

## <<分手笑忘书>>

### 图书基本信息

书名：<<分手笑忘书>>

13位ISBN编号：9787115290304

10位ISBN编号：711529030X

出版时间：2012-9

出版时间：人民邮电出版社

作者：老m

页数：272

字数：180000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<分手笑忘书>>

### 前言

三年前，我失恋了。  
就像你曾经经历的那样。  
在准备婚礼的前几个月失恋，因为对方出轨。  
老套的桥段。  
可是悲伤，却不因这情节的了无新意而有丝毫逃脱的侥幸。  
锥心的痛。  
就像你曾经经历的那样。  
眼见耳闻的所有事物，对我而言，都被翻译成唯一的信息被迫接收：我失恋了，他不爱我了。  
我的人生不再有意义。  
时间，在爱人离开之后，兀自不知趣地存在着，像一截阑尾，能带来的，只有痛。  
第一年，我度过了很多痛得想死去的夜晚。  
第二年，我读了很多暖得像阳光一样的书。  
第三年，我看了很多美得像梦一样的风景。  
然后，那个三年前以为自己一辈子都走不出失恋阴影的我写了一本书，希望用自己的亲身经历帮助其他姑娘走出失恋阴影。  
对，就是你手里拿的这本书。  
那一天，当我在西班牙的加泰罗尼亚广场，看着鸽群从广场中央迎着晨风和骄阳翻动天使般洁白的翅膀盘旋而起时，终于能够对着心中三年前男友的背影喊出“谢谢你，再见！”  
从那一刻起，我知道，I'm over it。  
失恋像一场冒险，劫余生后的我，有了征服世界的勇气。  
失恋也像一份礼物，有幸经历的我，真正懂得了幸福的意义。  
原来失恋可以如此美好，原来自己可以如此强大。  
原来快乐不快乐不取决于任何发生在我身上的事。  
能为之定义的，只有我自己。  
我拥有了掌控快乐的自由。  
这便是最大的自由。  
我庆幸自己三年前的失恋。  
如果当初因为和男朋友结婚，而错过了这么多的成长和精彩，那该有多遗憾。  
甚至错过和你一起分享我所有的经验和收获。  
我不忍心，让你浪费在流泪上面的时间和我一样多。  
我不舍得，你把本该甜美的青春，继续虚掷在那个不在乎你的人身上。  
我想让你擦干眼泪，露出笑容。  
我想让你充满力量。  
我想让你也从失恋中大大的受益。  
如果现在的你，也“有幸”失恋了。  
恭喜你，你也有机会拥有更美好的爱情，有机会成为更完美的自己，有机会见识这个世界更多的精彩。  
就像曾经的我一样。  
很多姑娘正走在这条失恋的路上。  
奋力奔跑，想跑出阴影。  
奋力生活，想活出新我。  
奋力挣扎，想跃出悲伤的海面。  
如果这本书，只要这本书，里面有一句话、一个词，能让你少难过一天、一小时，少流一滴泪，我就知足了。  
最终，有一天你会俯视现在的你。

## <<分手笑忘书>>

就像现在回忆起小时候对得不到某个玩具而心有不甘，或者在回家路上因为成绩不好而惶恐不安一样，脸上浮现的是淡然的微笑。

只有点小小的感慨，当时觉得生命中最重要的那件事，也只有对当时当刻才有那么大的意义吧。

痛苦之于成长，就像胸部发育时候的胀痛一样。

痛过之后，就长大了。

你一定要相信，有一天，对于这份让你伤透了心的感情，对于这个让你又爱又恨的人，你会心存感激。

因为他给了你机会，让你成长，让你成为一个更有力量更勇敢更棒的人，他让你离你最终的幸福，更近了一步。

## <<分手笑忘书>>

### 内容概要

失恋，像沙漏，悲伤的记忆就像悄无声息的沙子，每一次意外的翻转，就会引发一次心灵的决堤。

失恋是每个人都可能遇到的伤，却没有医院收治。  
没有药，没有创可贴。

《分手笑忘书》一书分享了作者老m在失恋这条探索之路上的种种亲身经历，是一部让你不再受伤的爱情教科书。

从一开始认为自己不会再快乐，到最后自我成长，获得快乐的真谛和心得，收获最终的幸福，老m不但治愈了内心的伤痛，而且总结了面对失恋困境时的具体可行的操作方法，用一个个发生在自己 and 朋友们身上的真实案例，告诉你如何去直面失恋的诸多问题。  
帮助千万情感受挫的朋友们，笑着忘却过往，让内心强大，重获快乐和幸福。

