

# 《来时不惧，去时无伤》

## 图书基本信息

书名：《来时不惧，去时无伤》

13位ISBN编号：9787505735551

出版时间：2015-9

作者：徐温婕

页数：288

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)

# 《来时不惧，去时无伤》

## 内容概要

我隔空举杯，敬，那些眼光独到、有伤口的女人！

有一种英雄主义，就是在认清生活真相之后依然热爱生活。她们也有伤，也需要在人前假装坚强，她们并非走出了伤痛，不过是学会了带着伤痛继续生活。

如果正在阅读的你，带着伤痕、带着泪水，那我想隔空给你一个拥抱。

当你走出去，看看天，看看海。你会发现太阳东升西落，海面潮涨潮落，这个城市的人们早出晚归，万家灯火的时候，广场上歌舞升平。

一切都是最好的安排。

这个世界从来都不会因为你正遭遇不幸而对你温柔以待，但它此时此刻不摧毁你，就是不干预你自己创造幸福的无限可能。只要你还愿意相信爱，只要你坚信自己还值得爱，你就没有理由不变得更好。

我希望：

愿不认同我的你，此生不入我跌倒之暗流；

愿曾经耀武扬威却最终跌入深渊的你，有我的陪伴，不再让你孤单；

愿哭过、痛过又站起来的你，跟我一起成为自己的太阳，照亮自己，温暖别人。

# 《来时不惧，去时无伤》

## 作者简介

徐温婕，韩寒「ONE 一个」推荐作者，一个不温暖的闺蜜。  
五行缺觉的夜猫子，小心眼却有颗大心脏，一个爱自由又死宅的射手座女圣斗士。  
如你所见，我是矛盾又清醒的我。

# 《来时不惧，去时无伤》

## 书籍目录

写在最前面的话：

有我的陪伴，不再让你孤单

### PART1

爱情路上，我们冷暖自知

太懂事的姑娘，大多没有什么好结果/ 003

别人家的男朋友/ 014

你要配得上自己所受的苦/ 023

桃花依旧笑春风/ 032

只诉恩爱不续年/ 044

说不出“谢谢你离开我”/ 051

### PART2

爱，就疯狂；不爱，就坚强

爱，就疯狂；不爱，就坚强/ 069

是我给的祝福太多/ 078

那个让你筋疲力尽的人/ 088

该何时跟你说再见/ 093

只要爱了，时间就没有浪费/ 102

### PART3

不是没有伤痛，不过是带着伤痛继续生活

止痛这回事，并不那么迫切/ 113

走到最后方为最爱/ 123

为你保留着的习惯/ 131

你经不起什么样的等待/ 138

祝你一如既往/ 148

### PART4

假如我们能够彼此欣赏

你只是感动了自己/ 159

说爱从来都不简单/ 168

我就是无法爱上你的缺点，又怎样？/ 176

奈何明月照沟渠/ 186

不打扰是我对你的温柔/ 196

那些年错开的枪/ 204

### PART5

简单生活，简单爱

隔空致敬/ 215

嗨！世界，我向你求饶/ 224

秀恩爱，死得快/ 234

不要在捍卫爱情的时候让自己失去魅力/ 242

房子里的爱情/ 253

舍得让你爱的人付出/ 261

### 番外篇

我很希望，你跟我一样/ 270

# 《来时不惧，去时无伤》

精彩短评

## 《来时不惧，去时无伤》

### 精彩书评

1、我看得出来，这是一本用心之作。每一篇能打动读者的文章，首先一定会打动作者自己。我在人人网关注徐温婕很久了，这姑娘是打辩论赛的，为人大气爽直，我想这样的姑娘在爱情里，也一定勇敢。看完这本书以后，我知道，写的全部是她自己。她从一段覆灭了的感情里走出来，她经过恩爱，经过争执，经过寡淡，经过难舍，进过决绝，经过闭塞，经过一场爱情里所有的美好与无奈。这本书就是她经过的一切。看书的时候有很多次都觉得被打脸，因为我像她。我也曾像她一样，像每一个故事里的姑娘一样，爱一个人就奋不顾身，就抛下自尊，就把心掏出来，呈给他去糟践，还怕他嫌弃。后来我遇到爱情，也经过恩爱，经过争执，经过寡淡，经过难舍，进过决绝，经过闭塞，经过一场爱情里所有的美好与无奈。所以我看得懂这本书里所有的心情。是一本好书。它会让你想起某个人，它也能让你克制住想要打扰他的冲动，它会让你明白每个人都可以独自上路，每条路都风景旖旎，并没有想象中那么多雨雪。最年轻的时光，最用力的爱过，此生足矣。用书里一段话结尾吧。不知道离开你，未来的路是不是会变得更好走。但至少，我准备好了独自前行。我会记得你的好，忘记你带来的烦恼，即便以后再也没有如你一般温暖的怀抱，我也觉得此时分开好过我们死磕到底。这大概就是这场告别的意义吧。

