



几乎所有的爱情，都是从寂寞开始的。  
因为一个人太寂寞了，所以想要找一个人来相爱。

# 最深爱的， 最寂寞

吴若权 著

百万销量畅销书作家  
带你看透寂寞的真相

东方出版中心

# 最深爱的， 最寂寞

吴若权 著

东方出版中心

## 图书在版编目(CIP)数据

最深爱的,最寂寞/吴若权著. —上海: 东方出版中心, 2018. 9

(爱情书房)

ISBN 978 - 7 - 5473 - 1305 - 3

I. ①最… II. ①吴… III. ①恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 132943 号

上海市版权局著作权合同登记: 图字 09 - 2018 - 443 号

本书由皇冠文化集团授权东方出版中心在中国大陆独家出版、发行中文简体字版本。本书仅限于中国大陆地区发行, 不得销售至香港、澳门、台湾及任何海外地区。

## 最深爱的,最寂寞

---

出版发行: 东方出版中心

地 址: 上海市仙霞路 345 号

电 话: (021)62417400

邮政编码: 200336

经 销: 全国新华书店

印 刷: 杭州日报报业集团盛元印务有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/32

字 数: 64 千字

印 张: 7

版 次: 2018 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5473 - 1305 - 3

定 价: 35.00 元

---

版权所有,侵权必究

## 爱情是永远的乡愁（自序）

三十三岁那年，初次造访巴黎，有一种前世今生的熟悉感觉。我以为自己上辈子一定是个巴黎人，否则不可能会在完全陌生的城市中，漫步于依稀存在印象的市街，直觉我之前曾经来过。

那次旅行，认识一些人，经历一些事，甚至作了一些重大的决定。直到今天为止，我脑海中仍常浮现当初在巴黎仰望天空时的这个念头——如果可能的话，我想结束一切工作，到巴黎重新学画，开始完全不同的人生。

那次旅行回到台湾，心里想的都是令我魂牵梦萦的巴黎。

三个月之后，我再度去巴黎，希望印证内在的想

法，到底只是一时冲动，还是我未来必须依循的直觉。

第二度造访巴黎，我更加肯定自己上辈子绝对是个巴黎人，反而没有那么急着迁移过去定居。巴黎，是我心灵的故乡，是我永远的乡愁。

后来，随着年纪渐长，我慢慢懂得了那样的爱恋。

当你真心爱上一个人，这段感情将会是你永远的乡愁。

你对它从一开始就有似曾相识的熟悉感，你仰慕，你依恋，你担心自己不配，可是你对它不能拒绝，你对它近乡情怯。

你在它面前，犹如回到母亲的怀抱，亲密、柔软、安全，即使面对人生中难以承受的离弃，连遭遇背叛都能体谅对方必定有很多的不得已。因为，那段爱情，无论完成了或未完成，它都是你的心灵故乡，愈是没有得到，离开它愈远，你的乡愁愈深。然而，最深爱的，总是最寂寞。

十几岁的你，已经体会过乡愁的滋味。你爱上隔壁班的同学，喜欢经过他（她）的教室，远远看着他（她），光是这样就足够。你没有带走他（她），却把心给了他（她）。

如果你年纪很轻时，曾经有过离家的经验，就更知道我所描述的乡愁，是怎样的一种想念、一种忍

耐、一种甘愿。

到了二十岁、三十岁，幸运的话，你得到真爱，用世俗的眼光来看，你终于在感情的世界享受衣锦还乡的荣耀，多么值得恭喜。

若没有如愿，真爱终究有一天，成为你心中永远的乡愁。在你的记忆里，它依旧美好，美好到连遗憾都容不下。

你和它之间，只有最长的思念、最深的祝福。

或许正因为你没有得到它，就像前世中你回不去的故乡，再怎么酸楚的想念，都像是天堂。

爱情，是永远的乡愁。而且，最深爱的，最寂寞。你从来不介意比对方付出千百倍之多，你也不渴

望对方知道或回报什么。你和他（她）之间悠长得像没有终点的回忆，会令你觉得此生已经足够。

寂寞，因此成为一枚成长岁月里最光荣的勋章，证明自己多么深情地爱过。

《最深爱的，最寂寞》是我出版的第九十七号作品，献给每一个心中还有想念的人。

# 目录

## *PART—1*

失去才懂得完整的意义

- 最深情的无情 / 3
- 证明我曾爱过你 / 7
- 当你成为别人的新郎 / 12
- 恨你所爱的人 / 17
- 无从比较的长短 / 21
- 原谅劈腿的理由 / 24
- 分手何必问原因 / 28
- 我是不是伤到你? / 31
- 在天长地久中释怀 / 35
- 最深的感情纪念 / 39

