

# 《此时此刻相爱的能力》

## 图书基本信息

书名：《此时此刻相爱的能力》

13位ISBN编号：9787539988177

出版时间：2016-2-1

作者：鹿满川

页数：272

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)

# 《此时此刻相爱的能力》

## 内容概要

这本书，写给所有不怕在感情中付出和牺牲，  
却依旧得不到自己所想的姑娘。  
我猜你已经看过很多情感教条，听过很多“过来人”的劝言，  
可一旦放到自己身上，还是照搬得走形蹩脚。  
于是你灰心，你困惑：  
他到底爱不爱我？爱没爱过？  
该不该继续？会不会有未来？

……  
我们常因受过的伤而害怕，又为看不清的未来而担忧，  
却忘了，此时此刻才是目的。  
你最执着的那些问题，  
或许可以在这本书里找到真实的答案，  
找回再去好好爱一个人的能力与勇气，  
收获不枉此刻的温暖和感动！  
转画风：  
本书有彩蛋，非标准动作指南——  
教你如何发嗲，如何撒娇，如何嘟嘴，  
用得上就恭喜你喽。

# 《此时此刻相爱的能力》

## 作者简介

鹿满川，曾担任两家报社的首席编辑，做过杂志主编。现为自由撰稿人。

谈过一些恋爱，走过一些弯路，做过一些反思，多少有点心得。生来热心，善于分享，不甘心只做个讲故事的，更想提供些有用的东西，于是在豆瓣和微博上无私解答情感困惑。

作为一枚具有极高精分天赋的双子男，能快速在严肃脸和傲娇相之间灵活切换，稳准狠，不迎合，却又预留一丝悲悯，给人温暖和力量，被广大群众亲切唤作鹿先生。

新浪微博：@鹿满川

豆瓣主页：@鹿满川

微信公号：heylmc

# 《此时此刻相爱的能力》

## 书籍目录

### 第一章 前途难卜，请别忘记好好相爱

一万个华丽的来日，也抵不过一个精致的现在。与其花太多心思去想遥远的未来，不如此时此刻好好相爱。

要么接受，要么走 002

急啥，我们又不赶时间 005

你猜，他会爱上怎样的你？ 012

前途难卜，请别忘记好好相爱 015

最好的恋人，在哪里 020

希望你的每一次选择，都是因为爱情 027

看透爱的形式主义 032

最恰到好处的一厢情愿 036

### 第二章 爱一个人，何必复杂

想见面就约，有疑惑就问，被误解就解释，很喜欢就表白。被接受了就开开心心在一起，好好爱着直到失去；不被接受感到难过就哭出来，擦干眼泪下一位。

咽下那句“我很不好” 042

爱终究是件感性的事 047

爱一个人，何必复杂 052

恋爱恐惧症的自救 056

“真爱”到底是什么样子？ 064

听说你想要个“忠犬男” 069

没人知道你的期待 074

别等错过了再后悔 078

### 第三章 如何守住自己的爱情

“安全感”这种东西，说到底还是要靠自己给的。只有不断提高自我认知水平，保持精神和人格的独立，你才不会只想着如何去占有你的伴侣，不再害怕对方会不会离你而去。

我们该如何在感情里谈论前任？ 082

爱着爱着，你就变了个人 088

分手只说一次 097

如何守住自己的爱情？ 101

闭好你不问自答的嘴 109

谁是爱情里的恐怖分子 114

谁都无需被你改变 121

同居之前，不妨想想 125

没必要被关系套死 134

### 第四章 做个“正能量爱人”

恋爱只是手段，而非目的。两个人都能开心，这才是目标所在。

以为自己撞见了爱情 140

踮着脚能爱多久 144

有些人，或许只是在享受你的爱 152

看完这个，你还想出轨吗 156

找个大叔谈恋爱？你确定？ 165

别担心在爱情里吃亏 172

做个“正能量恋人” 179

### 第五章 鹿先生课堂：从此学会善待爱情

茫茫人海中，若能捞到一个与你相爱、分享喜乐的人，已是一种难得，一种福气。而为了守住这种福气，你该知道哪些才是恋爱中的明智之举。

不如这样看待“缘分” 188

