

### 图书基本信息

书名：<<因为痛.所以叫爱情-那些年.青春教会我的成长道理>>

13位ISBN编号：9787122147189

10位ISBN编号：7122147185

出版时间：2012-8

出版时间：化学工业出版社

作者：苏畅

页数：242

字数：147000

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>

## 前言

前言一半是因为职业的缘故，一半是因为良好的人缘，多年以来，我有幸能够聆听到不少女孩子对我敞开心扉的倾诉。

听过太多悲伤和悔恨的故事之后，给予过无数贴心的关怀和建议之后，我已经无法遏制住自己想写这本书的冲动。

在爱情里，你能够体味到多少甜蜜，也同样有可能受到多少伤害。

就像午夜收音机里那句怀旧的老歌唱的那样：“爱有多销魂，就有多伤人。”

谁不希望自己的情路一帆风顺，谁不希望自己的爱情完美收场，谁不希望自己的付出能够得到回报，谁不希望自己的结局是“王子和公主从此过着幸福的生活直到永远”……然而，现实毕竟是现实，不是童话。

两个人的幸福固然美好，但却常常可遇而不可求。

相比之下，一个人的痛苦却是那么的真实。

那些午夜梦回时在眼前掠过的片段，那些关起门来一个人默默舔舐的伤口，那些躲在被子里打湿枕头的泪水……似乎都在提醒我们，痛苦，才是爱情与人生的常态。

每每听到有姐妹感叹，为什么爱情就像握在手中的沙，不是握的越紧就能够留的越久。

恰恰相反，当你握紧的时候，沙子反而流失得更快。

世间总有一些事情是人力不能挽回的吧？

或许是一堵倒向自己的墙，或许是一个离自己而去的人。

“人生若只如初见，何事秋风悲画扇”的感叹，“无可奈何花落去，似曾相识燕归来”的场景，“流水落花春去也，天上人间”的无情，大概都可以用一句“人生长恨水长东”来总结吧。

既然痛苦是一种常态，无法避免，何不向好的方面看？

那些过往那些经历那些悲伤，都在增加着我们生命的厚度，扩大着我们心灵的容量。

让我们在痛苦中成熟起来，在伤痕中成长起来。

还记得那个著名的故事吗？

一个苦者对和尚说：“我放不下一些事，放不下一些人。”

和尚说：“没有什么东西是放不下的。”

他说：“可我就偏偏放不下。”

和尚让他拿着一个茶杯，然后就往里面倒热水，一直倒到水溢出来。

苦者被烫到马上松开了手。

和尚说：“这个世界上没有什么事是放不下的，痛了，你自然就会放下。”

那么，放下之后呢？

故事里没有说。

故事里没有说的，就在我的这本小小的书中找找答案吧。

这里面有我身边的朋友切身经历过的真实的事例，我和当事人一起面对一起走过，所幸，结局良好的偏多。

也有精心挑选的一些故事，用来印证我的论点，形象而又生动。

有我从身边人经历中提取的经验教训，也有我自己体会到的结论感悟，给经历过或正在经历爱情的姐妹们共勉。

充满了痛苦的人生，固然让人觉得过于激烈。

然而，完全没有痛苦的爱情，就像是少了一味调料的大餐，未免过于寡淡。

适量的痛苦，就像是一种特别的催化剂，让我们美丽人生的化学实验，迸发出更多的活力和精彩的瞬间。

暴风骤雨固然不够美好，但是，雨后的彩虹更绚丽，雨后的世界也更清新。

体味痛苦的过程，何尝不是一个成长的过程？

有一天，当你也可以微笑地离开，你就会明白，你已经不一样了。

那些曾有的痛苦已经化作了你生命中积淀下来的经验和阅历，成为你不断成长的一块基石，让你站得

更高，看得更远。

## 内容概要

在爱情里，你能够体味到多少甜蜜，也同样有可能受到多少伤害。  
就像午夜收音机里那句怀旧的老歌唱的那样：“爱有多销魂，就有多伤人。”

谁不希望自己的情路一帆风顺，谁不希望自己的爱情完美收场，谁不希望自己的付出能够得到回报，谁不希望自己的结局是“王子和公主从此过着幸福的生活直到永远”……然而，现实毕竟是现实，不是童话。

