

# 《值不值得爱》

## 图书基本信息

书名：《值不值得爱》

13位ISBN编号：9787212060718

10位ISBN编号：7212060712

出版时间：2013-2

出版社：安徽人民出版社

作者：雨桦

页数：277

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《值不值得爱》

## 内容概要

《值不值得爱》内容简介：女人谈情时，总会问三个字：值不值？男人选择女人时，也会问自己三个字：爱不爱？男人会为一个他认为不值的女人浪费情话，但不会为她浪费时间和金钱……《值不值得爱》以心灵感悟、情感对话、真实案例等形式细腻地描绘了女人的情感世界。作者以温暖励志、蕙质兰心的语言，阐述了当今女性在情感中遇到的问题，揭秘了男人的种种暗室心理，切合了广大女性的心理需求，教会女人如何对待感情、如何看清男人。一句句优美温婉的爱情箴言，抚慰了受伤女人的心灵；一段段刻骨铭心的爱情佳话，温暖了女人对爱情的憧憬，直抵女人心底最柔软处。女人，只有遇上自己、好好爱自己、懂得欣赏自己，才能让男人更爱你。

海报：

# 《值不值得爱》

## 作者简介

雨桦，著名畅销书作家，深受广大女性欢迎的情感心灵导师，多家时尚杂志情感专栏首席顾问。她相信，爱情中不管有多少坎坷、多少伤痛，都是一个人成长的过程。对爱情的执着、豁达是她写作的主题。

