诱人香气让人微醺，一切看起来安静而美好。可桌旁的欣宜却并不那么平静，男友昊刚刚去洗手间了，现在，他的手机就安静地躺在桌子上触手可及的地方。

再三的内心挣扎之后，她还是打开了昊的手机，一条条地翻着收件箱里的短信。收件箱里除了她的那些“爱心短信”，只有一些同事发来的谈公事的消息，又一次，她心中的石头落了地。把他的手机放回原位的一刹那，她却隐隐地感到自己好像失去了些什么……

“欣宜，你怎么了？”昊温柔的声音把她从烦乱的思绪中拉了

出来，她抬起头，迎面对着昊那清澈的眼神，他的眼中充满了关切，“你最近总是一副心不在焉的样子，怎么了，是有心事吗？”“哦，没……没什么，最近要忙考试，可能太累了吧。”看着这双清澈的眼睛，欣宜心中的不安继续蔓延，几乎要吞噬她——眼前的这个男人，我怎么会怀疑他？

欣宜已经记不清这是第几次偷偷翻昊的手机短信了。

昊是比欣宜大两级的师兄，今年刚刚毕业，进了一家很好的外企工作。开始欣宜只是觉得他能在学校陪她的时间减少了，可随后她慢慢地发现，事情并不像她想的这么简单。

一切要从昊公司举办的那次晚宴说起。

她还记得那天傍晚刚下课，昊就兴致勃勃地跑过来说要带她一起参加公司的晚宴。还没容她多想，她就被昊拉到了出租车上。

那是她第一次走进五星级酒店，也是她第一次了解昊的外企生活。

华丽的灯光照得她眼晕，地毯软得让人感觉很不踏实，杯中摇曳的法国红酒，精致器皿上堆叠的美食，还有……还有昊的那些女同事们，闪闪发光的高跟鞋，性感妩媚的各色晚礼服。她下意识地低头看了看自己——洗旧了的牛仔裤和棉质T恤。这让她瞬间成了整个会场的异类——她突然觉得自己像个挤进高级晚宴的小丑，恨不得立刻挖个地缝钻进去。也就是在那一瞬间，她突然觉得昊和自己不再是同一个世界的人——此刻他挽着的女伴，理应穿着香奈儿的迷人晚礼服，拎着GUCCI（古驰）的精致挎包……

昊似乎还没有意识到欣宜脸上的窘迫，不停地拉着她到

处转。

“欣宜，这是跟我一个项目组的 Sophia。”

“Sophia，这是我的女朋友，欣宜。”

还没等欣宜缓过神来，一个纤细袅娜的漂亮女人朝她走了过来。

“噢，欣宜。你好，你就是昊的女朋友啊。你好幸福，昊真是个好男人，你要好好珍惜他哦。”……那一晚上，她就这样被昊拉着介绍给了他的所有同事。她觉得自己的样子实在给昊丢脸，昊却浑然不觉，他似乎没觉得女友的学生气打扮有何不妥，还一直很兴奋地给她介绍各种朋友认识。

可女生的小心思，怎是男生能体会的呢？

那天晚上，欣宜失眠了。她的脑海中不断地浮现着 Sophia 对她说“昊真是个好男人”时的样子，看得出来，她是真心这么说。可越是真心，欣宜就越怕。

巨大的不安笼罩着她：不了解昊在外企的生活，也无法想象昊被一堆美女同事包围的样子。她开始偷偷翻他的手机，害怕他的离开而想尽办法跟他黏在一起，几乎占据了他所有的私人时间。

