



爱情是门必修课， 你要不学就输了

徐金喜 / 著

Love life is compulsory

Err

Repeat

Emotional patterns

Better yourself

还在犯傻？还在重复犯错？

一直走不出自己的情感模式？

你还可以选择，认真、系统地把这门课重修一遍。

更好的自己，就在不远处。

属于你的人生里，爱情，是门必修课。
不要让它成为补修课，甚至一直不及格。

Love
life is Compulsory



爱情是门 必修课，

你要不学就输了

徐金喜 / 著

Love life is compulsory

Love
life is Compulsory

图书在版编目 (CIP) 数据

爱情是门必修课, 你要不学就输了 / 徐金喜著. —
长春: 北方妇女儿童出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5385-7769-3

I. ①爱… II. ①徐… 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229145号

爱情是门必修课, 你要不学就输了

作 者 徐金喜

出 版 人 刘 刚

策 划 师晓晖

责任编辑 金敬梅

版式设计 朱其林

开 本 635mm × 965mm 1/16

字 数 240千字

印 张 16

版 次 2013年12月第1版

印 次 2013年12月第1次印刷

出 版 北方妇女儿童出版社

发 行 北方妇女儿童出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮编: 130021

电 话 总编办: 0431-85644803

发行科: 0431-85640624

网 址 <http://www.bfes.cn>

印 刷 三河市航远印刷有限公司

ISBN 978-7-5385-7769-3 定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

序 学会爱



都说恋爱是堂课，可是我们没有老师，没有教练。人人都靠自学成才，或者成仁。

男人和女人把爱情当成了战场。可是我们却没有地图，没有武器。人人都跟着感觉走，有的死里逃生，有的遍体鳞伤。

学钢琴有老师，学游泳有教练，上战场有军校，当厨师有师傅。但是在这个青春期教育缺乏、情感浮躁的社会，恋爱这门必修课，却没有辅导员，一切都靠自己摸索。

毫无遮掩地上战场，难免受伤。痛定思痛，固然是个人成长的好途径。可是更聪明的，是把别人的痛，拿来滋养自己的成长。“青春痘长在哪里不影响美观？”当然是在别人的脸上。让别人替你痛，你就能避免很多痛。这样别人的痛也没有白痛，也算先天下之痛而痛，痛得其所。痛过之后，就只剩下快乐了。

这需要智慧，需要一个人在我们身边时时警示：千万千万不要犯这样的错！《爱情是门必修课，你要不学就输了》这本书，就是一个恋爱课的辅导员，能帮我们在这门课上少挂科，少留级，少流泪。这是一个

Love Compulsory

目睹了身边很多朋友的不幸爱情的“爱情军师”向我们分享的故事，以及她对爱情独到的见解和看法。

合上书，书中的文字，那些或感人、或忧伤、或令人扼腕叹息的故事，每个故事后作者一针见血的点评，都像一盆凉水，泼醒像主角一样沉浸其中的人。

输是迫不得已，赢是众望所归。输是短暂歇脚，赢是最终目的。美满幸福的爱情，是每个女人真心向往的。“爱情是门必修课，你要不学就输了。”何不现在开始就好好学习？

这是一本可以让姑娘们不断反省自身、思考爱情的书。它是女人的第三只眼，能帮助我们看清自身存在的错误爱情观和爱情中的错误行为；它像一位医生，通过解剖别人的“爱情病”，让我们洞见错误行为可能导致的未来。

其实爱情本没有对错，但是有规律，有前仆后继的飞蛾用扑火证明的概率。徐金喜女士通过多年的比较、观察和思考，一针见血地告诉你爱情中那些颠扑不破的真理，告诉你怎样的性格决定怎样的命运，告



诉你什么样的行为导致什么样的结果。看了更多人的故事，你会发现，你自己的选择更多了。很多事情，也许会找到更好的处理方法。同时，她也非常真诚地在书中总结、分享了她自己如何经营幸福爱情的宝贵经验，为渴望爱情的人指明方向，为被情所困的人指点迷津，为婚姻中的女人提供维系美满婚姻的良策。

无论你是情窦初开的少女，还是正在热恋中的女子，或是已经谈婚论嫁的熟女、轻熟女；无论你目前是否幸福，是否面临爱情的纠葛与困扰，如果你想长久地把握自己的幸福，那么《爱情是门必修课，你要不学就输了》这本书值得一看。

g/cm

情感类畅销书作家、国家二级心理师、催眠师



目录

Contents

* 第一课 爱情的麦田里没有守望者

- 003 我们总是在错过彼此——寻找最大麦穗的人
- 006 你还有多少时间——最大的麦穗几乎不存在
- 007 不可不信缘——莫要最大，但求最适合
- 009 课堂笔记——逐爱三步走
- 012 课后练习——爱的折指法