代表作《你的性，我的痛》《男人不欠你幸福》《有了快感我不喊》《那些只伤女人的爱》《致曾经爱我和我爱过的人》《青春的处方》《爱情志愿者》等。

# 《值不值得爱》

## 书籍目录

### 目录

#### 第一章 值不值

女人谈情时，总会问三个字：值不值？

男人选择女人时，也会问自己三个字：爱不爱？

男人会为一个他认为不值的女人浪费情话。

但不会为她浪费时间和金钱。

别对自己发誓

为什么要那样爱他呢？

情话&大麻

欠过的那些爱，你还记得吗？

值不值

何必化妆给他看

根本没有最爱

你是我的八宝粥吗？

有一种讨厌，叫喜欢

情人的结局

高烧不止的情欲

男人最爱的是自己

女人最不爱自己

爱情付费标准

爱情防伪标志

在乎和不在乎

女人要知道的秘密

身体上的事情

期货男人与现货男人

犯傻的时候

#### 第二章 谁是你的一世彼岸

那个伤我们最深的男人，有时候，也会带给我们无尽的温暖。

女人要学会好好爱自己，懂得欣赏自己，男人才会更加爱你。

爱自己，没有情敌

男人是用来干这个的

一流的自己和二流的别人

知道他为什么讨厌你吗？

有一种男人，是砒霜

我认识你吗？

情趣用品

你是谁的珍珠？

女人和她的旧情人

男人和他的旧情人

爱是做出来的

我需要一个男人

有一种罪犯叫情劫

为什么要当男人的玩具？

做最真实的自己

黄脸婆的前生都是西施

不该在床上说的话

#### 第三章 假如，没有遇见你

## 《值不值得爱》

与你相遇，便是久别重逢。

爱情自有她的宿命。

有些人，还来不及交集，就匆匆离去。

有些人，一个眼神，就永远地刻在了心里。

不是想他，而是想他的情话

当我很老的时候

假如，没有遇见你

那些被我们遗失的想念

再见，旧情人

旧情人的好处

也纯也不纯的友情

两个男友

两个女友

爱的盲目性

了解自己比了解他重要

那些哄你玩的谎言

让男人为你着迷

男女的不同

情欲规则

当男人说分手时

当女人说分手时

第四章 为什么要讨厌自己

一颗心属于一个人，在爱情里没有什么公平。

不是你的，抢也抢不来。

是你的想丢掉都无处可丢。

我想做一次美人

如果你多爱我一点

祝你再创爱情佳绩

为什么要讨厌自己

每个人都有遗憾

那些舍不得的

要是你丢了自己,怎么办？

情场是条没有终点的赛道

情趣儿是最好的魅力

你的幸福与谁有关

美丽可爱还是可爱美丽？

与男人过招是个技术活

男人的不自信

女人与赝品

男女游戏规则

错位的感觉

第五章 女人这种动物

二十岁真好。装疯卖傻任我东南西北风。可以单纯到——只为爱活着。

女人三十岁。恋爱是为了结婚，否则，就是耍流氓。三十岁，输不起，也玩不起。

女人四十岁，带着伤痕上路。有花没果的缘分，不是你想躲就躲得掉，这是命运的因果。

女人，有别于男人的动物

这样读女人心

这样问女人的年龄

爱是一种习惯

## 《值不值得爱》

女人二十

女人三十

女人四十

女人的糊涂

女人的苦恼

女人的愚蠢

女人的追求

女人的美

女人间的妒忌

女人间的友谊

女人的身价

女人的幽默

女人的贞节

第六章 那些有伤的幸福

一念花开，一念花落

不知是相遇过早，还是重逢太迟，总是有种突如其来的心动，又有种过眼云烟的忧伤。

哪个才是幸福的自己

撒娇的幸福感

信与不信

妈妈式的女朋友

有些男人，碰不得

给与不给

易求无价宝，难得有心郎

陆游，不是个好情人

如果一个男人背叛我，我不会恨他

主动剩男与被动剩女

女人的感情与男人的感觉

我也会成为她吗？

女人一辈子念念不忘的男人是谁？

卡米拉，爱情的王者

第七章 为什么要折磨你

男人的爱带有猎人的性质，不达目的不罢休。

女人折磨前男友，不是为了挽回他的人，而是让他心乱不已。

别在我面前亲热

连流氓的资格也不够

那些藏起来的心思

到底爱过多少人？

我不幸福

为什么要折磨你

男人喜欢你的时候

男人不愿意的时候

她说不好的时候，你不要说

虫子与蝴蝶

调情与裸体

大叔与父亲是不一样的男人

男人的温度

男人的原则

维生素男人

怀念一个叫瓦伦丁的男人

# 《值不值得爱》

## 《值不值得爱》

### 章节摘录

插图：再见，旧情人她和他是曾经的一对旧情人。爱得如火如荼，不顾一切。那时，他们青春年少。她不想待在小城，太小，无法装下她年少的梦想，她去了另外的繁华大城市，原本是想和他一起去外面的世界打拼。但因不了解外面，她愿意独自探路，他留在家乡的小城。他对她说：“累了就回来，我永远等你。”她与他热烈地拥抱、亲吻，无言的泪水在脸上流淌。舍不得他的好。起初，她过得并不好，一个人身在异乡。孤独、陌生、疲惫、茫然，每天为理想打拼。那时她没有钱，买不起手机，也打不起长途电话，只有写信，向他汇报外面的情况，只说好，不说不好。原本，等到过完春节后，他去她的城市，期间，她偶然遇到了另外一个小伙子，令她心里一惊再一跳。之后，她选择了背叛。日子慢慢好了起来。然而，这么多年，她始终没有忘记他，她的旧情人。他过得可好？当年，他那么爱她，对她百依百顺，还有，他的母亲也对她像女儿一样亲、一样宠爱。分手，是她提出来的，他特地跑来她所在的城市，不停地问她为什么。他无法接受她的背叛。——是我对你不好吗？——我哪里不好？——你可以告诉我，我改。——你想要什么，我都可以给你，都可以毫无条件地满足你！……她无法回答他的问题。只有无言的泪水。在他质问她的那一刻，她的心也有了动摇，要不要跟他回到家乡的小城，那一刻，她想起他所有的好……可是，终究没有，也许，他还是他。但，她已经不是原来的她，她愿意在回忆里见到他，而不是在现实中，在这样的时刻和场景……转眼过了十几年，从青春年少进入了中年。母亲病重，她急回小城，意想不到的，他开车来接她。看到他的刹那，她惊讶、恍惚。时光就像倒转的摩天轮，在眼前令人眩晕般地翻飞。她有太多不解，却没有人能够回答她的疑问。为什么是他来接她？想她？恨她？报复她？之前，没有人告诉过她，是他来车站接她。她并不知道他的内心。上了他的车，音乐低回，他低声说，去殡仪馆。她无法说话，一直在流泪。他亦无语，只有一只手伸过来，和他手上的纸巾。眼泪不是给他的，是给母亲的，这一点她清楚。那一刻，悲伤大过一切。只是，后来她发现，那些恍惚藏在对逝去母亲的悲伤中，在她看来，母亲大限时日，是不可以有这样的私心杂念想着自己与一个旧情人有关的一切。可是，守灵、出殡，一切丧事的细节他都在，像母亲的儿子一样尽职尽责地做着这一切。无怨、无悔。她细细地打量他，常年受边塞的风吹日晒，明显要比实际年龄老很多。的确，他比不上她的现任丈夫。木讷了、发福了。才三十几岁呀。一个男人的黄金年华。见到他那一刻，过去所有在一起的点点滴滴全都在记忆里像海浪一样哗哗地涌来，铺天盖地。拼命地选择遗忘，越是这样，她越是无法忘掉。最初的时候，她在那个孤独无依的城市是想过他的。想他温暖的怀抱，想他的温存与宠溺。她对他有过期待的，哪怕坐下来，静静地聊聊天，聊聊两个人的过往，聊聊这些年彼此的生活。因为此刻的她也有无数问题想问他，像当年他那么想从她嘴里知道分手的答案一样。她很想知道，他的那个她好吗？他想过她吗？他和妻子在一起幸福吗？……见面以后，她的内心却从来没有平静过，翻江倒海般，好奇他的生活。她放下城里人的清高，努力接近他的灵魂，与其这样解释，不如说，她在寻找那个曾经与自己有过热烈肌肤之亲的男人。他在意外见到自己那一刻，是否会想起他们曾经偷偷躲在老榆树下的灼热亲吻与拥抱？是否会想起那些彼此说过的笨而傻的情话？是否会想起他第一次拥抱她时的颤抖？是否会想起初遇的那一刻，他们曾经一起对视过眼神？他依如当初那样憨厚、老实，依如当年一样对她好。相见的每一天，他依旧平静。她受不了他的好，只想他能对自己说几句心里话，哪怕打她一下，狠狠地骂她一次，也好。这样的话，她才可以释怀当年的行为。直到她走，她一直想找机会问问他，是否恨过她当年的远走？一直想找机会与他单独叙旧，甚至，她愿意主动给他一次拥抱。算是赎救。没有。直到数日后，她带着遗憾离开。在安检的那一刻，她的手机响了，一个陌生的号码，她接起来。是他。一阵无言的沉默。然后，默默地挂掉。短信即刻发来：很想抱你，像从前一样，哪怕是瞬间。可我，没有勇气。15年来，从你的20岁一直到你的35岁，我一直在想你。你想过我吗？只要你一句实话，我就足够幸福了。看着那行短信，她的眼泪顷刻间涌出眼眶。飞机起飞以后的很久，她渐渐平静了，给他写了一条短信：谢谢你爱我。我也曾如你爱我那样爱过你。你信吗？她还继续写道：我们是曾经的旧情人，但是，你不适合做我现在的爱人。只是，这句话，在发送时被她删除了。已经伤过他一次了，她愿意虚伪一次。因为。恐怕今生他们也不会再有这样的偶遇了。那些被我们遗失的想念小的时候，妈妈稍一离开，幼小的我们会吓得哇哇大哭，小孩子想念的是母亲。怕一松手就会散失在陌生的人群中，怕找不到归家的路。小时候，有妈妈在，再苦再黑的世界，也如同天堂一样幸福。没妈的孩子像棵草，有妈的孩子都是宝。长大了，我们想念有过肌肤之亲的人。想念恋人多于想念曾经不停地牵着衣角的母亲。恋爱以后，想念男人带给我们的温存和美好。那时，他是我们的世界和天堂。母亲早已经被