可尽管这样，她却再也找不到以前和昊在一起时那种单纯的快乐。她越来越不敢面对昊清澈的眼神，她痛恨爱情使她变成这样一个怀疑满腹的刻薄女人。

当我见到欣宜时，她已经被这段感情折磨得筋疲力尽了。

我告诉欣宜，其实爱一个人并不是要完全占有他，情侣之间最重要的是信任。即使是恋人之间也要拉开一些心灵距离，给彼此能够自由呼吸的空间。

欣宜还是惶恐不安，害怕一放手就会失去。


“爱情也是一种风险投资，从恋爱的那一天起，你就可能遭遇他（她）有一天会变心，有一天会不爱你的风险。但是不是因为风险的存在我们就相互不信任，甚至不去爱了呢？自信、洒脱、认认真真地去爱，把紧攥的手松开，或许你能够更加踏实地拥抱你爱的人。”

欣宜微笑，心结已解。


恋爱中的情侣总是希望了解对方的一切，而常常忘记了给彼此留下些私人的空间，太近的距离容易让人窒息，所以我们总会感到，爱一个人好难，好累。可真正的爱情应该像阳光一样——照在你心爱的人身上，温暖着他，却又不给他任何的压力，这样恰到好处的距离，可以让你爱得更轻松，也更洒脱。

请时时记住，在爱的世界里，要学会适当拉开彼此的距离，给爱呼吸的空间。

## 转身就是坚强



在爱情遭遇变故的时候，死死抓住不放，反而容易把爱情逼入绝境。爱情，恐惧枷锁和禁锢。后退几步，留给彼此能够呼吸畅通的空间，还有可能看见希望的一线亮光。很多时候，转身，就是坚强。



若彩呆呆地坐在床沿上，大大的眼睛毫无生气，被泪水冲花了的眼影挂在脸上，映得整张脸如一个没有生气的木偶。

阿黄，还是她的阿黄吗？

哭得筋疲力尽的若彩，觉得自己有些恍惚了，迷迷糊糊地睡着了。若彩梦见自己睡在一块冰上，冷得她牙齿上下不停地打架。阳光反射在冰面上，很刺眼，迎着阳光，有个高大的身影走过来，若彩缩了缩身子，那个身影温柔地对若彩说：“小傻瓜，怎么不盖被子？”若彩的眼泪一下子就下来了，滴在枕巾上，湿漉漉的，若彩就这么醒了。

阿黄，还是她的阿黄吗？

若彩低头，看到自己身上的确盖了一床被子，阿黄，就坐在



床沿，袅袅的烟圈升起。

“彩彩，你醒了？”阿黄转头对若彩微笑。

依然是若彩熟悉的那种宠溺的微笑。

“怎么哭了，小傻瓜？”阿黄心疼地皱了皱眉，探过身来，伸手要擦若彩的眼泪。

若彩偏偏头，不自在地躲过去了。

“没什么，我，我做了个噩梦。”

“梦见什么了，我的小傻瓜？”阿黄依然是关切的语气。但此时在若彩听来一点都不温暖，甚至让她有点作呕。

“梦见……”，若彩睁大眼睛认真地盯了阿黄一眼，“梦见你不在我身边了，梦见你不属于我了。”

阿黄明显地怔了一下。

若彩解围似的笑笑：“梦是反的。我去洗把脸，你先睡吧。”

走进卫生间，若彩被自己的憔悴吓了一跳。在下午发生那件事之前，若彩还是白里透红的脸色，几个小时之后，就变得像一片枯黄的树叶。若彩终于相信，所谓的一夜白头，是真的。

对着镜子，若彩的眼泪又下来了。

在这个充满诱惑的年代，若彩一直觉得自己是安全的。自己的阿黄，就像一只忠实的大黄狗，就这么傻傻地守着自己，自己也傻傻地爱着，不知道担心，不知道提防。若彩一直很感谢阿黄给自己的渗入心底的踏实和温暖。

但是，现在，自己也岌岌可危了，而且是以这么猝不及防而粗鲁的方式。一个自称是阿黄女友的女人，找到了自己，美名曰聊聊天。其实，无疑是在向若彩宣战。可能就因为这次谈话，若彩觉得自己以后再也不会迈进星巴克一步了。