## 《此时此刻相爱的能力》

爱一个人，总得图点什么 191  
如何简单有效拒绝你不喜欢的人 196  
聪明爱，多对伴侣说“好话” 201  
这样吵架吵不散 206  
“被出轨”急救指南 214  
正确的分手方式 225  
论撒娇的必要性 234  
后 记 爱会教人变得有趣和识趣

## 《此时此刻相爱的能力》

### 精彩短评

- 1、自己圆满了，一切也就随之到位了
- 2、本来想坚持着看完。但是看到作者形容姑娘哭用“花枝乱颤”这个词，我就弃了。不谙世事的小女孩们可以借鉴一下，我这个岁数就算了。
- 3、随心而动，当爱来临的时候，好好珍惜，勇敢爱.....
- 4、这书里的道理真的值得一读
- 5、看过很多道理，依然过不好这一生。
- 6、引人思考，很真诚的作品
- 7、挺不错，也有些道理自己曾领悟到过
- 8、比较诚恳，在一般常见的爱情建议里更深了一层，从心理和人性角度探讨问题和解决，只是世上的例子千千万，难以覆盖很多~
- 9、收获就是要保持良好心态 是你的不用争也是你的 不要疑神疑鬼控制欲强
- 10、越来越发现身边很多人对爱情谨慎到恐惧，书中用小故事的形式展现了很多爱情故事的问题所在，对于爱无力的人、想要自检爱情观的人值得一读。
- 11、开头自序就说自己恋情失败，结果却用整本书用空洞的理论和无趣的故事教人如何恋爱如何找到爱，还要给自己找个借口说这是恋情失败奠定下来的经验。
- 12、五星都是谁打的。。。看了第一章就弃了。。。什么鬼。。
- 13、一锅味道很淡的鸡汤，无味咯
- 14、懂得很多大道理依然过不好这一生。看过很多恋爱故事，依然谈不来地久天长，无法潇洒转身。
- 15、对于没有太多感情经历的人来说，这是一本很好的参考书，这世界上没有标准作业流程的事情太多，而爱情却是我认为其中最复杂的一件，人的性格千差万别，要在一起相处谈何容易，且行且珍惜！
- 16、一般般，有点枯燥
- 17、不明白为什么评分这么高
- 18、一直有和前女友争吵，断断续续，延绵不绝。似乎是某个刻意的原因，找到了这本书，希冀能够改善关系。书读完了，也介绍给女友，然后还没有等她看完，分手就降临了。回头想想，找这本书的时候，结局大概就写好了，就剩下那么一个句号，画上这是迟早的事。爱，终于还是属于两个独立个体的，相互依靠这个词太过简单和草率，而感情，更多时候是未来而非过去。
- 19、非鸡汤，原本出于看故事的好奇，发现道理实在乏善可陈，也不明白怎么就这么高分了，后面居然看到还是有启发的。只是越看越发现，直接讲道理的东西真是无趣，记下来也无趣，照着做也无趣，所以这么多励志类书籍都无趣，所以还是讲故事吧，比如电影。
- 20、本来以为是记叙性的散文
- 21、爱情鸡汤，不过还是有可圈可点之处，算得上诚恳
- 22、如何谈恋爱之爱情鸡汤，嗯，感谢鹿先生见证了我的一段故事，事故已过，生活仍在继续，干了这碗鸡汤，愿之后会遇见更好的人
- 23、挺暖的~
- 24、在动车上快速kindle完的 电子版足够了 有些已经明白了的道理不必细看 有些不曾想过的问题可以细看一下
- 25、@鹿满川你是我注册豆瓣时第一个我关注的人有幸还能跟你分享我的故事 还能在迷途不知返的时候被你简短的话让自己清醒 每句话我都记着 买了你的第一本书 但愿我能做个更精致的自己 热爱生活并享受孤独[玫瑰][cp]
- 26、看过很多故事，也在不同的方面有不同的感悟，在这本书中找相爱的勇气，找相爱的能力。看书除了打发时间更多的时候是从别人的故事里找到对自己有帮助点。
- 27、初级版本的爱情学分
- 28、原谅我不感兴趣.....不过话倒是很真，妹子们应该看看男生是怎么想的
- 29、仔细想来自己也是一个刚从失恋泥潭里爬出来的人吧，跌跌撞撞，自顾不暇！干过很多现在看来有点臭傻逼的事情，但是其实看完这本书后，最大的感受就是活在此时此刻，要说到真正享受每一个现在其实是很难的，我们总会被焦虑牵着跑，抑或是被抑郁裹住脚！推荐这本书，看完后就突然