## 《值不值得爱》

我们遗忘在人海中。失恋以后，我们才想起妈妈曾经告诫过我们的话：不要被他的巧言迷花了眼。再爱以后，仍然飞蛾扑火，每一次，只有受伤了，才想起母亲。结婚以后，我们想念聚少离多的丈夫，想念在外读书的孩子。离婚后，我们想念不知流落何方的男人。想念他曾给过我们的伤害。也想念他给过的无数甜蜜。一个人孤灯长夜时，想念和他在一起背靠背流泪的情景，想念等他晚归的情景。想念他愤而离去的悲伤。想念他一个人打拼人生的苦楚。想念他。原来，他也有那么多的好。就像曾经埋怨他有那么多的坏一样。就像突然顿悟，母亲的话不管如何严厉，里面永远深藏着爱意。想念。是一个女人一辈子也无法放弃的事情。哪怕筵席已散，众人已经远走。而那个他在众人之中，暮色深浓，哪怕无法再辨认他的背影……那不堪的往事和青春。让女人的想念丰盈而残缺。遗憾而快乐。正如，我们长大以后，真正想念母亲的时候，她已经在墓地那头，坟上长满篱篱青草，而我们已经人到中年，与她阴阳相隔，那份悔恨和遗憾她可读懂？深知？正如，我们懂得如何爱一个人的时候，那个曾经深爱的人，已经成了别人怀里的人。正如，我们等待花满枝丫的时候，结局却是别离。我们无法回到从前的岁月、心情。只有在听到那首老旧的情歌时会突然泪流满面，那是他曾经喜欢的。也会为偶然的重逢感动不已。那些想念，或许从来没有遗失，而是被埋藏在红尘中。只有在我们彻底地失去以后，才会念起一个人的好。曾经刻骨地恨过的那个人，原来，我们，是那样炽热地爱过啊。

## 《值不值得爱》

### 编辑推荐

《值不值得爱》编辑推荐：女人最好的成长，是在一段受伤的往事中，学习如何爱男人，如何爱自己。著名畅销书作家、情感心灵导师、两性专栏首席顾问雨桦再推新作！温暖励志的爱情箴言，直抵女人内心最柔软处。一念花开，一念花落。爱若离去，浅笑安然，终有一天，你会找到属于你的一世彼岸。

## 《值不值得爱》

### 精彩短评

- 1、女人，请好好爱自己。
- 2、这本书的封面很好看，唯美、有意境。书中都是一篇一篇的情爱随笔，穿插一些故事和典故。作者对于两性情感的剖析很深刻，文字流畅唯美。读完这本书让我有很多感触，关乎爱情、关乎生活。懂得爱自己的人，就应该懂得爱；懂得爱的人，一定懂得生活。值不值得爱就看你自己了。
- 3、爱之前，先思考一下，值不值得。
- 4、我在书店买的这本书，觉得封面很好看，美美的。文字非常好，流畅干净，包含一些或感动或心痛的爱情故事，还有作者对爱情的深刻见解。看了以后让我心里很温暖，对于两性情感有了进一步领悟。喜欢。
- 5、作者对男人与女人的透析和理解、对情爱的把握、对人性的诠释、对事世的乐观，都令我感动。作者的文字具有不动声色的煽动性，带给读者美好和惊喜。支持。
- 6、作者雨桦非常了解女人的内心，她写出了女人内心的伤、挣扎、渴望、痛苦、幸福与对男人的希望所在。她对女性的了解使得她的文字让女人得已感动，温暖。封面很好看。支持。
- 7、我还是喜欢犀利一点的书。
- 8、失恋的时候，读一读，治愈伤口有用。
- 9、女人值得细细品读。。。
- 10、在爱情的字典里，没有值不值得，只有爱不爱，只要爱上了，一切遍都是值得的，即使再痛、再伤也是值得的——这，就是傻女人。看过本书最大的感悟：其实，爱一个人，自然本色最好。化妆掩饰的只是你外表的缺点，性格上的瑕疵，是无法通过化妆美化。
- 11、浓浓的看起来很有道理但是实际上不知道在说啥
- 12、这本书为神马评分这么高...—。—|||草草看了一下，鉴定为怨女专用读本，作者是受了多少坏男人迫害，才能写出这么痴怨的一本书...好似世间的女人都为情所困，世间的男人都寡幸薄情...在感情中会受伤的不只是女人，不要一分手就给自己挂一个被抛弃的标签...那都是自己的选择，麻烦为自己的人生负责好么...以后再也不看这种yy的书了...
- 13、一本废话！
- 14、心灵悟语
- 15、之前看过雨桦老师的书 感觉这次与以往有很大不同 风格有所转变 挺喜欢现在的风格 情感心灵对话的形式，让雨桦老师的文字与读者更加接近 更相通。封面很唯美 适合女人看的书 我记得书里有一句话：感谢上帝让我们相识，不能共度一生，留下一些回忆，也是幸福。... 阅读更多