## PART—2

### 男人也需要一个怀抱

- 性感男人是极品 / 45
- 品味的层次与格局 / 47
- 男儿泪里有灾难 / 50
- 谁比较虚荣? / 54
- 男人挚爱的青春 / 57
- 懂得讨好女人 / 61
- 说不出的我爱你 / 65
- 从贴心到贴身 / 69
- “卢”到彼此都想逃 / 73
- 容许男人的叛逆 / 77
- 男人脆弱才动粗 / 81
- 抢着当悲剧英雄 / 84

## PART—3

### 挥霍和你共处的时光

- 不甘寂寞才去爱 / 91
- 我怎么舍得你难过 / 94
- 忘记你爱过的人 / 98
- 幸福是有配额的 / 101
- 女人比男人计较 / 104
- 感情的暗箭难防 / 107
- 谁会先提出分手? / 110
- 原谅是爱的 N 次方 / 113
- 保持优雅的必要 / 117
- 最庸俗的报复 / 120

## *PART—4*

原来爱情也该足智多谋

- 输你一点的幸福 / 127
- 世界的中心是爱 / 131
- 该为爱改变自己吗? / 136
- 冷处理或不在乎? / 139
- 给她自由求解脱 / 143
- 放下身段的练习 / 146
- 爱到瓶颈的时候 / 149
- 见识对方的糟糕 / 153
- 承诺的有效期限 / 157
- 创造双倍的幸福 / 161

## *PART—5*

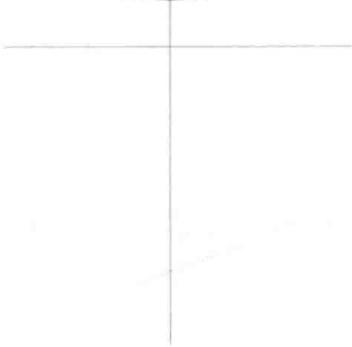
### 孤单，在想念中狂欢

- 指尖开始的爱情 / 167
- 恋人的十八相送 / 171
- 我真的好爱你 / 175
- 想念打包的幸福 / 178
- 你爱我有多深？ / 181
- 愚笨却认真的痕迹 / 185
- 你要行李或家具？ / 188
- 爱情不是追求来的 / 191
- 听说他们复合了 / 194
- 错过多年的告白 / 198
- 回不去的风景 / 201
- 不能预约的旅程 / 204



*PART—1*

失去才懂得完整的意义



失去一段感情，得到一份成长。每个人都是完整的，没有任何的缺损。

分手的意义，其实是让自己解脱，不要跟这些往事作困兽之斗，进而从比较理性的距离，向内看自己的内心深处。

疗愈感情的创伤，解铃还须系铃人。不是对方，而是自己。因为会让我们受伤的，不是对方的言语或行为，而是自己对这些言语和行为的反应。





## 最深情的无情

爱情中可以最不食人间烟火的，其实是已经分手的关系。那些封存记忆，是无瑕的美丽。

分手之后，你会再和前任情人联络吗？

我不会。

所以，我很羡慕那些可以和前任情人继续做朋友的人。我不知道他们是怎么做到的，也不知道他们如何和自己现在的伴侣解释这层关系，更不知道他们是否会在意对方的现任伴侣是怎么想的。

总之，和前任情人继续做朋友，是很了不起的关系，非我能力所及。我承认那是很大的爱、很宽的包容、很深的慈悲。十分惭愧，我真的没有办法。

或许看到对方，我的心还会勾起往日回忆。

即使已经没有爱，也没有恨了，但我知道我们有过怎样的过去，那绝对不是一般朋友的关系。曾经生死相

许，曾经爱对方多于爱自己。如今，云淡风轻了，我如何坦然面对，如何温柔安抚，那个放开后花了很多心力才逐渐痊愈伤痕的自己。

所以呢，代表我还没有放下吗？

其实，倒也未必。

有没有放下，跟要不要再联络，是两码事。已经放下，不一定要再联络。可以再联络，也不见得已经放下。

一位交情很好的女性朋友跟我说，她和男友分手多年，已经全然放下了，但就是不想和对方联络，包括彼此共同的好友，都在分手的刹那，全数割舍。其他朋友都惊讶地说：“你做得好绝喔！”甚至有人怀疑地问：