## 《此时此刻相爱的能力》

安心踏实下来了！

30、明明还没有谈过恋爱却还是买了这本书学习，尽管我们看过了许多经验，许多方法，但在爱时还是无法控制。有些观念不太认同

31、不知道抽的什么风买的书 如果是十年前的我估计会觉得读完醍醐灌顶

32、听过很多道理，却依然过不好这一生

33、没有什么深度的内容

34、现在有很多关于恋爱技巧的书籍，但我认为学习恋爱技巧，首先要对爱情有一个正确的认识，我认为这本书就是一本很好的让我们理性看待爱情的书籍。我本人觉得自己在这本书中收获不少，所以我推荐在感情中遇到困难的人能读一读这本书。

35、棒

36、伪鸡汤 褒义词 就是很温暖并且给了建议的意思。鹿先生像一个知心大哥哥 不会直戳痛处 建议恰到好处 当你还不悔悟时才直接了当地帮你把自己剖开。为了遇见不同的自己才相爱，为了另一个自己又分开，爱情是自己的事，如果对方恰好是跟你一样的频率，那就最好不过啦。

37、好书好书好书

38、你要知道 爱情不是生活的全部，你的恋人也不是唯一值得你关注的人，你可以拥有爱情，但不可以只拥有爱情。

39、来一剂新书安利 书名看似鸡汤 充满诚意的作品

40、因为不爱都是慢慢积累而来的，没有人会突然就决定要跟你离开。大多数提出分手的人，早已经经历了犹豫、纠结乃至挣扎等一整套心理过程，然后才得出决定分手的结论。而在通知你之前，他/她差不多已经完成了失恋后的自我痊愈。在你眼里的措手不及，在他/她心里其实已经是“过去时”了 - 这也就注定，无论你给出什么样的后续反应，都为时已晚、无济于事。

一根皮筋两个人拉住，要是有一人先撒手了，一定是后撒手的那个人比较疼啊。

41、挺好的

42、时间总会想办法把不牢靠的东西从你身边剔除，在你错怪它残酷的同时，悄悄的把最好的都留给你！

43、前后逻辑矛盾，故事生硬，就连鸡汤也像是为了凑字数而生搬硬套写上的。

44、适合16岁以下的失恋少女阅读。

45、我从没指望一本书能改变我什么，但这本书真的做到了，他更新了许多我对感情的错误观念，我关注陆先生的公众号很久了，自从他开号我就一直在，每次心情不好跟他说话他都认真回复，帮我解开很多心理的小疙瘩，我没用过这个网站，但我必须想上来留下些什么，时至今日我想对陆先生说，谢谢你写了这本书，谢谢你给了我们那些温暖的感动，好人一生平安！！！！