本书时而温暖贴心，时而幽默犀利，像闺蜜，有趣甚至八卦，和你分享所有关于感情和人生的正能量。

爱是世界上最美好的东西，即使它伤了你的心，也要笑着忘却，然后开始下一段旅程。

## <<分手笑忘书>>

### 作者简介

老m，白羊女，历任李宁、腾讯、微软msn等公司市场经理。

嗜书如命。

有书可看，无所畏惧。

“喝咖啡就大蒜，穿高跟鞋配板寸，上午去敬老院做义工，下午去三里屯买蕾丝裙”的北京大妞+文艺女青年，认为“真的丑也美过假的美”

。

喜欢棉，麻，鲜花，青菜和真话。

喜欢所有天然的东西。

喜欢写字，为《瑞丽》《时尚》等杂志撰稿多年。

信奉“读万卷书，行万里路”。

迷恋在独自旅行的过程中与世界也与内心的静默交流。

每年都安排时间独自旅行，足迹遍及非洲、欧洲、澳洲等地。

也享受在敬老院默默陪伴的时光，以及在山村小学讲台上跟孩子们的热烈交流。

“爱之于我，不是一粥一饭，不是肌肤相亲，而是平淡生活中的英雄梦想。

”

老m新浪微博：@老mm

《分手笑忘书》新浪官方微博：@分手笑忘书

## <<分手笑忘书>>

### 书籍目录

引子 分手者说

那些曾经受伤的心

失恋，只是幸福的间隙

好姑娘，都会拥有幸福

闺蜜的话

留得青山在

分手清单

不触景，不伤情

对，没错，我失恋了

将甜蜜和悲伤统统清零

“屋”之不存，“乌”将焉附？

给悲伤一个时限

分手笑忘书

暖心

流水不腐，喜新厌旧

一个人去旅行

用付出的形式收获

少有人走的路

世界上最忠实的伴侣

全世界最温暖的人

格温妮丝的短发

失恋分身术

胖姑娘活得更漂亮

蒙娜丽莎的微笑

禁忌

自残等于脑残

报复也是一种付出

谁是最倒霉的人？

不靠谱的测试

全世界最幸运的人

小伞和小思的战争

谁耽误了谁的青春？

求复合基本是一种犯贱

一人失恋，鸡犬不宁

嫌疑人X的献身

为什么

你为什么不爱我了？

没有绝对，只有选择

失恋不等于失败

下辈子想成为你的卫生棉

为什么恋爱中的人都是犀牛

<<分手笑忘书>>

做最贵的那瓶酒  
如果世上有盏叫阿拉丁的神灯  
有时候被抢劫也会很快乐  
贾母贵姓？

苏格拉底逛街有感  
笑忘  
自由万岁  
秘密  
翻身农奴的三个问题  
最伟大的财富  
最美好的时光  
如何活在当下？

生活的名字叫“改变”  
This, too, will pass  
臣服，然后随遇而安  
亲爱的，一切会变得更好  
后记  
分手的意义

## <<分手笑忘书>>

### 章节摘录

版权页：插图：1.爱，是世界上最美好的东西，即使它伤了你的心，也要笑着忘却，然后开始下一段旅程。

2.如果你觉得电影精彩，那是因为你的生活太过平淡。

因为最精彩的情节，永远出现在真实的生活里。

3.上天从来都是公平的，不管命运多么坎坷，每个人都会拥有适合TA的另一半，都会得到独属于TA的幸福。

4.人生路上，不要沉迷在一片不属于自己的风景里，驻足不前只会错过更多的精彩。

5.美丽是获得爱情的制胜砝码，而真正的美丽却是健康。

6.人不能像牛一样反刍那些美好却已变质的记忆，因为反复咀嚼只能得到更多的苦涩，只会让你伤得更重。

7.世界上不能长久的东西，不仅仅是他对你的爱，还有他带给你的悲伤。

8.不要因为失去一个不爱你的人，让爱你的人为你难过。

9.痛苦之于成长，就像胸部发育时候的胀痛一样。

痛过之后，就长大了。

10.一次失恋，一个困难，你允许它改变你到什么程度？

你让它带你到什么地方？

你要如何应对，取舍选择？

一切，都看你自己。

11.没人爱的时候，就去爱别人吧。

付出爱是世界上最快的事。

12.用自己的力量帮助别人，是疗愈自己的最好方式。

13.无论身处何种生活，都认可自己的生活，热爱自己的处境。

看自己生活中积极的部分，感恩自己拥有的东西的人，永远都是更快乐，更幸运的。

14.和父母在一起的那种踏实，琐碎，细微，平淡的幸福，是最好的疗伤药。