1、女人的良药男人的苦口——雨桦新作《值不值得爱》读后许晨“女人受了伤，很可怜。尤其是情伤。男人拍拍屁股走人，既不会为后果负责，也不会给爱了这么久的女人一个说法。女人只有自己疗伤……”开卷有益。辛巳蛇年春节期期间，忙完了手头积压的种种文债及其他琐事，我长出了一口气，大有唐人李涉萌发的“因过竹院逢僧话，偷得浮生半日闲”之感慨。冲上一杯速溶的“雀巢”，斜靠在沙发椅上，打开一本刚刚收到的新书，第一页第一节便引起我极大的兴趣——即上面所摘录的那段话……虽说并没有华丽的词藻，也不是惊悚的新闻，但那朴实冷峻的语言、洞察世事的眼光，犹如高明的外科医生手中精准的手术刀一样，一语中的地道出了男女情爱间的某些奥秘。这本书，就是由安徽人民出版社2013年2月刚刚出版的，山东省青岛市著名畅销书女作家雨桦的新作《值不值得爱》。本想轻松翻阅一下作为休息，谁知，随着一页页地品味却再也放下了，不知不觉，我竟一口气读完了全书。尽管我已经走过了风花雪月的季节，可依然青山绿水的心中还是激起了朵朵浪花。掩卷默然良久，脑海里蓦地蹦出一行大字：女人的良药男人的苦口。雨桦不愧为多家时尚杂志情感专栏的作家和顾问，也不愧为深受广大女性读者欢迎的情感心灵导师。长期以来，她以渊博的知识、深刻的体验、冷静的观察、以及睿智的思考，写出了一部部引人入胜的都市情感小说，比如《有了快感我不喊》《开法拉利的女生》等，同时她还写了不少女性情爱心理随笔，用编辑的话说就是“心灵悟语”，比如《男人不欠你幸福》《讲给女人的私房话》等等，读者为之追捧，网上点击率好似掉进热水里的温度计，直线上升。《值不值得爱》是一部情爱随笔集，没有跌宕起伏的故事情节，没有悲欢离合的男女主角，却与她以往的作品一样，以一个女人的视角、一位女作家的细腻心理和表现手法，鞭辟入理而又体贴入微地劝慰、开导着陷入情爱迷途的女性朋友们。请看书中那七个专栏名称——“值不值”、“谁是你的一世彼岸”、“假如，没有遇见你”、“为什么要讨厌自己”、“女人这种动物”“那些有伤的幸福”、“为什么要折磨你”，无不弥漫着一种知心女友与你夜半时分说悄悄话的氛围。热恋中的少女读了，或许会感受到一抹清凉剂；空房里的怨妇读了，可能会听到了一支安神曲；迷途上的情人读了，大概会喝下了一杯醒酒汤……正因为作者是一个富有爱心的女士，完全是从关心、体量、理解女性的角度出发，所以她的娓娓而谈也罢，猛击一掌也罢，几乎都可以说是触到了她们内心深处最柔软的部位，并且给予轻轻的柔柔的抚摸。她说：“男人总是对赴约的女人有所企图。女人总是对请她赴约的男人有所期待。不同的是男人会以绅士的行为伪装企图。”“有些时候，爱是做出来的。从低级的需要开始，到高级的爱慕。只是，能有几人拥有这样的幸运，又有几个女性能把握好这样的‘火候’？”“女人一辈子无法忘记的男人，永远是伤她最深的人。男人一辈子无法忘记的女人，永远是对他最好的女人。”类似精辟、智慧和深沉的话语，在书中俯拾皆是。堪称有关情爱的至理名言，令人读后体味再三，如醍醐灌顶。作为男性读者来看，唯一感到不足的是：作者太了解女人、为女人着想了，抑或是女权主义者的同好，可能对人生中的另一半关注和理解不够。也许她看到生活中始乱终弃的陈世美们、逼良为娼的高衙内们太多了，手中的笔毫不客气地横扫着习惯“下半身思考”的雄性动物。当然，这确有一定道理，但笔下最好是更全面更客观一些，则更为让人心服口服。要知道，男人也不容易。不过本书是女性写、写女性的，因而也就有了这样的一种比喻：通过男人的苦口，奉献给女人的良药……俗话说：良药苦口利于病。滚滚红尘中的女性朋友，认真看看此书，是非常有启迪教化意义的。尤其值得称道的是，雨桦是一位十分擅长驾驭文笔的好作家，如此洋洋洒洒近二十万言，不是枯燥乏味的说教，而是散文一样的语言、诗一样的意境，使人在优美愉悦的艺术欣赏中，得到了有关人生情爱的忠告与劝慰，也可以说救治了某些陷入困境而不能自拔的“情人”。这剂良药对于女人来讲，不但不苦，反而如饮甘泉。对于男人来说，听得进去并有所感悟，则如一杯浓情咖啡，先苦而后甜。勿庸讳言，和谐性爱是健康的人不可或缺的。两情相悦，人之常情。不管男人还是女人，只是性别不同，没有高低主从之分，人人都有享受身心欢爱的权利。这不仅是人类繁衍的需要，也是人生幸福的必须。关键是不以交易、侮辱和欺骗为前提。当为了爱而结合的时候，会有一种物我两忘、天上人间的感觉。难怪古代神话中有“宁做鸳鸯不羡仙”的呼吁，有“嫦娥应悔偷灵药”的感叹。所以，《值不值得爱》一书，让你看了之后，会更聪明更理智地对待情与爱，也就能少受或不受到伤害，找到你的真爱和真幸福。从这个意义上说，此书值得女人、也值得男人好好阅读。