46、但凡这种书籍，多是经验之谈。没想到我读的还算认真吧。有些道理用美丽的文字描述好像比大白话更有说服力，虽然同一个意思。

47、不管鸡汤也好，励志也罢，多读书总是没错的。

48、刚分手的时候看见这本书 感觉跟救命稻草似的 暑假买回家看到一半实在看不下去了 爱情本就是顺其自然的，身边的人要来就让他来，要去就让他去吧。

49、我们不知疲倦地和对方分享自己的人生体验，七七八八，越扯越远，欣喜地找到了一大堆两人身上的共同点。为表兴奋，早就戒酒的我还陪她喝了几杯。

50、打三星其实是为了鼓励认真的作者，除发现了一些鲜活真实的小细节，观点上.....无语，无任何深度，顶多算作者在恋爱中自我的一次成长记录吧。另和类似书许多重复的观点甚至语录。

# 《此时此刻相爱的能力》

精彩书评



# 《此时此刻相爱的能力》

## 章节试读

### 1、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第79页

那些不懂得“见好就收”的被追求者，到底是谁给了你们端着权利呢？说到底，你们只不过是恃宠而骄，一点点消耗着对方的耐心罢了。快把肩膀手下吧，口是心非最累了。

### 2、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第9页

爱情应该自然而然，是在某一瞬间突然出现的心动感觉。好的感情也都需要充分的时间来自自然生长，一切都细水长流慢慢来，不急着说爱，不急着做爱，花足够的耐心去了解、去接受、去习惯对方，而不是急功近利、急于求成，到最后所谓的爱情只有一具空洞的骨架，没有值得记忆的血肉。  
——鹿满川《此时此刻相爱的能力》

### 3、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第109页

好的爱情无需强求，更不是靠“拴”出来的。“是你的跑不了，不是你的留也留不住，”虽然是一句烂大街的话，却永远闪烁着真理的光芒。

太严厉的老师总容易招到学生的记恨，太容易心软的父母也总容易把孩子宠坏。这也就说明了为什么聪明的人总懂得在感情里“睁一只眼，闭一只眼。”

### 4、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第193页

所谓爱情，不过是一见倾心且持续想念，渐渐拥有又缓缓失去。而所谓“惜缘”，不过是要讲究一种不刻意、不卑不亢的感恩心，遇到就善待，相爱就珍惜。

### 5、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第60页

其实受伤了最好的方式 真的是出去走走吧 起码把心放空 回来就重新开始吧

### 6、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第10页

爱情应该自然而然，是在某一瞬间突然现在的心动感觉。好的感情也都需要充分的时间来生长，一切都细水长流慢慢来，不急着说爱，不争关做爱，花足够的耐心去了解，去接受，去习惯对方，而不是急功近利，急于求成，到最后所谓的爱情只有一具空洞的骨架，没有值得记忆的血肉。

### 7、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第255页

### 8、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第46页

是的，每个人都有自己的了不起，你的自我价值不需要任何人证明。自尊绝不是靠别人给的，而

## 《此时此刻相爱的能力》

是要学会用欣赏和鼓励的眼光来看待自己，这才是真正的自尊。别在再别人说“我很不好”了，你真的有那么不好吗？你干嘛要如此诋毁自己呢？再怎么说你也是这世上独一无二的“限量版”。

### 9、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第12页

别人会对你有怎么的了解，完全取决于你自己。你觉得拿得出手，别人未必待见；你藏着掖着的，别人也未必不感兴趣

### 10、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第30页

很多时候，你无法聊到自己会遇到什么样的人，也无法预测自己会喜欢上什么样的人。等你遇到了真正能让你心动的那一位，你会突然明白，原来喜欢一个人根本与那些条条框框毫不相干，感觉对了那些都是浮云，唯有自在和愉悦才是准则。能在一段关系中让你感到开心，让你不断获得生命中的正能量，或让你有所感悟、有所丰盈的人，就是适合恋爱的对象。所谓“爱的感觉”，不过只是简单的“很想跟那个人在一起”而已当你决定选择一个人时候，我希望，是真的因为爱情