两个人的幸福固然美好，但却常常可遇而不可求。

相比之下，一个人的痛苦却是那么的真实。

那些午夜梦回时在眼前掠过的片段，那些关起门来一个人默默舔舐的伤口，那些躲在被子里打湿枕头的泪水……似乎都在提醒我们，痛苦，才是爱情与人生的常态。

体味痛苦的过程，何尝不是一个成长的过程？

有一天，当你也可以微笑地离开，你就会明白，你已经不一样了。

那些曾有的痛苦已经化作了你生命中积淀下来的经验和阅历，成为你不断成长的一块基石，让你站得更高，看得更远。

## 作者简介

苏畅，北京师范大学中文系毕业，女性情感、励志专家，畅销书作家，出版过《好老公是调教出来的》、《我上班，我存到100万》等多部女性读物，现定居北京。

## 书籍目录

### 第一章 年轻时不知，受伤后才懂

年轻真好，可以放肆哭放肆笑，毕竟生命充满种种不确定的可能与魅力。

但是总有一些事情，需要长大之后才明白，需要走完全程之后转头看看来时路的时候才能够有所感触。  
或许，这种感触就是“爱的代价”。

没有痛的爱情，名字叫做童话

因为爱情，才会容易悲伤

受过伤，才知道，不是随便就能爱

激情过后，幸福的梦终于醒来

开始懂了的那一天，是你真正幸福的开始

因为没有经验，所以必须要有经历

分手不是因为你不好，而是因为他不珍惜你的好

### 第二章 一个人，要学会快乐地生活

在遇到那个人之前，好好爱自己，一个人的图书馆、一个人的舞蹈、一个人的漫步、一个人的甜点、一个人的礼物……一样可以精彩。

如果说，两个人的幸福是旅程的终点，那么，一个人的精彩就是沿途那美丽的风景。

只剩下一个人，生活还要不要继续？

你不是失败者，而是成功地离开了失败的感情

离开一个不爱你的人，有什么好可惜

越倾诉，越想倾诉，其实是种错误

忘记他的一切，即使很难，也要努力

用这个世界的温暖，给你注入心的力量

不要放纵自己，要去放松自己

如果忙碌能让你忘却还能成功，那不更棒！

学会享受生活，比手握钻石更珍贵

### 第三章 改变爱的思维，远离错的情结

关于爱情，每个女人都有自己的体悟和感言。

但是，你一直奉为真理的准则，为什么却让你的爱情道路难以一帆风顺？

或者就像你最喜欢的那件雪纺裙子，其实一点都不衬你的气质？

也许你最认同的原则，并不一定最符合你的实际。

灰姑娘情结，只不过是大多数女人的心结

如果女主角是你的话，为什么不去拿奥斯卡？

改掉你的公主病，戒掉幻想的公主命

女人越想嫁，就越嫁不好

一见钟情，一箭伤心

一厢情愿，不过是你的心愿

爱情不是你花了时间，就有结果的事情

令人羡慕的豪门，不见得就是“好门”

你非嫁不可的类型，往往是最伤害你的类型

#### 第四章 看懂男人，才能找到爱你的男人

都说“女人心，海底针”，那么，男人的心呢？

完全不懂男人却幻想找到一位如意郎君，就好比一个超级路痴意图乱走一气结果却惊喜地发现自己恰好走到目的地一样不靠谱。

早一点开始读懂男人这个物种，才能早一点知道自己真正想要的究竟是什么。

誓言、食言和失言，男人的说话套路

看似完美的男人，会让你更伤神

浪漫是女人的想法，男人泡妞的戏法

男人说来说去，其实都是在说谎

越是有吸引力的男人，越是感情不稳定因子

男人应该姓楚，处处留情，处处留香

自大的男人总想放手，自私的男人总撒不开手

真正爱你的男人，是一定不会让你受伤的人

#### 第五章 想清楚了，再去结婚

婚姻是一座城，恋爱中的男女便是这座城的设计者和建筑师。

你想认真设计精心施工呢？

或者乱搭一气就乔迁新居？

毕竟我们都希望能够和他在这座城池中共度余生，还是再修改一下你手中的蓝图，不要着急破土动工的好。

头脑一热的爱情，最后会以悲剧收场

认为婚姻能拴住男人，其实是很幼稚的想法

嫁错了，比不嫁的代价更大

同居是为了解除寂寞，还是真的试婚？

女人的直觉多半是错觉

爱你的人，和你爱的人，到底选哪个？

以身体开始的爱情，往往以身体的厌倦而结束

想清楚再结婚，不要等结了婚再去想明白

如果得到来得很快，那么失去会更快

#### 第六章 现在，开始拿回人生的主导权

人的愤怒与痛苦来自于总想控制不可控的东西。

然而，人生有60%是不可控的，就像天气，就像身高和容貌。

所以，控制好40%自己可控的就等于拿到了幸福的金钥匙。

与其为打翻的牛奶哭泣，不如转身，改变自己，追寻幸福。

在爱上他之前，请你先爱上自己

你想要什么，将会决定你能得到什么

不为爱情而活，爱情往往不请自来

不再为悦己者容，只为“己悦”而容

爱可以无价，但情不能廉价

用爱给生活下判断，生活早晚会偷偷叛变

人生，除了爱情，还有很多“永恒”