15.所有的挣扎和不放手都不是徒劳的，它们都加速了感情的灭亡。

16.学会放手，然后张开手，平静地面对生活中每一次偶然，坦然地接受所有的必然，笑着面对新生活。

17.充满感恩之心去生活，会感受到更多的生活乐趣。

多感恩一次，就剔除了一次抱怨和负面情绪的出现，人生就会多一些美好，多一些健康。

18.微笑不一定需要特别的原因，只是因为，你笑起来会更好看。

19.在这一部人生电影中，促使这一切发生的前男友，只能在颁奖典礼的最后一排坐着，远远眺望——他连最佳男配角都算不上，只是播放获奖短片片头时一闪而过的友情客串而已。

只有刚刚失恋的傻傻的我，才会把他当做自己人生电影中的超级主角。

20.所谓失恋，不是失去过去，因为过去已然实实在在地发生过了，没有人能更改；也不是失去未来，因为将来可能的完美或者不完美只是你的臆想，你尚未经历，何谈失去。

失恋，或许失去的是一种习惯，一种对爱的假想。

21.没有人能把自己的未来当做礼物送给别人，因为连他自己都不知道未来究竟是什么样的，谁都不知道。

他许诺的未来，只是愉悦了你们的当下，这就够了。

22.失恋是口深井，每次探头下去，都能看见一直弥漫到井口的哀伤记忆，张牙舞爪着，想拉你下去，跌入心酸的深渊。

23.你的幸福来自你家庭的和谐，工作的成功，朋友间的互相温暖，身体的健康。

没有人能通过伤害别人，或者从别人的痛苦中得到真正属于自己的幸福。

24.没有人是在快乐中成熟的。

痛苦的收获是成长，成长的代价是痛苦。

<<分手笑忘书>>

25.我感恩现在拥有的一切，也并不怕失去它们。

即使再次面对失恋或者人生的坎坷，我会难过，但是我知道我不会被打倒。

风只会吹动我的衣服和头发，但是不会撼动我的心。

26.“懂得越多，需要的越少”。

因为内心足够充实和坚定的时候，就不再需要外界的任何事物来取悦自己，以获得需要借助外力的快乐了。

快乐，不是通过外界事物的改变带给内心的，而是因为内心的丰富圆满，由内而外自然流淌出来的。

27.懂得臣服的人，才能做到随遇而安。

28.只有随遇而安，才能随心所欲。

这是最好的人生状态。

29.对于生活带来的一切，可以接受，可以妥协，可以因着这命运借着这变化幻化出更美丽的舞蹈，而内心的坚定，执着，对美好的信心，对生命的勇气深植大地，永远不会动摇。

30.你的每一段经历都会把你的胸怀拓宽一点点，使得它作为一个接收容器，能容纳下尽量多的幸福。

## &lt;&lt;分手笑忘书&gt;&gt;

## 后记

没人承认自己的不快乐是自找的。

失恋之后的痛苦简直铁证如山——谁胆敢怀疑，就是对你们纯真感情的亵渎！

情伤后带来的痛苦暂且不表，现实的问题已经接踵而至：我的真爱只此一次，再也不会遇到了；我超过30岁，人老珠黄，找到理想的男朋友太难了；我如果再生孩子就错过绝佳的生育时间；我这么胖，除了他没有人会接受我的；我只能随便找一个不爱的人结婚，了此余生…… 懂，这些我都懂。可是，这些事情都存在于你的假想中，最多也只是发生在别人身上。

独特的你，怎么可能以那样悲情的人生收场？

未来几十年的人生旅程，怎么能只用几十秒就完成在你的大脑中，然后再为那些空想的苦难，担忧和难过煎熬度日？

执拗地把那些别人的悲剧抢过来作为自己今后的人生剧本？

抱着不撒手，这对自己是不是太恶毒、太苛刻呢？

未来不管是美好的还是悲情的，不是还没有发生？

为什么不给自己一些祝福呢？

每个好姑娘，都会拥有幸福！

要例子吗？

我有，我有很多很多真人实例，足够鼓舞我们一路奔向明媚的生活。

我相信你也会为之微笑。

三年前分手后的那个光棍节的晚上，我一个人坐在地上歇斯底里地嚎啕大哭，脑子里一片空白，只有像大山压顶一样的两个数字——32！

我已经32岁了，32岁失恋如同世界末日，32岁的剩女就像正月十六的烟花，像开春之后的冬储白菜，像伏天儿的隔夜西瓜，怎么都觉得是过季不应时，明显错过了商品的最佳售卖期。