2、我觉得看这本书时的遭遇完全就是个笑话，狗血的剧情上演的时候，我竟然无力应对。我跟他认识完全是个意外，高中毕业后我不愿意待在家里，就去兼职。遇见他的场景并没有狗血到大家不能接受，那时候就在HT品牌折扣店上班，而他就是给女朋友买鞋子的顾客，结账后两人却忘了带走鞋子，等我发现的时候，两人已经开车飞驰而去。第二日他到店里，我将鞋子递给他，他看了我一眼说谢谢，此后再也没有联系。再见时，是大一的寒假，那天我在学校门口等复读的闺蜜。他下车看见了我并认出我，前前后后问了好多才确定是我，正好放学时间，一个男孩子跟他招手，离开前他要了我的QQ号码。没有主动说过一句话，偶尔看见我的动态，默默点个赞。大一的暑假，我去金科工作，竟然再次遇见，才知道他是售楼部的经理。工作中相处的还算可以，我是个自来熟的人，跟谁都有话说。当我真的意识到对他有好感的时候，暑假已经接近尾声，我试着扼杀内心的小鬼，毕竟我不相信会有结果。开学前跟大家聚了次餐，他喝了很多酒，无意间听同事说他失恋了。那个时候，我想都没想跑去安慰他，所以才有了后来更多的接触。他对我说喜欢的时候是在半年以前，我有拒绝，可是在他说第三次的时候，我觉得不该欺骗自己的心。我跟他说：“等我毕业吧！”他说好。身处异地的两人，况且一个工作，一个上学，我自知没办法履行女朋友的义务，所以我只有让他等，等到我足够好，等到我有能力站在他身边，我一定会跟他说“谢谢你等了我这么久，以后的路我们一起走。”我从中秋前开始看这本书，看第一页的时候他还跟我通电话，我们还在电话里互相鼓励对方。可是，命运真爱开玩笑，书看到一大半，却从朋友口里听说他结婚了。我知道后没问他为什么，也没有愤怒到删掉他的联系方式，我什么都没做，可是不代表我不难过。徐温婕说的对，我没办法跟他违心的说“谢谢你离开我”，也不想给我身边的朋友任何解释，即使那么多人问我为什么变成这个样子，我也不知道为什么突然变成这个样子。婚后第三天，夜深人静，他发了条短信：“对不起，我等不下去。”多么现实的理由，我没回短信，默默关掉手机。这也许在你们眼里算不上一段感情，我也不想过多纠缠。很多人因为各种原因等不下去，是因为不够爱。希望看着这本书的你，能善待自己。我还相信爱，在这条路上我可能会走很多弯，就像这一次一样，可是我不会妥协。那么美丽可爱的姑娘，我真心希望你不要把爱情当做唯一，除了爱情，我们还有很多很多，所以，就算他离开了，你也不要太久的压抑。

3、在故事的开头，对于这样的姑娘我是很羡慕的，至少她们有，过。看完一个个结尾，羡慕变为了心疼。心疼这些好姑娘。为了维持一段感情，她们有的变成了女汉子，冒着夏季白茫茫的大雨去物业帮出差的男友取硕大件快递。有的成了网络偷窥狂，因为男友的几句话，日日查看其前女友的微博，虽然不加关注，却比粉丝都敬业。还有的变成了小超人，千里迢迢奔赴男友所在的城市，一个人四处奔走，搞定工作、住处，还要打点一日三餐、冷暖衣裳。情途长如三生路，你不舍昼夜地跋涉，只为与他修成正果。看来，情爱里果然无智者，这句话非得有点经历的人才懂。《来时无惧，去时无伤》的作者徐温婕就是这样一个人。她笔下的爱情故事既没有狗血剧情，也没有催泪大法，只有一对对普通男女最真实的相处，醒悟，分开，疗伤。书中的每一个姑娘都是好姑娘，她们抱着和对方终老的期待开始一段感情，并且和男友携手度过了青春里最美好的时光，只可惜终究不是一路人，总有一个要先走。好姑娘们都是实心眼，没备胎，变成一个人后，就会格外认真地悲痛。昔日最美好的时光难