（本文作者系中国作家协会会员、山东省作家协会副主席、中国散文学会理事、《山东文学》社原社长主编，国家一级作家）

2、一念花开，一念花落——我读雨桦《值不值得爱》牛放在我的记忆中，雨桦是位纯文学写作的作

## 《值不值得爱》

家，文笔一直不错，我在《草地》作主编的时候，就经常发表她的作品。当时间匆匆地过去了几年之后，雨桦的注意力和笔锋都发生了根本性的变化，这是我未料到的。正是因为这样的始料不及，才使得我对雨桦的现状充满惊喜。现在的雨桦已经出落成著名畅销书作家了，我为她感到高兴。从纯文学到畅销书，这样的转变，似乎也可以用雨桦自己的话做个诠释：一念花开，一念花落。我一般不会主动阅读“畅销书”，以为多是浅层次写作。是雨桦的《值不值得爱》，改变了我对“畅销书”的习惯误解。雨桦用诗歌的语言，散文的心情，小说的叙述和哲学的思想，细腻而亲切地抚摸着读者的心情。阅读她的文字，有如岩石中蕴藏许久的清泉，汨汨地从心灵上流淌而过，那些淤积在心灵的尘沙在这些清泉的流淌中得到清洗。我惊异于雨桦对男人与女人的透析和理解，惊异于她对情爱的把握，惊异于她对人性的诠释，惊异于她对事世的乐观，她会吧情爱看透，把生死领悟，把得失看得如此达观，在轻松的阅读中，你会不知不觉地被那些流淌的文字带到辽阔的草原，蔚蓝的天空，幽静的森林，那是一个无限广袤的世界，从而看到蜜蜂追逐花间，白云藏着月亮，落叶划伤秋天。海浪追逐着阳光，风雨拥抱着彩虹，一切失意的在她笔下也变得美好，一切美好的变得更加浪漫，你会不知不觉地在那些生动的文字中间，寻找自己的那份心情，那份曾经久违了的感觉，那份被自己不经意间遗失的美好，那份被我们错过的浪漫和不得已而为之的擦肩。问一问自己的角色。你会不知不觉地认识男人，认识女人，认识自己，重新修改自己的经验。有时也会因了她的叙述正合了你的经历而拍腿叫绝。雨桦的精神向度无疑是积极的，她在表达的字里行间，将真实的人心、人性剥开，用明亮的灯光由内而外地照耀着男人与女人，让你清清楚楚地看得真真切切，再让读者自己去确定行事的方向，抑或做一个隔岸观火的人。客观地说，在阅读这本书时，要做个隔岸观火的人几乎是一厢情愿而已，毫不夸饰地说，她的表达具有不动声色的煽动性。雨桦的文字，带给我美好，带给我惊喜。相信，读者也是这样的感觉吧。当我合上这本名叫《值不值得爱》的书时，我没有最先想到值不值得爱的问题，而是问心：值不值得读？事实上，读完这本书，我没有觉得做了一件不愿意做的事，也没有丝毫地感到它占去了我的宝贵时间。这依然是一念花开，一念花落。（本文作者：《四川文学》副主编）

3、爱了就是爱了，没有任何理由。没有配不配，没有值不值，更没有所谓的理智和骄傲。

我生气是因为想你你却不在身边，告诉你我生气是因为想你让我觉得痛了。但有一个能够思念的人，其实也是一种幸福。爱，很简单，就是轻轻地把你放在心里。爱，很复杂，就是无法走进你的心里。我的世界你一目了然，你的世界我被驱逐在外。

4、当你被别人劈了腿……当你被婚姻出了局……当你被小三踢下爱情的舞台……当你被不良男人骗得血本无归……当你被有良男人暖了昧——没有值不值，只有爱不爱。在情感上，女人总是有比男人多的困惑。“你问我爱你，值不值得，其实你应该知道——爱，就是不问值不值得。”

5、从琼瑶到雨桦青果我想，我必须诚实：自从琼瑶爱情书里摆脱出来，就没有看过心灵鸡汤、悟语之类的书。以致于当雨桦这本《值不值得爱》出现在我床头的时候，引起女儿和老公的相当注意，先后问我这本书的来源。而和作者雨桦的友缘至今还留有美好的悬念。在这样一个快的时代，能有这么缓慢，需要时光、机缘去填补的情谊实在实属罕见，这是我认真去读这本书的起源。另外，一旦把书读起来，才发现还别有洞天。我编了近二十年的小说，可以说阅过无数纸上的人性和爱情，但对于人生最本质最重要的两种主题没有清晰起来，反而越来越迷茫。读了这本悟语，真的有“悟”的意思了，好像醒了。细细想来，觉得自己好笑了，其实，饮食男女既简单又复杂，既明亮又阴郁，都是自然的，为什么要那么深邃、繁复地探究呢？用最清晰和直接的方式去揭示，也许人生会美好许多。人到中年，已经不是单纯用感觉去体会人间况味了，虽然不能成为生活导师，但无论如何也想不到会被别人教诲什么是爱，以及与爱有关的男人、女人、友情、亲情……然而，《值不值得爱》就这么摆在我面前，像一部生活攻略，也像一部心理医书，随手就能翻到你困惑的问题的答案。对于我，问题和答案都不新鲜，但这种带着小资味道、玫瑰余香、优美语词的书，还是得承认会深得女孩和女人们喜欢。好吧，小说毕竟是少数人的游戏了，在人群里还是有温暖和熙攘的生活感；好吧，经常读些这样的悟语，会让我觉得鲜活和年轻起来；好吧，喝咖啡的时候读一段这样隽永、清丽的诗句会更会体味到曲奇一般的甜蜜和满足；好吧，让我感谢雨桦又把我拉回了年轻岁月……还有比让一个逐渐老去的女人感到年轻的血在涌动更令人欣喜的吗？雨桦在她的书里《值不值得爱》说出很多人性真实的一面：揭露了爱情的本质，有的时候，两性的爱与情甚至与爱情没有什么关系。男人和女人在一起，本来就是相互取暖，相互慰藉。但是，在取暖的过程当中，又会发生这样或那样的磨擦，甚至出现相互伤害的事。就像她那篇《爱自己，没有情敌》中所写道：《还要男人干嘛？》闺蜜和老公烽火连天，都

