

<<炼爱有道>>

图书基本信息

书名：<<炼爱有道>>

13位ISBN编号：9787511322340

10位ISBN编号：7511322344

出版时间：2012-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：溱心

页数：240

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>

<<炼爱有道>>

前言

送给永不消逝的青春 《看天下》的情感专栏写了三年，终于要结集出版。

这对我来说当然是件好事，不是因为从今往后可以往作家行列挤了，主要是写一次稿能拿两遍钱，可以说是实现了年少时不劳而获的痴人妄想。

当然出这本书最主要的动力还不是这点散碎银两。

三年来，我时常收到各种各样的读者反馈，其中有一种吹捧最让人难以抗拒——买《看天下》杂志就是为了看你的专栏。

按照这种说法，我赶紧把三年来的所有文章收到一本书里，卖个约合三本杂志的钱，也算是对读者的一种小小回馈吧。

今天这种双赢的局面得以形成，首先要感谢我所任职的杂志《Vista看天下》。

最近几年，随着都市人情感生活的日渐“丰富”，一本成熟的新闻杂志没有一个情感问答专栏什么的，作为主编你出门都不好意思跟人打招呼。

于是三年前，在利诱若干名家未遂的情况下，时任《看天下》执行主编的林楚方先生打起了我的主意。

当时我25岁，按“情感专家”的标准固然再嫩不过，作为单身女青年则已经不太不好意思说自己年轻了，关键是那时候我还没有谈过一次正儿八经的恋爱（尽管从小就被界定为早恋生），这种人生局面按照普通青年的指标考量也显得很主流，但林老师不拘一格，他大概是看中我平时言谈幽默、性格爽利，文笔也过得去，抱着不妨一试的心态对我展开了善意的逼迫。

为了维护小清新形象、时刻准备着去谈一场简约而淳朴的恋爱，我一度对情感类版面避之唯恐不及，可偏偏又人忒志短，很是经不住威逼利诱，就这样不情不愿、诚惶诚恐地开起了专栏。

我在栏目介绍中写下这样的话：“所谓资历，不过红尘翻滚，皆难免俗，唯身处局外而观万方，于迷途尚算了然，遇踟蹰者或可指点一二，然情路凶险，人心叵测，诸君仍需自行上路。

”算是把自己撇得很清。

去年，我在一个朋友不怀好意的转述下看到这样一段话，内容大概是说，这年头，深居简出海岛的公知可以写情感专栏，全世界搜罗吃食的中老年死胖子可以写情感专栏，单身女科学爱好者可以写情感专栏，离异有子腹黑男可以写情感专栏，天天跟老公吵架的家庭煮妇可以写情感专栏，我怀疑甚至还有处女默默地在键盘上码字为平媒写情感专栏。

于是就不难理解，为什么很长一段时间里我都不好意思承认自己是写情感专栏的了。

一方面，情感专栏的泛滥使得开情感信箱变成一件特别随意的事，似乎任何人都可以对别人的人格指点那么一指点，拿别人的情感消费那么一消费；另一方面，更广泛的社会认知里对情感专栏作者、尤其是年轻的女性情感专栏作者，仍然抱有一种暧昧的遐想，你要不离个七八次婚、玩弄三五大款，至少也得像《欲望都市》里的凯莉那样可着劲儿地纸醉金迷，挥霍青春吧？

然而，我日常所做的不过就是手起刀落替来信者厘清事实，至于所给的建议，也不过就应用了一些人尽皆知的基本道理。

所以在我看来，回复情感信箱最基础的要求仅仅是逻辑能力、普适的价值观和独具风格的表达。

当然，除了满足读者的阅读快感和对隐私的窥探，情感专栏不可避免地会带有一定主观色彩。

我个人倒认为，这类专栏更深层次的阅读价值正体现在这些主观色彩上。

只要作者没有明显的性格缺陷，能够把自己的个性在专栏中呈现出来，久而久之难免会向读者传达种种人生哲学。

所以，拿狗皮膏药包治百病的功能来要求情感专栏无疑是一种苛求，但情感专栏百花齐放，如能给读者提供精神上的慰藉和疏导，也不失为另一种形式的治病救人吧。

能想通这些，还要感谢我的读者，他们慧眼识珠（或者说盲目崇拜），常年累月不辞辛劳地对我使用各种溢美之词，使我最终没有被惶恐、偏见、自我怀疑和有一段时期因为看了过多情绪化来信而产生的抑郁所压垮，三年来乐此不疲地继续着写情感专栏这份很没有前途的副业。

一位忘年交朋友曾经说我是个温和的女权主义者，我非常喜欢这个说法，其实也可以说我是个温和的人权主义者，一方面温和是我最为推崇的品性，一方面我又特别希望每个人，不管男人还是女人都