## 《来时不惧，去时无伤》

免被一遍一遍重温，其中就会有一点想不通：为什么曾经最会逗我笑的人，如今让我哭得这么惨？为什么我的真心和懂事，在对方眼里渐渐变得一文不值，甚至成了感情的致命伤。书里有一个姑娘让我印象深刻，她真是特别的好，为了省钱，一改去主题餐厅消费的习惯，硬拉着男友去吃便宜的米线，看中了一条三千多的裙子，死活拦着不肯让男友刷卡买。忍无可忍的男友终于爆发了，他说，你一次两次这样，我会认为你懂事，在帮我省钱，但要是一直这样，就代表你对这段感情过于悲观，对我没有自信，觉得我现在不能，将来也没有能力赚到足够的钱满足你的正常需求。这一段话堪称经典。每一个自认为懂事的姑娘都应该牢牢记住。爱情不是独角戏，需要双方都对这段关系感到满意，对未来的规划和责任承担这一重要部分，更是要做足够的沟通。有时候你愿意受委屈，但是对方不见得愿意你这样。说得再明白一点，爱情开始了，不代表你们之间的博弈和冲突结束了。要学会收着点劲儿。也许要经过无数次争吵和伤心，你才能明白，你并不是遭到了背叛，只是对方也有自己的立场罢了。感情里无解的问题太多，有的时候想不通也要放下。因为你还有很长的日子要过，并且一定要过得越来越好。对于前任，好走不送。这样的结局比较干净利落，没有喜闻乐见的丑女大翻身，渣男遭报应，更符合正常人的生活。前任，其实就像一滴水，曾经滋润了你，如今落入人海，理应无影无踪。

4、对于爱情，世间的男人和女人也许有着各自不同的立场去看待和品评。尽管我现如今早已经深陷于寻常人家的柴米油盐酱醋茶的平淡婚姻生活，但是我却并不排斥那些关于“爱情”话题的文字讨论。尤其是最近我更沦陷在朋友推荐的爱情散文集《《来时不惧，去时无伤》》之中。抛却由于平淡而显得无足轻重的爱情追寻，我的内心深处却情不自禁地被书中的文字片段触动。原本，我并不是很在意的作者对爱情点评，但是在作者那些絮絮叨叨的文字之中找寻到了别样的景致。那是对现实生活的感悟，那是对人生爱情的点评，那是对真爱表白的坦然，那是用文字的形式引领我们发现自我的软弱和不堪-----一如本书的书名《来时不惧，去时无伤》，这里实则更深切地上演着一堂关于“懂爱”的爱情哲理课。出自于女性作者的文笔，书中的字里行间有着很多的细腻情感叙述，真爱表达，内心旁白，励志暖人。虽然市面上关于爱情内容的文字描述作品有很多，但是这本书却用着别样的情怀“润物细无声”地鼓舞着那些曾经被爱情伤害过的女生们。无论是今日还沉湎于过去的，逃避现实的女人们，读者们可以借由作品的文字去寻觅爱的哲理。一如作者所强调的：“看破执念，放过自己。”“我们并非走出了伤痛，不过是学会了带着伤痛继续生活。”身为女性作者，我们不难发现作者很会真切地从女性的角度出发来感知爱的领悟。彩色的页面插画，结合现实生活的爱情故事分享，告别旧爱的勇敢和追求重生的懂爱人生等等看点都着实耐人寻味。爱情路上，我们冷暖自知；爱，就疯狂；不爱，就坚强；不是没有伤痛，不过是带着伤痛继续生活；假如我们能够彼此欣赏；简单生活，简单爱。读着这样的爱情文字故事，我觉得自己都大受启发。什么是爱情？什么是懂爱的人生？身为女子，我们不应该为了曾经的伤害而无所适从。事实上，爱情的大彻大悟唯有自己的品味和感知。借助着《来时不惧，去时无伤》的细腻文字，我觉得女性朋友们着实可以非常通透地借助着她人的眼光真切地解读对爱的解读。懂爱的人生才会幸福；感悟爱的过程才会真切。虽然寻爱的过程可能随时会遭遇惊涛骇浪，但是有着这样一位知心人般的知音人陪伴解读爱情，我们无疑会避开凶险，抵达幸福的真爱彼岸。