## 《值不值得爱》

想灭了彼此的威风，结果是闺密战败，我这里就成了她疗伤的地方，往往是一张口，就鼻涕眼泪的向我痛斥男人的不是——你说说，我他妈的要男人干嘛？送到人家手里被他欺负吗？给他洗衣做饭，还要他数落你的不是吗？人家要的是儿子，我偏偏不争气，生了丫头片子，给他传宗接代。但你说生儿生女这事是我一个能决定的吗？他妈的，他简直欺人太甚！闺密耸着我的肩膀血脉喷张地继续说：被他骂来骂去吗？被他赶出家门，在风雨里跑了一个小时，回头，也不见他的人影，更别说电话，短信。即使这样，我还要惦记他在路上开车是否安全，还要赶回去给他的女儿做饭，想着他妈的药熬好了没有！可是他想过我吗？想过操持家务带孩子侍候他妈的辛苦吗？我真他妈的傻！是啊，这种事，生活中很女人都经历过。应该说雨桦非常了解女人的内心，她写出了女人内心的伤、挣扎、渴望、痛苦、幸福与对男人的希望所在。她对女性的了解使得她的文字让女人得已感动，温暖。在受伤过，捧读她的书，细细读来，终于明白，自己为什么受伤，为什么在受伤以后还对那个伤害自己的男人执迷不悟？所以，女人，尤其是准备恋爱和正在恋爱的女人都该好好读她的书《值不值得爱》。（作者真名刘青，著名主任编辑，山东省作家协会《时代文学》主任）

6、莎士比亚对女人的诠释使多少女人为自己的软弱、顺从和屈服找到了足够的安慰。殊不知，被打上弱者烙印的女人，所面临的却是廉价的同情、无情地淘汰和粗暴的践踏。女人最好的成长，是在一段受伤的往事中，学习如何爱男人，如何爱自己。

7、要懂男人的心再决定是否去爱，也要男人知你的心再决定你们的关系。值不值得爱，不光看你，还要看他……如果你正为爱情困惑、迷茫，如果你正为一个男人痛苦，如果你想看透男人的暗室心理，一定要看看这本书，这本书是让女人在情场上无往而不胜的情爱宝典！

8、感谢上帝让我们相识，不能共度一生，留下一些回忆，也是幸福。看到雨桦新作《值不值得，爱》这句话时，莫名感动。并不是所有的爱都一定会有一个完美的结局。如果是真爱，就算不能天长地久，能够有一些记忆，也是幸福的。

9、支持畅销书作家雨桦又出新作《值不值得，爱》很值得一读。爱是古老的话题，说老又新，即新又老，它伴随人一生，融入每个人一生当中任何时候。懂得自己的人，就应该懂得爱；懂得爱的人，一定会懂得生活。值不值得爱，就看你自己了。看看《值不值得，爱》会找到很多答案。

10、春风细雨中的白桦树——青岛女作家雨桦剪影 许晨 夜深人静之时，写作告一段落，我伸伸有些僵硬的腰身，打开了电脑中的音乐播放器，一首婉转动听的歌曲轻轻飘了出来：“静静的村庄飘着白的雪，阴霾的天空下鸽子飞翔。白桦树刻着那两个名字，他们发誓相爱用尽这一生……”哦，这是青年歌手朴树演唱的动人情歌《白桦树》，旋律悠扬，歌词凄美，讴歌了山一样高、海一样深的男女之情。听着、听着，似乎又回到了自己的青葱时代，一身疲惫全都不翼而飞了。蓦地，我想起了前段应约为青岛女作家雨桦写篇文章之事，一直忙于杂务无暇落笔，而今却来了灵感……一首荡气回肠的《白桦树》，不就是对具有女性心理医生、两性情感专家之称的雨桦，为人为文的真切诠释吗？！虽说歌里唱的是飘雪时的情景，可那辗转缠绵、坚贞不渝的爱情则是异曲同工。也就是说，不管是雪花里，还是细雨中，白桦树都是那样的美丽、那样的可人、那样的深挚。纵观她的所有作品——无论是情节曲折、人物鲜明的小说剧本，抑或是看法独到、言词犀利的散文随笔，始终贯穿一个“情”字。几年前，我才结识了雨桦并有所交往，但印象却十分深刻。那是我在《山东文学》任职社长的时候，她来济南参加省作协举办的“山东青年作家高级研讨班”，带着一篇小说稿子来到了我的办公室。她个子不高，身材瘦削，一头秀发清清爽爽，戴着一幅近视眼镜，俨然是一个好学上进的女大学生。然而交谈起来，才会让人意识到这是一位学识不凡、感情丰富的女作家。雨桦本名叫张黎艳，原籍山东烟台，随父母在东北生活，长大成人后回到老家青岛。从事过企业文宣、报刊编辑等工作，勤奋努力，爱好读书与思考，也积累了丰富的生活素材，2000年后专事写作。现为山东省作家协会会员、青岛市城阳区政协委员，著名网络小说作家和时尚专栏作家，尤其擅长婚恋情爱题材。短短数年间，她夜以继日辛勤笔耕，已经连续推出了《有了快感我不喊》《你的性我的痛》《男人不欠你幸福》《爱情志愿者》《致曾经爱我和我爱过的人》《那些只伤女人的爱》《青春的处方》《结婚就是找个爱你的人撒娇》等十几部情感小说和散文随笔集，同时还在北京几家报刊上应邀开办了个人专栏。白山黑水齐鲁花。这位颇有才华的年轻女作家为何叫“雨桦”呢，研究她的成长经历和写作特色，我似乎找到了答案。白桦树是一种落叶乔木，洁白、高雅、亭亭玉立，在我国北方的草原上，山野里，成片成片茂密地生长着，宛如美丽可爱的天使守望着远方。当走近她时，你会发现树身上有一只只黑色的节疤，就像是一双深情的眼睛，时刻注视着周围的一切，又好像在眺望远方的心上人。实际上，那是白桦树在成长中因人为砍折树枝，或大风吹损枝桠，留下的片片伤痕。每经历