<<炼爱有道>>

能活得痛快一些。

我知道这在当今中国并不容易，我自己也时常在晚高峰的北京地铁一号线上被挤得脚跟离地，在红灯下的人行横道上明知过不去还非要往前多迈那么一步，也时常在纷扰的酒吧觥筹交错，而后再在午后的咖啡馆晒着太阳感慨世上已没有世外桃源的香格里拉。

但是，很多个清晨，当我回味起梦里回到大学又和那些女孩儿去东湖边吃食堂3块2的套餐，我就知道，如果说这世上再也没有什么可以信仰的，至少我们还可以相信内心的小小触动，只要守住这份感知力，你就不难认同，让我们不再年轻的不是时间，而是改变自己所需要的这点相信已经越来越少。

听说最高明的骂总是藏在字里行间，我想最高明的青春和最高明的爱情也不是没有皱纹的脸和没有缺点的恋人，就像我时常说的，我们所需要的不是更好的生活，而是把现有生活过好的能力。

我这人有个毛病，对任何事情下结论之前都要狠狠地想上一想，好在感情的事从来就说不清是非对错，这样我才敢放心大胆地对来信发表一点自己的看法。

不难想见，这本书所追求的也绝不是树立一种人无我有的爱情观，或是能令铁树开花的恋爱技术指南，而仅仅是一种符合普适价值的情感表达，或者还融入了我个人的一些处世之道。

如蒙翻阅，但求为读者诸君打发打发闲余时间，若您还能从中得到一些愉悦，宣泄一些郁闷，乃至生出一些豁达来，则实在是小女的至荣至幸。

最后，还要特别感谢我的编辑张国辰先生，我这人天资不沛，疏懒却早已成性，国辰兄用宽广的胸怀包容了我的拖延，始终没好意思采用撕破脸这种杀手锏对我催稿，使得这本小书最终得以面世。

唯其遗憾，多年写作应用文章，我已写不出华丽的文字来温暖读者内心的荒凉，只能实而不华地说点老实话，但愿所思所感已得到精确的传达。

溱心 2012年3月27日

<<炼爱有道>>

内容概要

情感专栏作家溱心，精心选取近年来自己和百位读者的往来信件汇成此书，通过对百段感情故事的剖析和引导，揭秘了感情世界中的“潜规则”。

书中涉及了对爱情的迷茫、婚前恐惧、失恋、热恋、第三者、同性恋等问题。

每封信都是一个真实的情感案例，都是一个完整而真切的感情世界。

每封信也都有作者为网友耐心、真切而中肯的建议。

真实细腻，发人深省。

<<炼爱有道>>

作者简介

溘心，资深媒体人，现居北京，任《看天下》杂志新闻副总监。
近年来以“溘心”为笔名开设情感问答专栏“攻心计”，颇受读者喜爱。

<<炼爱有道>>

书籍目录

不嫌麻烦者得永生
 一个90后不够用
 被自己感动得泪流满面
 骑驴找马的代价
 最好的分手理由
 别相信“有智慧的女人”
 悬崖不总是危险地带
 纯爷们儿的生命应当怎样度过
 如果你的男友身家过亿
 旧情难忘非君子所为
 你离ED有多远
 我男朋友是开公司的
 尽信大师不如无大师
 谁年轻时不曾玩过暗恋
 享受拉锯的乐趣
 蛤蟆究竟想要怎样的天鹅
 别对女人太小心翼翼
 请为和谐社会贡献一个靠谱男
 女人最怕“被三十”
 谁年轻时不曾玩过暗恋
 曲线拿下刘姥爷
 请姐姐们好自为之
 男人花心，女人费心
 去爱那抹蚊子血
 兄弟的女人，最难将息
 难选还是没得选
 处男的纠结
 装也是一种付出
 太自我，乃情场大忌
 挥别情感智囊团
 恨这件事，损人不利己
 我比男友大11岁
 做男人也不能太随便
 谨防自己的无比正确性
 何必东施效颦
 去爱那抹蚊子血
 不操前卫的心，不背过期的债
 有关处女情结
 离不离是问题，怎么离不是问题
 并非没有信任，只是信得不够
 迈过前任这道坎儿
 食色性也
 放过亲人
 不是处女，也要自爱
 做人最怕“被小三”