5、你有明媚的早晨，你有愉快的黄昏文 / 慕容莲生前几年我编辑杂志，所收稿件皆关乎饮食男女风花雪月。有诗云：“曾经沧海难为水，除却巫山不是云。”的确，在那几年，我养出了挑剔的习性：一篇文章，看个开头，甚或只几个句子，便知此文有无可取处；无趣的文字，不为它费时间，哪怕是一分钟。我们要将珍贵的时间用于有意义的事情。阅读亦然：时间，眼睛，心神，只交给喜欢的好看的书。徐温婕的文字，可用两个词来说：成熟，有味。初看书名《来时不惧，去时无伤》，以为这不过是又一本矫情的心灵鸡汤书，书店里很泛滥这类东西。但，翻开，竟可不费力气就沉进去：一个个故事，男女纠缠，爱怨苦旅，得，失，笑，哭，人间故事。故事是从生活中长出来的，阅读者不难在身边人甚或自家身上找见影子，获取共鸣。难得的是，徐温婕笔触柔软又犀利。柔软是生活的百般滋味浮沉，而犀利，则是拨开生活的泡沫，揪出是非真相，一针扎下去，有一种清醒的疼。可如此柔软又犀利地使用一管笔的作者，不得不承认，她文章成熟，似秋天枝头的果子，随意摘下去尝，皆得好滋味。好滋味，不是要人一入口便一路甜下去，那太直白，没意思；好滋味是有得回味的，可能是甘中有苦，亦可能苦中有甘，甘苦与共，得一种营养，得一种力量。是的，徐温婕所讲述的故事，剥去种种皮囊，得一个核心：世间人人带伤含痛，没关系，往前走，认清生活真相，继续热爱生活。这世界，说简单亦简单，说复杂亦复杂，大抵亦因如此，不少人清醒又矛盾，坚强又脆弱，究竟需要一些柔软抚慰。心灵鸡汤类书籍轰烈流行应与此有关。然大多所谓心灵鸡汤，所说无非空话或套话，隔靴

## 《来时不惧，去时无伤》

搔痒，假惺惺得十分可恶。无论做人或为文，皆应有诚意，而诚意源于结结实实的爱和入心入骨的力量。譬如你有个闺蜜，她真是刀子嘴呀，严严实实地看着你的生活，你稍有偏差，她便将你骂得体无完肤，但你从未因她而受伤，反因她而得清醒，得智慧，更好地成长，她是你疲惫生活中的永不散失的爱和力量，她犀利又柔软。徐温婕的《来时不惧，去时无伤》似此闺蜜。“来时不惧，去时无伤”。此八字真好。倒也想起一句歌词：“他来，我对自己说，我不害怕，我很爱他。”让来的来，无所畏惧，去爱，该说的说了，该做的做了，欢笑或泪水让它们在前头等吧；而那些要离去的，尽管去吧，既然留不住或又招惹筋疲力尽，不如痛快了断，一别两宽。你可以因念旧而有难过情绪，但莫沉湎，睡一觉，洗洗脸，开门，往红尘深处往万千人群里去，往前走，好好生活，漂漂亮亮，似从未经过风雨。真好，往前走吧，一路向阳，且行且修行，你之生活所有遇见皆成就你，而你明快的坚强更成就你，带你去往一个个明媚的早晨和一个个愉快的黄昏。