### 11、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第9页

你能糊弄自己的胃，却没办法糊弄自己的心情。

### 12、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第234页

### 13、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第78页

即便你的恋人再了解你，也不会对你的每一个想法都心领神会。何况，男人在爱情里有时是比较“呆”的，就好像脑袋里少了根筋，不会像女人那样想很多，需要对方明示或暗示才知道该做什么、该怎么做，也基本听不太懂女人们的“言外之意”，所以常常会引起误会，让伴侣觉得“他根本不懂我，不够在乎我”……其实真的很冤呐！

### 14、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第3页

归根结底，是我们太希望自己能够胜任一段感情了，所以才往往变得更加手忙脚乱。她无法再赠我一场微醺，我也无法再送她一番深情。

### 15、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第52页

我觉得有一种人表面上是走出了失恋了的阴影 实际上她是把自己的真心封存了 不再相信爱 也不相信会有人会真心喜欢你 这样的失望或者说是绝望 是很隐蔽 很难客服 它不会表现出来 表面上看起来你并没什么改变 实际上却不是

### 16、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第46页

很多爱情都仅仅死于内心的恐惧，很多爱情的悲剧归根结底也只是性格的悲剧自信的人格才是最漂亮

### 17、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第2页

## 《此时此刻相爱的能力》

两个天性浪漫且拥有良好表达能力的人，善于抓住生活中的点滴灵感向对方投掷浓稠爱意，并把那种爱着和被爱着的感觉扩张并享受用到极致。

### 18、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第2页

不惧过去，不畏未来 我要开始放空自己啦 加油

### 19、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第1页

欢愉与伤痛皆是恩赐。在感情里努力笑和大声哭，都是值得的。而在哭过笑过之后，花一些时间来好好琢磨下自己，也是值得的。

——鹿满川《此时此刻相爱的能力》

### 20、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第74页

也希望你能明白：这世上除了你的父母，没有人会一辈子宽宏大量地爱着你、宠着你惯着你。谁也不欠你的，没有义务一定要对你那么好。无论时代如何变迁，人类思想如何更迭，那些只图自己舒坦却不顾别人感受的人，永远都只能沦为被抛弃者。

### 21、《此时此刻相爱的能力》的笔记-此时此刻相爱的能力

#### 1、那些不同于我想法却说服我的观点

(1)、在爱情的世界里，你需要做的只是正视、接受、理解和包容，而绝不该是忽视和企图改变（之前想法一直都是企图改变，并且认为是应该男方主动改变以配合）

(2) 当你决定选择一个人的时候，我希望是真的因为爱情。（在90后接触的情侣还好点大都是因为感觉对了就在一起，但是父辈和比我们稍长一点儿的哥哥姐姐，都是因为相亲因为眼缘因为恰好合适的契机在一起，并非因为爱情，所以曾有一段时间认为合适就好，爱情不是全部）

(3) 从今往后，理感参半地爱吧。可以小心，但不要爱得太拘谨。请你小心，别人自己沦为爱的黑奴，别把爱情变成一场痛苦的囚禁。（之前一直都认为爱情嘛，就应该撕心裂肺轰轰烈烈的百分百感性的放肆的爱，全力的付出和全力的索取，合二为一的在一起才是真爱。）

(4) 没必要被关系套死，他们一直在这种彼此都默认的关系中不断生产、收获着愉悦，且十分享受、珍惜相处的过程，没有为对方制造不必要的压力，我想，这应该是这世上最正确的事，也值得我们在亲密关系中进行一些反思。（我之前是非常排斥这种类似于暧昧状况的男女关系的相处，并且非常不能理解那是怎样的一种情感。）

(5) 宁愿高傲地单着，也别卑微地爱着，千万不要踮着脚去爱一个人——连重心都站不稳，你以为能撑多久。（一直认为踮着脚去爱一个人可以很好的帮助自己更好的成长，所以之前是很赞同这种爱的模式。）