<<炼爱有道>>

每个萝莉心中都有一个怪叔叔
选择爱，还是被爱
爱不下去的理由可以有多烂
婆媳关系，最难将息
不操前卫的心，不背过期的债
太把恋爱当回事儿
职业焦虑也是一种情感困扰
我们的性观念应该有多开放
男人对子宫忠诚度的要求
所谓“后路”，大多是女人的一厢情愿
只要活着，就一定会有好事慢慢发生
我到底累不累
太把恋爱当回事儿
要令自己轻松或尽量开心
心里有个悲惨世界
老公爱上交友网，怎么办
人与房子，不可得兼
等与被等都是可耻的
一咬牙，一跺脚
第三者的困惑
六年，很痒
你可以选，而不是永远被选择
貌似好女人
女人决绝不是错
会哭的孩子有奶吃
等与被等都是可耻的
人生就是如此，该谁面对谁面对
表白失败，请速战速决
倾慕十年的爱情
40岁的女人怎么办
友达以上，恋人未满
就算他是混蛋，你也不是天使
积极“作”和消极“作”
如果他不爱你了，你就假设他死了
友达以上，恋人未满
警惕情感暴发户
如果没得选，你就狠一点
女人的唠叨
时刻准备着
且恨今生不畅快
刨根究底是勇气，难得糊涂是智慧

<<炼爱有道>>

章节摘录

版权页：不嫌麻烦者得永生一个90后不够用溱心：你好，我是个结婚三年的男人，跟我老婆相处得一直不错，但是毕竟三年了，彼此都没什么新鲜感，生活比较乏味。

最近我认识了一个比我小八岁的女孩儿，我们经常一起去看电影，吃饭逛街什么的。

我知道这样对我老婆不公平，但还是被这种新鲜感深深地吸引，而且我根本就不想离婚，现在的年轻人也很开放，我们就是一起玩玩儿。

不过最近我发现，久而久之，好像我就付出了感情，颇有点难以自拔，不知道该如何收场。

我婚前就没怎么谈过恋爱，婚后也比较安分，没想到自己也会有这么一天，非常苦恼。

张小僧小僧：我涉世未深的时候就听过这么一句话，至今受益匪浅：“别以为苦出身就朴实、长得拧巴就不花了，这跟人品没关系。

”这句话让我在人生短暂的二十余年里少受了不少刺激，挺过了不少打击。

今天看了你的来信，我又想起这句尘封已久的至理名言了，它教育我们，感情是一定要转移的，婚姻也是一定会有危机的，区别仅仅在于你改变现状的动力有多少，以及愿意付出多大的代价。

让我们先来应对动力的问题。

男人是一种攻击性很强的动物，这一辈子不出去玩个一遭以上他就不酣畅。

我想你找小妹妹玩，也是想酣畅酣畅，但是很遗憾地告诉你，一个90后不够用，你需要的注定会更多。

为了一片森林放弃一棵树顶多是不道义，为了一棵树放弃一棵树，就是傻了，聪明人不费二遍事。

而且别怪我打击你，我都不好意思称那个小姑娘为“小三”，要不你去问问人家，你要离婚跟她结，她乐意吗？

下面解决代价的问题。

前两天一个姐妹儿非常真诚又迷茫地问我：“如果跟初恋结婚，你觉得遗憾吗？”

”你看，心有不甘的不仅仅是男人。

但是经营婚姻这件事，就像考古工作者去开掘一座废城，看起来乏味死寂，你要有心去挖，永远能发现别人看不懂的惊奇。

所以，我建议你酝酿起义前，再多体会体会你老婆身上那些尚未开发的宝藏，且不忙着去别的城寻求浮光掠影的肤浅刺激。

看满园春色，固然新鲜愉悦，守候一株花草的生长枯荣，也有别样意趣。

溱心被自己感动得泪流满面亲爱的溱心：你好。

我喜欢上了一个女生，而且可以感觉到她对我也有同样的感觉，本想这样下去也挺好的，但是今年1月份她突然回家了，并且说家里已经安排好让她在那边读书。

我知道了以后难过得每天都失眠，直到3月份才稍微缓过来。

这时她又突然回来了，当时我除了高兴之外没有其他感觉，也就没多问她为啥又回来了。

过了几天，我开始发现她比走之前变了很多，总是在躲我，不管是我还是朋友帮我提出见面的请求时，她都拒绝。

直到有一天我问她的发小儿才知道，那次回家不只是因为转学，家里还帮她安排了相亲，并且决定在四年后结婚。

我听了脑子一片空白，鼓起勇气问她对那个相亲对象是不是真心的，她说：不喜欢又怎样，我也没办法，就算不是这个我家还会帮我安排上百次，如果和你离开的话那我家这几十年的基业就完的差不多了。

我真的不知道该怎么办了，不可能眼睁睁的看着她被逼迫着进行这种所谓的“政治婚姻”，带走她的话又不能不顾及到家族利益，很纠结。

原亲爱的原：你好。

第一次被读者叫亲爱的，我有点儿激动。

看了你的信，我更激动。

现在的年轻人什么时候变得这么有责任感了？

<<炼爱有道>>

回想那古老的封建社会，深宅大院里但凡有点儿个性的小姐无不热衷于冲破藩篱去呼吸裹挟着原始气息的清新空气，甚至不惜葬送整个门楣的脸面，偷情的偷情，偷人的偷人，还不够的，也可私奔。而在封建早已成为糟粕、自由甚至都开始误导人民的今天，我们社会上还不乏这样的年轻人，为“家族利益”把自己给纠结成这样，更加可贵的是，他做的还是别人家的家族利益。