* 第二课 不是好女人就有好姻缘

- 017 痴心总被无情伤——善始，不一定善终
- 023 课堂笔记——“包子女”的三种常见表现
- 026 课后练习——恪守善良的ABC法则

* 第三课 别做爱情树上的槲寄生

- 033 虚幻的幸福——当槲寄生失去宿主
- 036 课堂笔记①——对“槲寄生陷阱”的正解
- 038 课堂笔记②——掌握爱情主动权，把握自己的幸福
- 041 课堂笔记③——失去自我的爱，终将痛不欲生
- 042 课后练习①——你沦为“槲寄生”了吗

044 课后练习②——从现在起，独立而进取

* 第四课 爱情需要的是方法，而非权术

049 聪明反被聪明误——是玩爱情，还是被爱情玩

052 课堂笔记——计算的爱，分手的路

056 课后练习——做个简单聪明的女人，还爱情一片净土

* 第五课 到底你还要哭几次呢

063 女人的眼泪——是示弱还是武器

067 课堂笔记——哪些情况下想哭却不要哭

071 课后练习①——做一个“会哭”的女人

074 课后练习②——学会“哭”的艺术

* 第六课 明知不可能，却仍抱有期待

079 等待“可能”的鲁滨孙——还在等待哪一个“可能”

084 课堂笔记①——当不幸降临，你如何孤岛逃生

085 课堂笔记②——何谓“第四条道路”

089 课后练习——如何进行次优选择

* 第七课 “第三者”的出现是爱情的结束吗

095 最常发生的故事——好友变小三

099 如何打败第三者——恋爱永远只是两个人的事

102 课堂笔记——男人为什么受不了你

107 课后练习①——爱他就要学会理解他

109 课后练习②——亲爱的，忘记那些不愉快吧

✱ 第八课 爱情里忌讳善意的谎言

- 113 你知道吗，这个领域很敏感——谎言里没有鲜花
- 120 谎言是堵墙——那些隐秘的过去，到底说不说
- 123 课堂笔记——坦诚相对，爱你就能包容你
- 126 课后练习——如何说出那些尴尬事

✱ 第九课 以爱之名，威胁了谁，又伤害了谁

- 131 戒律之一——不要随便说分手
- 135 课堂笔记①——想想你在威胁谁
- 140 课堂笔记②——他就是改不了，怎么办
- 143 课后练习——一说就死的十句危险话

✱ 第十课 别让“没关系”成为蝴蝶风暴

- 149 爱情无如果——不要忽视爱情的蝴蝶
- 153 爱情无大事，也无小事——埃米的启示
- 154 课堂笔记①——学会珍惜你的爱情
- 156 课堂笔记②——爱情需要两人的呵护
- 157 课后练习①——看懂爱情晴雨表
- 159 课后练习②——学习蝴蝶正效应

✱ 第十一课 替代品就是危险品

- 165 为何会犯错——错爱陌生人
- 171 课堂笔记①——爱情不是麻醉药
- 173 课堂笔记②——鉴别真爱，听从内心的声音
- 175 课后练习①——爱一个人之前请先问三个问题
- 178 课后练习②——自救，让你不再迷失

* 第十二课 当知己是异性的时候

- 183 即使知音难觅——也要杜绝暧昧
- 189 注意你们的界限——是知己，还是情人
- 191 课堂笔记——是知己，就要守住那条红线
- 192 课后练习——划好“茶桌界限”

* 第十三课 所谓承诺，都要分了手才承认是枷锁

- 199 不要轻易许诺——誓言是记忆的伤痛
- 205 信任比黄金更贵重——一朝失信，永难挽回
- 206 课堂笔记——我们该相信什么
- 209 课后练习①——警惕并识别那些不靠谱男人
- 210 课后练习②——如何面对好男人的背誓

* 第十四课 别把爱情当自助餐

- 215 你饕餮了吗——面对爱情自助餐
- 219 课堂笔记——吃自助餐的三种消费心态
- 220 课后练习①——拒绝爱情不当诱惑
- 221 课后练习②——避免落阱的三剂良药

* 第十五课 自由太过，小心迷失

- 227 看好你的心——爱情自由主义派
- 233 从来没有绝对的自由——跟着感觉走派
- 235 任意妄为是可悲的——随心所欲派
- 238 比自由更重要的是责任——想爱就爱，不爱就走派
- 240 课堂笔记——给自己爱，而不是伤害
- 240 课后练习——拉好自由的马缰绳