(6) 做个正能量恋人。（一直觉得恋人是个很好的怨气垃圾桶，可以接受自己的一切负能量。）

#### 2、“让我。。。。”的三句话

(1)、让我更理性的重新全面认识定义爱情，做不了你的某人，我仍心怀感激

(2)、让我学会最勇敢的事，莫过于看透爱情的烂七八糟，却依旧满心期待

(3)、让我可以清晰明白，维护爱情最好的状态便是我前言不搭后语，你却都懂

## 《此时此刻相爱的能力》

### 3、看这本书我断断续续写的句子

- (1) 人与时光一样脆弱，禁不起络绎不绝的辜负
- (2) 如果没有感觉，不要给人错觉
- (3) 你是否会想起我，带着沉默或微笑，愿你我在彼此看不到的时光里熠熠光辉
- (4) 你走了真好，不然老是担心你会走
- (5) 一个人怕孤独，两个人怕辜负，究竟怎样的状态最适合你我
- (6) 偶尔羡慕情侣，最后庆幸自由。
- (7) 我不会选择成为你的整个世界，只要是你世界最美好的事物，便足以。
- (8) 喜欢一个人为什么非要谈恋爱，可是喜欢一个人怎么甘心只做朋友
- (9) 我想爱情里最难熬的味道在于想放弃又还爱的滋味
- (10) 能被时光和诱惑带走的人，我都不该稀罕
- (11) 看不上别人的另一种说法是从没看清过自己
- (12) 一直认为，爱情里最美好的时光是，我们两情相悦，我们都还没有互相表白
- (13) 我不清楚有多少爱情都断送在无畏猜测和掩饰上
- (14) 愿我们再相见，都比现在更好

### 22、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第69页

爱本来就长着一副平凡的样子，没有真假可分，实在不该按照非黑即白的思想去草率区分，粗糙判定。并不是只有两人最终走向婚姻，才能证明那是“真爱”；也不能因为只是结局不好，我们就收那些过往都是假的。

虽然这时间掺杂着各种虚假，但发自内心、自然流露的爱意永远都假不了。

有时候，一段感情之所以从最初的美好走向不堪，是因为我们心里生出了太多不必要的疑问。心神不定，爱一个人的时候就会拼出岔子，爱情还如何能好？

爱了就坚定。聪明的人都懂得想办法把一段原本信心不足的感情过成“真爱”。

### 23、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第9页

失恋了不要急着给自己找“下一棒”，永远别为了恋爱而爱。你能糊弄自己的胃，却没办法糊弄自己的心情。也别太相信“日久生情”这样的话。面对一个在“前几眼”过程中没有让你心动的人，即便你再怎么聚精会神，想努力让自己爱上这个人，可能最终也还是爱不起来。你又何必急切地强迫自己去模仿一种深情，非把自己折腾得狼狈不堪，还让对方又累又受伤，结局只能是不欢而散。损人不利己啊日久生的不是情，充其量只能生出习惯

### 24、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第62页

爱情恐惧症患者通常十分害怕亲密关系的确立，一旦嗅到了爱情的气味，他们便条件反射般退避三舍，并反复告诫自己千万不要身陷爱情。他们担心关系的确立会使美好的感觉一去不返，害怕感情走到最后只是一场空欢喜。为了避免预想中的“失败”，他们面对感情时宁愿选择弃权。

### 25、《此时此刻相爱的能力》的笔记-第152页

是的，宁愿高傲的单着，也别卑微地爱着。千万不要踮着脚去爱一个人---连重心都站不稳，你以为能撑多久？

## 《此时此刻相爱的能力》

把那份愚蠢的卑微感扔掉吧。要记住，你永远值得被这世界很好的对待。你得先看得起你自己，才配拥有一份不容小觑的爱情。

# 《此时此刻相爱的能力》

## 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)