6、前阵子有幸结识了一班作者朋友，更有幸得到了这么一本书，当然赠与的前提，是我答应帮编辑老师写一篇书评，哼哧了半个多月才刚读完，老师评论我，瞧你这速度……我对现今80后90后作者写的非小说类畅销书都会有意无意关注一下，现今尤以励志类心灵鸡汤类职场类为多，爱情类的少了，而这本书上的每个故事都是以爱情开始，以无果而终，作者总在最后加上自己的几句点睛之语通常是全篇的亮点，这让本来觉得故事内容过于冗长矫情的我也能坚持读到最后，只为不错过作者每一次的心得点评，说实话，作者小小年龄，却看得如此透彻，就连评论都字字珠玑。不过读书的过程也是思考的过程，我一直在想，这些故事中的“我”真的指的是作者本人吗？要是的话，她同时在过着多少个人生？说到爱情，大概在所有年轻人的心里，都应该是那个白雪公主和王子在城堡里无忧无虑的样子吧，因为想象过于完美，才在现实面前如此不堪。“你连分手都说得那么决绝，是不是从来没有爱过我？”“我若没有爱过你，怎会舍得浪费那么多青春在你身上？”……看故事里“我”的朋友们几乎个个遍历几段恋爱，而我遍观身周，谈过两段的都不多，甚至有的直接跳过，于是我开始怀疑是不是哪里出了问题，到现在只能给自己的疑虑草草作一个这样的结论：有的人在自己的爱情中学到人生的许多道理，有的人在别人的爱情中看到了很多道理，也看到了遍体鳞伤的对方，于是把这部分学分攒够了赶紧pass掉爱情这一过程，不想在这条路上重蹈覆辙……我跟很多人评论书中的故事过于冗长，故事里的当事人也有些矫情做作，但每段故事读下来，都可以有些收获的，因为选择读什么书也是有时间成本的，说起时间管理，我个人比较计较这一方面，曾公开在朋友圈里大声宣布：在节假日之余，唯一能吸引我出门一趟的，大概只有“吃”了，看电影是在家里就能完成的事，况且我一向不追上线电影，也不追热播剧，但现在养成了“每周不出去吃点什么就不自在”的恶习，也懒得每次去个什么主题餐厅都在饭前把美食先让相机扫一下再动筷子了，尔后赶紧传到朋友圈唯恐天下不知。说到爱情故事，其实本人也有几段值得讲一下，甚至题目都可以先晒一下了，“分手后希望你相信，当初对你表白时我说的是真心话”、“对爱情来说，承诺和愧疚，哪个更靠谱？”……作者在书中讲到的故事，也跟我产生多次的心灵碰撞，不得不叹服这古灵精怪的小头脑中小宇宙储存的巨大能量：太懂事的姑娘，大多没什么好结果：你遇到困难都自己解决了，他怎么知道自己是你世界的中心？别人家的男朋友：我们对秀恩爱情侣的记忆总是停留在那甜蜜的阶段，不知何时再提起，这已成为一个禁区。你要配得上自己所受的苦：为你我让自己变得更优秀，可后来我才发现，我变得更优秀，并不是为了你。只诉恩爱不续年：若爱，怎何难久为？说不出“谢谢你离开我”：分手后的自己变得更优秀更潇洒，不是应该感谢对方的不娶之恩，而是该感谢那个不放弃的自己。爱，就疯狂；不爱，就坚强：面对戛然而止的爱情，朋友间最大的默契，就是“不问为什么”。是我给的祝福太多：既已分手，何必又表现得那么依依不舍藕断丝连？如果当初爱得够深，会不会深到在或长或短的记忆里不遗余力，乃至分手后，再多一分的祝福，都给不出？那个让你筋疲力尽的人：曾经有个人，让你义无反顾地和他在一起，终于有一天，你同样义无反顾地离开了他，只因为，你已筋疲力尽，若还不离，怕会粉身碎骨。该何时跟你说再见：在一起多年，我们培养出的最心照不宣的默契，竟然是分手。只要爱了，时间就没有浪费：尽管那次冲动的决定让你觉得自己被灵魂附体了，但如果没有那次，也许你一生都没有这样的体验，所以没有什么值得后悔。为你保留着的习惯：有些习惯，是你跟他在一起时养成的，可他离开了，也无需刻意屏蔽掉。要学着让他走，只让他走，除此之外，一切照旧。说爱从来都不简单：你对爱人的要求只是——想找一个能够随时跟你说得上话的女人。要求简单到对方始终未曾出现……隔空致敬：热恋时，你想破了头也不明白对方的前任为什么会和这么优秀的男人分手，分手后，你如梦方醒地发现你们还不如对方般配。别人坚持不了的路，你未必走的更长。秀恩爱，死得快：察觉到彼此的感觉慢慢消失的时候，担心抓不住才会频繁秀恩爱以期挽回一些。而实际上，安全感这



## 《来时不惧，去时无伤》

种东西，自己给自己，固若金汤；寄望于周遭，危如累卵。……不胜笔力，谨摘一些篇章，作一下个人点评，愿我们能在无论爱与不爱的路上，都能矢志不移地成长，不惧一切地来，不伤分毫地去。希望对爱情有困惑，对人生有踌躇的你，能有一些启示，便不失作者一番苦心，祝前路一如既往。