* 后 记



第一课

爱情的麦田里没有守望者

课前阅读

我们总是在错过彼此——寻找最大麦穗的人
你还有多少时间——最大的麦穗几乎不存在
不可不信缘——莫要最大，但求最适合

课堂笔记——逐爱三步走

课后练习——爱的折指法



一个秋天，古希腊哲学家苏格拉底带着他的弟子柏拉图来到麦田边，要他去麦田里摘一棵最大的麦穗回来，但只能摘一次，而且只能一直往前走，不许回头。柏拉图按照老师的话做了，但回来的时候两手空空。因为，当走过一棵棵大麦穗时，他总想着前面还有更大的，最后他不知不觉走到了麦田的尽头。苏格拉底说：“这个麦田里肯定有一棵最大的麦穗，但你不一定碰得到，即便碰到了你也无法知道它是最大的。对在麦田里寻找的人来说，最大的麦穗只是一个巧妙的陷阱。”



* 我们总是在错过彼此——寻找最大麦穗的人

在恋爱这条路上，时间就是一片金黄的麦田。大家在时间里畅游，举目四顾，就为找到那棵“最大的麦穗”。然而，有许多人跟柏拉图一样，一直走到麦田的尽头，却一无所获。因为，不知不觉间，他们已经坠入了“麦田陷阱”，而他们所追寻的那棵“最大的麦穗”，早已错过。

我有一个好朋友L，性格直爽、大方，颇有人缘，大学期间不乏追求者。可如今即将奔三的她，依然孤身一人。这是何故呢？她并非独身主义者，落到如今这个“恨嫁”的地步，全因为她太过执着，一心寻找心目中那棵“最大的麦穗”，却错过了身边最真实的那棵。

当初的武断与盲求让L懊悔不迭，但时光无法倒流。在当年的追求者中，N和M是L最难以忘怀的两位，如今他们都早已各有家室。每每回忆起他们，L就充满了感伤。

N与L青梅竹马，从小一起长大，可谓情深意长。但中学时禁止早恋的校规让N一直压抑着对L的感情，为了不影响她学习，他和她以“铁哥们儿”相称，时时守在她身边，默默当着护花使者。高考那年，L以优异的成绩考上了B市某名牌大学，可N却只上了本地一个极为普通的专科。

大学期间，N每天都给L打电话，电话中愉快的交谈与欢笑羡煞旁人。终于有一天，N大胆地向L告白了，却被L骂了个狗血喷头，还厉声警



爱情是门必修课，
你要不学就输了
Love is compulsory

告诉他以后不许再说这样的话，否则跟他绝交。这让N十分伤心。我们这些旁观的姐妹也对此大为疑惑。看着N一次次顽强地尝试表明心意，又一次次惨痛地受挫，我终于按捺不住，就问L：“他对你这么好，而且他也挺不错，你为什么要拒绝他？”

L没说话。

“哥们儿”不见得就要发展成情侣，但N对L的感情早已超出了友谊；同时，看得出，L对N的依赖也是与日俱增，哪天接不到N的电话，她就会十分失落。我这一问让L陷入了无限惆怅，她最后支支吾吾地告诉我：“我还没有做好恋爱的准备。而且N学历低，个子也不够高，家里人不会乐意的。我至少得找一个各方面都相当的。”

我劝她：“你不怕错过了N，再也不会有人对你这么好了吗？”

L摇摇头：“再说吧，天下又不是只有他一个男人……”

以后三年中，N还是天天给L电话，回家时两人也照样见面，一起玩耍，保持着“哥们儿”的关系。但L知道，N还在等她，希望她回心转意。就在N毕业那年，L不想让他再等，就谎称自己有了男朋友。不到半个月，N给L打来电话。

“我要结婚了。”（平静）

“结婚？你认识她多久了？这么快就要结婚吗？”（激动）

“这个你不用管。反正不是你，跟谁结婚都一样。”

最后一句说出时，电话那头强作平静，这头却早已泣不成声。

那个天天给她打电话、深爱上了她多年的人，从此离她而去了。这让L很悲伤，很失落。而这个她很在乎的人竟然以这样的方式来惩罚他自己，更让她难过不已。

后来，L在家人的介绍下认识了M。M是软件工程硕士，家境优越，品貌中上，按理说该是L的理想人选了。可L总觉得跟M在一起特别拘束，他说话做事总是小心翼翼、彬彬有礼，让她觉得很别扭。每次跟M在一起，她就会想起跟N在一起时的无拘无束。

L常说：“要是N有M那样的学历和风度，或M有N那样的性格就好



了。”当然，这仅仅是假设。M永远不会变成N。

L与M的交往在两个月后无果而终。原因是这位急躁的小姐依然沉迷在往日那段“哥们儿”感情带给她的快乐体验中不可自拔，她无法适应这段新的感情。她对自己失去了耐心，并毫无理由地认为，交往再久，她跟M之间也不可能产生亲密的感情。她果断地以“没感觉”为由提出了分手。