## 《值不值得爱》

一次劫难，它就睁开一只洞悉人间、期盼爱情的眼睛！传说，情侣如果想要白头到老，那就来到白桦树下许个愿。所以，人们也称它为“情人树”，而将划开树皮流出的汁液，则视为“情人的眼泪”……想来曾经生活在东北的雨桦，看惯了这种美好坚韧、玉树临风的白桦林，同时从自己和周围女伴身上体味到了美好爱情的“好事多磨”，以及高山流水的“世间难求”，喜爱雨中挺拔的坚贞的白桦树，才给自己取了这样一个诗意盎然的笔名。所以，她年纪轻轻却将男女之爱看得淋漓尽致，表现出一种可贵的执着与豁达，常常一语中的、抑或一针见血地点破其中的奥秘和玄机，令处在情爱晕眩中的人们如梦方醒。这是她的婚恋小说中常见的主题，更是她心灵悟语中的拿手好戏。特别是用散文诗一样的笔法，解剖刀一样的见解，直指滚滚红尘中人们的灵魂深处，阅后既欣赏了清新的美文，又似醍醐灌顶、甘露洒心。我们随手摘录几段她的作品，可知此话不假：“女人最好的成长，是在一段受伤的往事中，学习如何爱男人，如何爱自己。那个伤我们最深的男人，有时候，也会带给我们无尽的温暖。女人要学会好好爱自己，懂得欣赏自己，男人才会更加爱你。”“曾经，我们是彼此的一生之水，携手戏红尘，丈量时光的行程，一起沧海桑田般地不分你我。现在，相忘于爱情的江湖，何必计较是你爱我多一些还是我付出的更多一些？何必计较曾经给过的爱是否值得？不管我们经历过怎样的伤痛，留下的那些美好也是毕生不可再得的温暖。当我老了的时候，渴望我们在街角，不经意地相遇。渴望你再次说爱我，如果你不愿意，那你也要回头深情地看我一眼。那时，我们一定感谢上帝让我们相识，不能共度一生，留下一些回忆，也是幸福……”如此优美隽永的语言，如此激越飞扬的文采，蕙质兰心，情深意长，给人一种淡淡的伤感，同时带来一阵暖暖的温馨，会在心中激起强烈的共鸣。因此，她有情感心灵励志导师、大陆“张小娴”之称，她的作品深受市场欢迎，拥有广大的读者群，特别是女性读者，每本发行量都在十几万甚至几十万册。网上读者的热情更是令人惊叹。比如那部长篇小说《有了快感我不喊》，在搜狐网站的点击量是三千多万，在网易的点击量也超过了一千多万。《有了快感我不喊》和《你的性我的痛》在中国移动电子书阅读上一直占据排行榜前三的位置。《为什么好男人也会出轨》一书，在腾讯读书网站一个月的点击量，就达到了两千多万，后来移居新浪很快也到了七百万。此书在台湾以三种版本出版。这在当下文学失去了轰动效应，许多作者辛辛苦苦写出来的书无人问津，只好自费出版的无情现实里，不谄于创造了一种文学图书奇迹。毋庸讳言，雨桦写的女性小说和情感随笔，适应了市场的需求，赢得了读者的喜爱，其间也包含着出版商的包装。这从那些吸引眼球、令人瞩目的标题上就能看出来。老实说，开始对此我还不能完全接受——她有一部中篇小说《幸福彼岸离我有多远……》，是经我手审定编发在《山东文学》杂志的，文笔细腻、故事感人，反响不错。可当其扩写成一部长篇小说出版时，题目变成了《你的性，我的痛》。为此，我曾电话询问过她：好好的纯文学，怎么改成了这么一个俗名？她无奈地表示：是出版社觉得这样有卖点，给改的。不过想想也释然了，直抒胸臆的点题，会引来读者的关注。不然内容再好，人家不看也是枉然。特别是对于自由撰稿者来说，读者就是上帝。由此我理解了雨桦，理解了她一系列婚恋题材作品的写法，同时也认识到了在市场经济条件下，在文化体制改革的背景里，文学怎样做到与市场更好的结合起来，是一个值得研究的课题。而以雨桦为代表的一批女作家无疑是成功地走在了前面。虽然有人片面地评说，这是眼球经济的“欲望写作”。其实不然，欲望只是表象，而通过表象可以进入人物的内心世界。正如她在一篇文章里所说：“读者读你的书当然是想从中有所了解、启悟和感受，而不是纯粹为了欲望。文艺是面向大众的，不是一个小圈子里的受众。一个不被读者喜欢的作家就算再高雅，又有何意义呢？”这话说得不错。但我希望日后作者在剖析女性心理、赢得市场的同时，还是应有所节制一下某些写法，照顾学生读者的感受，并且给男人同样的理解与关爱，那样会受到更多更广方面的欢迎。如果单纯从植物学上讲，白桦树适合于北方寒冷而空旷的原野，而难以在海边上寻找到她的踪影。我们的女主人公雨桦，则在美丽的海滨城市青岛找到了归宿，建立了美好的小家庭和自己事业的大厦。她的爱人是一位善解人意的男士，也爱好文学，两人互敬互爱，相得益彰。这既来源于个人的坚强与聪慧，也得益于齐鲁大地、海洋文化的包容和营养。据我所知，在山东省作家协会和青岛市文联的工作日程里，已将关注网络文学、畅销书作家等等列为不可或缺的重要内容。今后，他们的天地会更加广阔。然而，雨桦在公众场合里常常显得有些低调。无论大庭广众中的社会活动，还是文朋诗友的聚会联谊，她多是安静地坐在一边，倾听别人的高谈阔论，只是偶尔的那不经意地一丝会心而狡黠的微笑，流露出早已了然于心的洞察与机敏。她就像她的名字一样——春风细雨中的白桦树，静静地肃立在那里，大睁着因伤而形成的“美丽深邃的眼睛”，直面人生，透视世界，期冀更为美好的未来……