我就想不明白了，人家的家族利益跟你有几毛钱关系呢？

你喜欢她，去追她就够了，如何抉择是她的事情。

不过就在我看来，其实人家已经选得好好的了，是你非不甘心却又唯唯诺诺，既不想认命又没有魄力同命运作斗争，你的人生，怨我直言，也就剩下“纠结”二字了。

我一贯觉得，感情里最悲哀的不是相爱而不能在一起，而是深深地沉浸在你一个人的世界里翩然独舞，整天臆想着自己正在谱写一段凄美的爱情绝唱，动辄自己把自己给陶醉得泪流满面。

这样的男人对于女人来说是最无益的。

看完这期杂志，我建议你首先找她明确一下，到底喜欢你多少。

我反正不太相信一个没受过什么刺激的女孩陷入爱里却还能如此冷静地面对现实。

而且我十分中肯地希望你不要再独自纠结别人家的热闹了，就算你想帮她，总得再融入一些才能有实质性的帮助。

而这种传说中的实际性融入，对于一群连相亲对象都得四年后才能考虑婚嫁的学生来说，显然还是十分遥远的事情。

我猜想以你们的眼界和历练，对所谓家族利益和政治婚姻的理解就像对这世界的了解一样浅薄和可笑。

。唐心我是个结婚三年的男人，跟我老婆相处得一直不错，但是毕竟三年了，彼此都没什么新鲜感，生活比较乏味。

最近我认识了一个比我小八岁的女孩儿，我们经常一起去看电影，吃饭逛街什么的。

我知道这样对我老婆不公平，但还是被这种新鲜感深深地吸引，而且我根本就不想离婚，现在的年轻人也很开放，我们就是一起玩玩儿。

不过最近我发现，久而久之，好像我就付出了感情，颇有点难以自拔，不知道该如何收场。

我婚前就没怎么谈过恋爱，婚后也比较安分，没想到自己也会有这么一天，非常苦恼。

张小僧：我涉世未深的时候就听过这么一句话，至今受益匪浅：“别以为苦出身就朴实、长得拧巴就不花了，这跟人品没关系。

”这句话让我在人生短暂的二十余年里少受了不少刺激，挺过了不少打击。

今天看了你的来信，我又想起这句尘封已久的至理名言了，它教育我们，感情是一定要转移的，婚姻也是一定会有危机的，区别仅仅在于你改变现状的动力有多少，以及愿意付出多大的代价。

让我们先来应对动力的问题。

男人是一种攻击性很强的动物，这一辈子不出去玩个一遭以上他就不酣畅。

我想你找小妹妹玩，也是想酣畅酣畅，但是很遗憾地告诉你，一个90后不够用，你需要的注定会更多。

。为了一片森林放弃一棵树顶多是不道义，为了一棵树放弃一棵树，就是傻了，聪明人不费二遍事。

而且别怪我打击你，我都不好意思称那个小姑娘为“小三”，要不你去问问人家，你要离婚跟她结，她乐意吗？

下面解决代价的问题。

前两天一个姐妹儿非常真诚又迷茫地问我：“如果跟初恋结婚，你觉得遗憾吗？”

”你看，心有不甘的不仅仅是男人。

但是经营婚姻这件事，就像考古工作者去开掘一座废城，看起来乏味死寂，你要有心去挖，永远能发现别人看不懂的惊奇。

所以，我建议你酝酿起义前，再多体会体会你老婆身上那些尚未开发的宝藏，且不忙着去别的城寻求浮光掠影的肤浅刺激。

看满园春色，固然新鲜愉悦，守候一株花草的生长枯荣，也有别样意趣。

唐心被自己感动得泪流满面亲爱的唐心：你好。

<<炼爱有道>>

我喜欢上了一个女生，而且可以感觉到她对我也有同样的感觉，本想这样下去也挺好的，但是今年1月份她突然回家了，并且说家里已经安排好让她在那边读书。

<<炼爱有道>>

编辑推荐

《炼爱有道》编辑推荐：1、书中故事真实，源于现实生活，每段感情或炙热或平淡或真诚或狗血，主人公的甜蜜回忆和纠结足以让捧读此书的你发现深陷感情困境的自己，为自己的爱找到出路。

2、作者温婉，细致，真诚，中肯，不疾不徐的文风像拂过心底一阵暖风，没有咄咄逼人的气势，没有搏出位的做作，在耐心真诚的嬉笑怒骂中，让你悟到爱的本来面目。

3、书里通过100多个小故事为读者展现了世间百态的男男女女，上演了一部部也许不抢眼但绝对真实引人思考的微电影。

<<炼爱有道>>

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>