7、爱情这件事，应该是这世上最说不清楚的事情了。《奇葩说》里有好几期关于爱情、婚姻的辩题，比如：漂亮的女人该拼事业还是拼男人、女生该不该主动追男生、爱上好朋友的恋人要不要追、找伴侣要恋爱经验多的还是少的、恋爱中要不要有备胎、该不该向恋人坦白恋爱史、该不该看伴侣的手机、该变成恋人想要的样子吗、分手后还能不能做朋友、结婚在不在乎门当户对、结婚该选择爱你的人还是你爱的人、精神出轨和肉体出轨你更不能接受哪一个、没有爱了要不要离婚、结婚后遇到今生挚爱是否该离婚。你看，我们还没开始恋爱就开始担心该如何挑选恋爱对象，等恋爱的时候又开始纠结如何跟对方相处，等确定感情了却不知道自己要不要结婚，等结婚了还要考虑出轨和离婚的事情。但是我们最想要不过是简简单单的“携一人白首，择一城终老”。然而这世间之事总是不遂人愿，最简单的事情，往往最难以实现。爱情它有形形色色的模样，盛开的时候如同桃花般妖娆，凋零的时候也不过就是我不爱你了，再甚一点就是小三插足那般的狗血。爱到最浓的时候就是有情饮水饱，不爱的时候、分手的时候、伤心的时候恨不得把对方撕碎。爱情它能让一个心高气傲的女孩从此洗手作羹汤，能让一个追求大城市生活的姑娘甘心蜗居在一个小城镇，能让追求时尚的漂亮姑娘甘愿开始斤斤计较地开始在淘宝上购物，然而这一切的一切，绝大多数都没能换回一个我们期待的结局。甘愿洗手作羹汤的姑娘最终还是重新找回了自己的战场，蜗居小镇的姑娘最终还是回到了属于自己的心安的地方，在淘宝购物的姑娘最终还是穿回了自己梦寐以求的华服。于是，我们都开始感叹，爱情到底是什么？如果真的这么伤，是不是选择不要开始就会好过很多？但是，无论在之前的情路上如何磕磕绊绊、伤痕累累，每个女孩内心深处仍然对未来的爱情抱着无限的期待，哪怕她在无数的场合里说过：我觉得我这辈子嫁不出去了，注定要孤独一生。如果真的有女孩子跟你说过这样的话，你不要轻易地以为她对爱情心灰意冷了，这样的女孩子，往往心里对爱情的期盼更炙热，但也往往因为期盼过大，不会轻易开始也不容易轻易开始。单身久了，可以一个人吃饭、一个人上下班、一个人修水电，一个人逛街、旅行、看电影，一个人变得越来越无所不能，我们在不知不觉中渐渐变成了我们希望嫁的那个人的样子。午夜电影散场一个人走回去的时候看着前面牵手的情侣的时候，从超市购物出来一个人拎着两大袋东西往回走的时候，一个人站在椅子上一手拿着LED灯一手拿着手机换灯泡的时候，一个人量体温、吃药睡觉的时候，我都会忍不住问自己，如果这些事情我都可以自己做，那我还需要另外一个人来涉足我的生活，花费我的精力去了解他的喜好、他的口味、他的兴趣，而这一切都并不能保证我们一定会有一个美好未来的时候，值得吗？如果我一个能做好这一切，那我对爱情的期盼，是什么？我可以不需要你在我生病的时候陪着我，为我买药、整夜照顾我，但我希望在我自己买好药吃完药沉沉睡去之前，不会因为生病时脆弱的情绪突然想到不仅这个城市没有陪伴自己的人、连心里也没有住着的人而心生悲凉；我不需要你像超人一样，能够在我在公交车上撑不住终于眼前一黑的时候出现在我身边，但我希望在我自己晕过去之前的最后一刻知道不管怎样你会找到我，而不是在晕过去之前想如果真的晕死过去了，在这个城市会有谁来照顾我；我不需要你预料我的充电器会在某一天突然爆炸把我吓得不知所措，你也不一定能马上出现，而我自己也能搞定这一切，只是在我搞定这一切之后心生后怕以后可以给你打电话撒娇，顺便让你夸夸我有多么勇敢，而不是坐下发愣然后继续做事；我希望每次在填紧急联系人那一栏的时候，想的不是最好的闺蜜跟着她男朋友去了别的城市，是不是要填在老家的姐姐，而是我能直接背出你的手机号码。我不奢望你的时时陪伴，但我希望在我最无助的时候，有你在心里，那么即使有泪也不觉辛苦。我可以变成无所不能的战士，但是心里最柔软的角落一定是你的。我不需要你在上下班的公交车上护着我，不需要在雨天给我送伞，不需要每场电影都陪我去看，不需要每次去超市都帮我拎重物，不需要提醒我大姨妈来了不可以吃冷饮，这些都不需要，因为你知道我可以很好地照顾自己；而你也会为了我好好照顾你自己。我更期盼的是，我们能够击中对方的需求，相互用爱把生命中缺失和不足的部分填补完整。你会督促我改掉时不时熬夜和暴饮暴食的坏习惯，而我也会监督你定时运动以免你的小肚子变成啤酒肚；你会指正我工作学习中的不足，我会监督你不让玩游戏；你的进步会激励我更加努力，而我希望我的进步能让你自豪；在你最狼狈的时候我在你身边，而我最落魄的时候刚好你也在；你在家熬夜加班的时候，我会在一边看书陪你；如果真的有深夜痛哭的日子，那我们也要在一起。我更希望我们像两棵一起成长的小树，一起经历那些风吹雨打的岁月，渴望有一天能够看到对方伸展枝桠，甚至开出鲜花。在外人看来这也许仅仅只是陪伴，但我们都知道这不仅仅只是陪伴。女人的私心甚重。我希望以这样的方式，在你的生命里，占据一席