2013年早春写于青岛石老人海滨（

本文作者系中国作家协会会员、山东省作家协会副主席、中国散文学会理事、《山东文学》社原社长

# 《值不值得爱》

主编，国家一级作家)

### 1、《值不值得爱》的笔记-第1页

一辈子太短，只争朝夕。活着，是为了活出梦想中的自己。  
爱时深爱，不爱彻底离开。人都是一样的，只有爱自己的那个人不一样。恋爱时无论怎样折腾，重要的是深爱自己，保护自己，永远成长学习。浪漫与幸福是自己给的。

编后语:女孩子过了20岁，要对未来有所规划，不能盲目的生活，走一步算一步的思想要改一改，只有把人生规划的完整，才能活得漂亮。过了20岁的女孩子都来学学吧，对你会有所帮助。  
男人的本质是做他自己，不会为任何人而改变。男人从来不委屈自己做违心之事。男人通常需要正能量。

他可以允许自己是矮个子，但不会做一个行动的侏儒。

他是征服者，也是实践者。

所以，他会想尽办法丰富自己的大脑。

他看重金钱、权力、成功。

当他拥有权力和财富的时候，就算他矮成侏儒症，依然有年轻美貌的女人像蝴蝶一样围在自己身边。

对于女人，他常常欣赏的是如花的外在，以补足自己的遗憾。

赖汉娶花枝。

丑男有俊女。

郎“财”女貌。

这是上帝的绝配。

男人善待自己，相信他是最大克拉的钻石。

女人苛刻自己，是恨自己为什么不是独一无二的珍品。

爱人先爱己。

只有爱好自己，才能有去爱别人。男人会为一个他认为不值的女人浪费情话。

但不会为她浪费时间和金钱。

痴情的女人得到泪珠。

薄情的女人得到珍珠。

道理女人都懂，但到男人甩手时，常常束手无策。

顾不上珍珠值钱还是泪珠更能起作用，但明显是想用泪珠换珍珠。

男人在乎女人是否为他微笑——

当他爱上你时。

不在乎女人因他而伤心——

当他不爱你时。男人是想要她的身体不假，但也不想怎么办是真，这种事，是两情相悦呀，要是责怪，也是一个巴掌拍不响，不能全算他一个人的罪过。

此时，男人觉得他的贷款已经收回，而女人还在苦等。

所以，亲爱的女人啊，爱到情深时——

以不失身为原则。

失身以不怀孕为原则。

怀孕以不做单身妈妈为原则。

做单身妈妈以不承担任何抚养费为原则。

在男人身上投资自己，时济不运时，会跌得头破血流。

运气好时，就算钓到金龟婿，仍然任重道远。

当一段感情结束了，亲爱的女人啊，请你笑笑地离开。

像男人那样，连一片云彩也不带走，才是你的最美与可爱之处。

## 《值不值得爱》

女人最好的成长，是在一段受伤的往事中，  
学习如何爱男人，如何爱自己。

在对待女人的问题上，男人是彻底的势利眼，花花公子。

一般来说普通人怕流氓。

男流氓怕女流氓。

如果看清他的本意是玩，当一回女流氓也没什么不好。当幸福没了以后，钱能买来的都是一些外在的、物化的东西，而不是她想要的感觉。钱能买来一切，就是买不来一个女人安然坐在家里的感觉、儿女绕膝而欢的感觉、初恋情人心疼她的感觉。

男人得意的时候不会想起他的旧情人，只有失意时，才会想起旧情人。

想她曾经带给他的美好.....

男人老了的时候，也会想起他的旧情人，想起当年自己的不责任和对她的伤害。

可是已经老了。

如果在他年轻的时候，正是春风得意时，想到被他伤的旧情人，才是良心发现。

男人这时候，通常少有良心发现的时候，女人的悲剧也正是如此。

# 《值不值得爱》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)