然而，她又错了。因为就在失去的那一刻，她又一次感到怅然若失。

“你不会是喜欢上他了吧？”我这样问她。

“怎么可能……但……我也不知道。”

真是可怜的孩子。她居然还没搞清自己是否喜欢对方就鲁莽地斩断了这段萌芽中的恋情。

以后，L在亲朋好友的热情介绍下又陆陆续续相了几次亲，O成熟稳重，但L嫌他年龄大，有代沟；P倒是与L年龄相仿，学历、家境各方面跟L也还相当，性格上也还合得来，算是很合适的人选了，然而L又偏偏嫌他长得有点儿丑，一打电话颇觉温馨，一见面却又十分寒心……总之，自N之后，L又谈了数个男友，最终却都是无果而终。在L眼中，他们不是距离太远，就是工作太忙，不懂得照顾人，总归没有一个十全十美的。

L每次精心打扮而出、灰心丧气而归时，总忍不住感慨：“看来我这辈子要嫁不出去了！”

L对恋爱越来越没耐心，也越来越没信心，因为经过一番比较，在阅人无数之后，她终于明白，像N学历略低了一点儿，M慢热了一点儿，O年纪略大了几岁，在恋爱中根本不算什么问题。跟后来遇见的A、B、C、D相比，N、M等除了有些无足轻重的小缺点，差不多可以算是很完美的了。尤其是N，他对L的那种细致、耐心、痴心是无人可比的，L对他也极为信任，连L自己也想不通，当时自己怎么就稀里糊涂错过了这么一个好男人呢。



爱情是门必修课，
你要不学就输了

Love
is compulsory

可惜，一切都太晚了。L就像柏拉图，已经在不知不觉中错过了那棵“最大的麦穗”，错过了自己本应该珍视的感情。那些错过的人，还有他们的爱，再也回不来了。

没有人会站在原地等她。



恋爱的失败点——麦田陷阱

每个人的生命中，都有两棵“最大的麦穗”：一棵存在于现实中，一棵存在于虚幻的想象中。现实中的“麦穗”格外真实，它在风中轻轻摇摆，对人点头微笑，人却对它视而不见；那虚幻中的“麦穗”总在遥不可及的远方招手，人进一步，它却退三步，而人依然不能自己，继续扑向那虚无的美——这就是“麦田陷阱”。

恋爱中，过分执着于不切实际的理想、幻想，死守一些无关紧要的原则、标准的人，很容易跌进“麦田陷阱”，从而错失良缘，给人生留下许多遗憾。

* 你还有多少时间——最大的麦穗几乎不存在

奥地利著名心理学大师弗洛伊德曾说，人生最重要的两件事，一件是工作，另一件便是爱情。可想而知，爱情对于一个人是多么重要。尤其对女人来说，如果把她们比作早晨的鲜花，那爱情便是露珠，便是阳光，便是空气，没有了爱情，她们便会枯萎、凋落，甚至死亡。



对有些女人来说，爱情有时比生命更重要。男人为事业而活，女人却为爱情而活。得到一份完美的爱情，是很多女人毕生的理想。可怎样的爱情才算完美呢？

哪个女人不渴望自己变成童话中的白雪公主和灰姑娘，能在一片很美的森林里或一座辉煌的宫殿里邂逅那个彼此一见倾心的王子？现实中的童话不是没有，手持魔法棒的仙女不是没有，白雪公主和灰姑娘也不是没有，但如此幸运的人，究竟能有几个呢？

有一句话说得好，希望越大，往往失望也越大。

如果抱着必须在无边无际的田野中找到“最大的麦穗”的心态，结果往往是两手空空。

佛语中有句话叫“回头是岸”。可惜，时光无法倒流，当你走到麦田尽头回头再望，恍然意识到世界上根本就不存在“最大的麦穗”时，也许一切都晚了。

* 不可不信缘——莫要最大，但求最适合

不要盲求那棵“最大的麦穗”了，它也许并不存在。即使存在，若不用平常心去对待，你也认不出它，只会白白错过；即便你认出了它，得到了它，你也未必是幸福的。

有一则故事，说的是一个乡野农夫，娶了个貌美如花的妻子。妻子不仅长得百里挑一，而且端庄贤淑、勤劳持家，知道她的人无不夸口称赞。按理说，有一个这样的妻子，农夫应该天天乐得合不拢嘴才是。

可结果怎样？娶亲之前，这农夫是何等逍遥悠闲！不想婚后，他整日都活在疑心和压力中，别人多看他妻子一眼，他就怀疑对方别有用