## 《来时不惧，去时无伤》

之地；在你的回忆里，留下浓墨重彩的一笔。这，就是我对下一段爱情的期盼。

8、给自己坚强的理由——读《来时不惧去时无伤》来时不惧，去时无伤——看似轻松的很，但却没办法真的做到坦然，这或许只能是一种对生活的期许。因为人生“总要经历一些伤痛，才能学会成长。”爱情是我们这一生都无法破解的谜题，婚姻更是每个人都没办法避开的殿堂，《围城》说：“婚姻就像一座城，外面的人想进来，里面的人想出去。”（当然，除去那些个性独立的，又或者对婚姻极高洁癖的人。）作者温婕自称是“一个爱自由又死宅的射手座女圣斗士”，“矛盾又清醒”。对于爱情，她有自己故事，有别人的故事，有美满，有分飞，有无疾而终。在我看来，这些故事真实却也梦幻。历时一周，整本书直到看到番外，才让一直深思的我轻轻的松了一口气，因为最后的结局总算是美满的。通观全书，作者以其大大咧咧却又极其细腻的文笔为我们讲述这些或者那些美丽伤感的爱情故事，很多的观点现实到无比深刻，我不知道别人怎么看待，但是同为射手座的我，已经被观点同化，因为现实就是如此。“总要经历一些伤痛，才能学会成长。”——人生的路说长不长，说短也不会短。在过去的20多年里，我们经历了很多的第一次，摸爬滚打，我们到现在已经学会了如何让自己所受到的伤害最少了！每个人或许有自己的小性格，有自己的独立独行，但是当爱情来临的时候，更多的是一种妥协，爱情迷花了人们的眼睛，丧失了自己的判断。就是这么可笑，“生活像是导演，用烂俗的拍摄手法让你看尽别人的故事，你一直努力做个局外人，却发现也逃不出相同的结局。（书006页）”，在看别人故事的同时，何尝不是再看另一种自己呢！“世界上最有力量的是时间。汲取这种力量唯一的方法就是耐心。”——看起来每一天，我们可以过自己的生活，在最美丽的年华谈一场轰轰烈烈的恋爱，可以不顾周围人的看法，只想相守到老。然后，时间的齿轮狠狠的向前迈进一步，疲倦，劳累，妥协，期望，种种滋味涌上心头。曾经的地老天荒狠狠甩了一个耳光，来不及告别就已各奔东西。结束之后，大多数人耿耿于怀，然而日子却还是继续的。温婕说：“没有人应该在分手之后长久给谁祝福，既然选择了分头去寻找自己的路，那就只能自求多福。（书078页）”看似冷酷，但能为自己疗伤，默默舔舐伤口的只有自己，不是吗？很多事，我们付出了，都不一定能获得预期的回报，更何况是爱情呢？至于那段时光只能是记忆中的珍宝，因为在那个时间里，只有彼此陪伴。“房子和车子无法带来安全感，你会害怕是因为你把本来该自己创造的无限可能交给了对方，你也不知道你将被带去何方。”——你把本应该由自己做的事交由了他人，结果如何，你只能被动！把主动权交给了别人，就只能如风筝，方向除了牵线的人控制以外，还要受到风的压力，我心不由我。在爱情中，女人更应该有自己的个性，会妥协却不能失去自我，把自己卑微的匍匐在他的脚下，他人还不一定看得起。花若盛开，清风自来。温婕说：“但是有些事情，一旦发生就无法弥补，比如爱。所以，学会自我控制，学会从容。不要在捍卫爱情的时候让自己失去魅力。（书242页）”。自己不勇敢，没有人替你坚强。