真正的爱人，会爱你的美，也懂欣赏你的丑

#### 第七章 改变，做聪明和独立的女人

只要开始改变，总会来得及的。

有梦想，有信念，并为之努力的女人，终将得到自己的专属幸福。

聪明如你，独立如你，又怎能把握不住自己的人生？

谈情要有原则，说爱要有底线

只有缺乏自信的女人，才会想去讨好男人

女人的事业不是吸引男人，而是丰富自己

嫁得好的女人，不是最漂亮的，但一定是最聪明的

拥有事业，为爱“人财两失”的女人最可怜也最愚蠢

即使男人离开你，还有朋友在这里

钱，虽然很俗，但比男人更有安全感

当你改变了自己的人生哲学，你会发现自己可以更快乐



章节摘录

版权页：“亲爱的波尔斯：我怀着极大的兴趣看完了贵帖，相信不少女士也有跟你类似的疑问。让我以一个投资专家的身份，对你的处境做一分析。

我年薪超过50万，符合你的择偶标准，所以请相信我并不是在浪费大家的时间。

“从生意人的角度来看，跟你结婚是个糟糕的经营决策，道理再明白不过，请听我解释。

抛开细枝末节，你所说的其实是一笔简单的‘财’‘貌’交易：甲方提供迷人的外表，乙方出钱，公平交易，童叟无欺。

但是，这里有个致命的问题，你的美貌会消逝，但我的钱却不会无缘无故减少。

事实上，我的收入很可能会逐年递增，但不可能一年比一年漂亮。

“因此，从经济学的角度讲，我是增值资产，你是贬值资产，不但贬值，而且是加速贬值！

你现在25岁，在未来的五年里，你仍可以保持窈窕的身段，俏丽的容貌，虽然每年略有退步。

但美貌消逝的速度会越来越快，如果它是你仅有的资产，十年以后，你的价值堪忧。

“用华尔街术语说，每笔交易都是一个仓位，跟你交往属于交易仓位（trading position），一旦价值下跌就要立即抛售，而不宜长期持有，也就是你想要的婚姻。

听起来很残忍，但对一件会加速贬值的物资，明智的选择是租赁，而不是购入，年薪能超过50万的人，当然都不是傻瓜，因此我们只会跟你交往，但不会跟你结婚。

所以我劝你不要苦苦寻找嫁给有钱人的秘方。

顺便说一句，你倒可以想办法把自己变成年薪50万的人，这比碰到一个有钱的傻瓜的胜算要大。

媒体关注与评论

当时间过去，我们忘记了我们曾经义无反顾地爱过一个人，忘记了他的温柔，忘记了他为我做的一切。

我对他再没有感觉，我不再爱他了。

为什么会这样？原来我们的爱情败给了岁月。

——香港著名言情小说作家张小娴 人生长路，目的地虽然由不得我们选择，至少在每个路口，该往哪走，我们还是可以作出自己的判断。

执迷，还是看淡——人各有志吧。

——80后著名作家安意如 我也曾当过笨蛋，我也曾试着当瞎子、当聋子地去信任一个人，我也知道世界上最可悲的就是自我欺骗。

但是，人笨过、傻过、瞎过，就够了，更要懂得爱自己，而不是一直重蹈覆辙，还自以为多痴情。

——台湾著名人气作家女王 《因为痛，所以叫爱情》是一本好书！

我相信女人唯一的一条幸福路是：在失落中拥抱自己，在现实中改变自己，在不远的明天成就自己。

——女性励志专家、作家金英爱

编辑推荐

《因为痛,所以叫爱情:那些年,青春教会我的成长道理》编辑推荐：这不是爱情小说，更不是伤痕文学，而是一本专门写给女人，关于痛、爱和成长的书！

在真实世界里，两个人的幸福多半是场梦，一个人的疗伤往往是现实。

痛苦，本身就是爱情与人生的常态。

那些伤痕增加了你生命的厚度，有一天，当你也可以微笑地离开，你就会明白，你已经不一样了！

要知道，爱情是一种天赐缘分，经营不来；我们唯一可以经营的，只有自己。

畅销书作家苏畅全新力作，亚洲新女性的爱情疗伤圣经，将会带给你真正的幸福。

送给那些曾经因为爱情而痛苦、迷茫和受伤的闺蜜们。

看懂爱，才能更好爱！

名人推荐

当时间过去，我们忘记了我们曾经义无反顾地爱过一个人，忘记了他的温柔，忘记了他为我做的一切。

我对他再没有感觉，我不再爱他了。

为甚么会这样？

原来我们的爱情败给了岁月。

——香港著名言情小说作家 张小娴人生路，目的地虽然由不得我们选择，至少在每个路口，该往哪走，我们还是可以作出自己的判断。

执迷，还是看淡——人各有志吧。

——80后著名作家 安意如我也曾当过笨蛋，我也曾试着当瞎子、当聋子的去信任一个人，我也知道世界上最可悲的就是自我欺骗。

但是，人笨过、傻过、瞎过，就够了，妳更要懂得爱自己，而不是一直重蹈覆辙，还自以为多痴情。

——台湾著名人气作家 女王《因为痛，所以叫爱情》是一本好书！

我相信女人唯一的一条幸福路是：在失落中拥抱自己，在现实中改变自己，在不远的明天成就自己。

——女性励志专家、作家 金英爱

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>