我觉得我再也不可能拥有甜美的爱情了，最在乎感情的我，这辈子算是毁了。

我给自己编造的凄惨故事是这样的：用一年的时间，饥不择食地参加各种相亲活动，只要是能忍得下去的、性别不错位的就嫁，因为如果不能跟今生最爱在一起，嫁给谁其实也无所谓。

我那个典型巨蟹座前男友和我一样爱文学、爱摇滚、爱摄影、爱旅行。

他新闻系毕业，书香门第……是的——“他满足了我对男人的所有想象”，我甚至爱他脸上痣的位置和他戴的眼镜框的材质。

所有我在乎的细节他都符合，不可能再找到跟他一样适合我的男子，不可能！

婚礼上我那言不由衷的感谢之辞和躲闪哀怨的眼神儿，以及身边的秃头肥男满面红光不解风情的木讷，还有父母不明就里的欣慰表情，朋友们欲言又止的祝福……一切都在想象中如过电影般进行着。

然后，为了避免高龄产妇生育的危险，更为了弥补平淡生活的暗藏危险，也为了满足父母的期待，一个小孩子仓促出炉，横空出世。

这辈子所有白百合般的芬芳浪漫终结于每日白米饭似的弥漫着尿味奶味的沉闷生活。

没有激情，没有新鲜感，没有乐趣地了此残生……想到这里，我的哭声更大了，不光是为了过去的三年，更是为了将来的三十年……那个弥漫着悲伤和绝望的幻想之夜距今三年，三年来我的生活如下：

第一年，在著名婚恋网站交1万元成为钻石会员，把每周末的时间花在相亲和去往相亲的路上，每次见到一个新人，无论有无可能，我都自觉肩负起北京大龄男青年星座分布普查小组组长的职责，饶有兴趣地询问其星座、血型、兴趣爱好、工作单位，然后回家逐一记录，统计规律。

根据我一共52次相亲的不完全统计，在目前30~40岁的未婚男青年中，技术男，天蝎男最多。

他们的显著特征是情感经历不多，外表木讷，间或内秀，不善于表达。

但为人踏实稳重。

如果你追求的不仅仅是恋爱而是婚姻的话，技术男，天蝎男不失为好选择，他们具有婚姻所需要的品质，却缺少恋爱所需要的技巧。

慧眼识璞玉，妙手善琢之，这就靠我们自己了。

这也算为单身女青年积累信息的收获之一吧，喜欢天蝎男，技术男的，欢迎报名。

## &lt;&lt;分手笑忘书&gt;&gt;

在当时我的眼里，很多相亲对象，都让我在看到他的一瞬间有一种被命运掴了一巴掌的感觉。无奈屁股已经在椅子上落下了，只能一边保持礼貌的应对，一边对着他身后空气中我看不到的却正在幸灾乐祸坏笑着的命运，投去愤恨又无奈的眼神。

内心不住地重复我前男友的名字，每一遍名字后面加上一句“我恨你”。

是他的变心，把我置于这种境地。

不得不跟这个一脸好奇地问我“吃寿司时，大家都会沾一点绿色的牙膏是为什么”的人，吃完从汤到甜品的漫长一餐。

自此次始，跟所有的相亲对象约会都只喝水，不吃饭，便于速战速决。

那时候一直激励我的是一个真实的故事：一个英国女孩相亲3000次，终于找到生命中最爱，而此男子距离她家只有一个街区。

这真让人欢喜地感受到奇迹的存在。

而多年以后我才明白，当时的我，并非在寻找结婚对象，而是在找我失去的前男友。

茫茫人海，相似的叶子也许有，但相同的人却没有。

我，终于用一万块钱和一年的时间真切地体会到，对未来张开手，才能对过去放开手。

第二年，我放？

gT N惯多年的生活，去那花花世界：跟随团队一起在沙漠深处露营，午夜时分躺在沙丘上，听着沙漠深处呼啸的风声如万马奔腾，仰望寂然的苍穹中那些明亮而繁密的星群，不停地跳跃、燃烧和旋转...世界是如此广袤，人却如此微小，而那些纠缠于内心的悲愁实在算不上什么，反而变得明晰透亮，成为一种求生的奢侈品——在荒芜的沙漠中，我们像被抛弃在命运的边缘，脆弱且疲惫不堪，只有靠强大的活下去的意志力，才能让自己生存下来。

P5-8

## <<分手笑忘书>>

### 媒体关注与评论

女人要坦然面对岁月和生活带给你的变化。

放松宝贝儿，只有接受才能享受，享受变化，变化是财富！

喜欢这本《分手笑忘书》，因为它能帮小女孩成长为大女人。

心怀感恩，拥抱明天。

——《女人帮》主演 梁静女人也罢男人也罢，一定要气场强大才能获得幸福。

感情也罢生活也罢，所有的困难都要笑着面对。

这是本好书，值得一看。

——著名导演 管虎这本书有关爱、抉择和勇气，也有关一个女孩自我内心的成长。

不仅适合那些陷入感情挫折和困惑的人，也适合大多数挣扎在现实与梦想之间的芸芸众生。

——《钢的琴》主演 东京影帝 王千源如果每个来百合相亲的单身朋友，都先读过这本书，相信成功率会更高。

——百合网CEO 田范江都说恋爱是堂课，可是我们没有老师，也没有教练。

老m同学用亲身经历给出的课外辅导，能帮失恋者少挂科，少留级，少流泪，这本书文字麻辣温暖，酣畅淋漓，读完身心舒畅。

——《瑞丽》杂志资深生活编辑 周轶这本书里作者分享的真实的故事和心得体验，以及那些贴心的，温暖的，甚至有时显得犀利的言辞，深深触动了我的心。

感动之余，让我有了颇多的收获。

——人人网 资深策划 张蕾

## <<分手笑忘书>>

### 编辑推荐

《分手笑忘书》编辑推荐：本年度最温暖、最贴心、最幽默的治愈系力作，一部让你不再受伤的爱情教科书！

《女人帮》主角梁静、《钢的琴》主角东京影帝王千源、著名导演管虎、百合网CEO田范江联袂感动推荐。

让千万受伤心灵得到救赎，七夕再出发邂逅幸福。

《分手笑忘书》——新锐麻辣鲜香女作家老m情感治愈系力作。

文字如花，绚烂而精彩；语言如诗，缠绵而有力。

书中故事皆来自作者亲身经历。

其心得和经验独到且极具操作性，是在这个浮躁而多变的世界中弥足珍贵的正能量，是女孩子必读的成长之书。

《分手笑忘书》比《失恋33天》更能温暖你那颗受伤的内心；比《分手信》更能引导你再次出发邂逅幸福。

同名微电影央视班底正在打造，敬请期待。

《分手笑忘书》超值大礼奉送，全彩印制，随书赠送精美明信片、书签、一克铂（或白）金礼券。

## <<分手笑忘书>>

### 名人推荐

女人要坦然面对岁月和生活带给你的变化。

放松宝贝儿，只有接受才能享受，享受变化，变化是财富！

喜欢这本《分手笑忘书》，因为它能帮小女孩成长为大女人。

心怀感恩，拥抱明天。

——《女人帮》主演 梁静女人也罢男人也罢，一定要气场强大才能获得幸福。

感情也罢生活也罢，所有的困难都要笑着面对。

这是本好书，值得一看。

——著名导演 管虎这本书有关爱、抉择和勇气，也有关一个女孩自我内心的成长。

不仅适合那些陷入感情挫折和困惑的人，也适合大多数挣扎在现实与梦想之间的芸芸众生。

——《钢的琴》主演 东京影帝 王千源如果每个来百合相亲的单身朋友，都先读过这本书，相信成功率会更高。

——百合网CEO 田范江都说恋爱是堂课，可是我们没有老师，也没有教练。

老m同学用亲身经历给出的课外辅导，能帮失恋者少挂科，少留级，少流泪，这本书文字麻辣温暖，酣畅淋漓，读完身心舒畅。

——《瑞丽》杂志资深生活编辑 周轶这本书里作者分享的真实的故事和心得体验，以及那些贴心的，温暖的，甚至有时显得犀利的言辞，深深触动了我的心。

感动之余，让我有了颇多的收获。

——人人网 资深策划 张蕾

<<分手笑忘书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>