9、沈栀暖/文锡兰草，女，33岁，职业记者，另一个名字大家都习惯叫“我”。简介：暗恋无果的都来找我，失恋后想死的都来找我。一七年前一个周末，我独自一个人拿着相机在大水的店里拍风景，无意中再次见到了秭云英。虽然只是一个背影，却已足够让我落荒而逃，相机重重地摔在地上。在秭云英转过头的瞬间，我已经找好了一个靠墙的角落蹲下，成功躲开了他的视线；在他离开后，我就如同一个资深狗仔，小心翼翼般继续尾随；他身旁挽着的那位举手投足之间都恰到好处的女子，应该就是当日他口中那位自己心仪很久的“富二代”吧，虽不似当年那般长发飘飘，那云鬓发丝却也根根分明。“果真，不管自己怎么铆足了劲积攒力量，也不能相得益彰站立在他的身旁。”我习惯性捡起扔掉的草稿纸以一个很好看的弧度朝垃圾桶方向扔去，恰好扔在了秭云英朝我笑的脸上，只是一瞬间，那个笑容连同身影就消失了，我产生了错觉。一屁股坐在办公室里的椅子上，正好是阳光照射下来45度角的方向，恰好可以照见我上扬的嘴角，可是分明眼角里有泪，很咸。上班闹钟总会扰乱人的噩梦，还好，是噩梦。但也总会让人因为某种动力又重新气定神闲，生活在人间，哪能不食人间烟火？匆匆忙忙去洗手间洗去了泪痕，强力挤出一个微笑，去采访室采访完后就接着赶稿子。因为是周一的缘故，编辑室里人不多，还好，我终于长长吐了一口气。都说，我身上的笃定似乎与生俱来，也没有什么事情可让我动容。其实直到今天，我自己也没有弄明白，对于秭云英，心底到底存在着一种什么样的情愫。第一次聊天，那是在一个读书群里，大家天南海北地扯一些关于工作、关于创业、关于诗歌远方、关于家庭看起来很高深却又不可避免的话题。有时候我很想去@秭云英，但是到最后基本都是放弃，因为害怕……我有很多群，基本设置免打扰，其实是不太喜欢和陌生人交流，就算有时候有人私信，也会很久才会回复。大抵很多与我私信的人最终受不了我的高冷，都再无音信。我的事情很多，多到不能一一列举，但是因为设置了特别关心，所以秭云英一出现，我就会时不时去观看大家的聊

## 《来时不惧，去时无伤》

天记录，像极了一个“变态的偷窥狂”。尽管目前我的工作已经让我没有任何闲暇。因为接二连三采访对象地位的特殊和我的不用心，一月没有上稿，更别说出境，我的工作摇摇欲坠，如易碎的玉石，一不小心，摔得粉碎。秭云英，目前同样是一名记者，真好，和我预想中的一样，夜晚，我在笔记本上写下了这句话。次日，正好一个朋友找到我，问一些关于采访和拍摄视频方面的问题。这天，我在群里冒泡，很快秭云英就@我了，我们就专业问题聊了半个小时。说实话，我们认识不足两个月，我不知道秭云英的长相，更不要说了解二字。秭云英其实不知道我的害怕和不知所措，可能永远也不会知道。身边很多暗恋的故事女主角，我是最没有勇气的一位。我说：“秭云英你知道我么？”我自己回答：“你在群里多次冒泡，你那么闹腾，该是多遭人嫌弃？”这段单方面的感情，却让我整夜整夜失眠，在浑浑噩噩中度过了好几年……还好，我省去了咖啡钱。二四年前在我多次表明心迹想要见秭云英一面的时候，他都拒绝，说是怕被“富二代”知道，其实我宁愿去相信这是一句玩笑话，传说中的“富二代”或者说是根本不存在。我终于决定再次出发，去塞班岛，只是因为他在塔波乔山。我试着在朋友圈更新我的坐标，我其实是希望秭云英能够看到我的动态，然后会以一个故友的身份发出邀请。果然，在我“处心积虑”的安排下，他发出了邀请，我在中国几夜没有合眼，说不出是激动还是什么，总之更多的是害怕。我在异国他乡疯狂地查路线、资料，试图以最快的速度最短的距离最好的状态第一时间出现在秭云英的面前，离开三年，我形象变了、性格变了、穿衣风格变了。不料当晚在朋友圈，秭云英也发了一条心情，是“富二代”的照片，还是那般美好，穿着一件白色的羽绒服，双手捧雪坐呵气状，脸颊冻得通红，一旁的秭云英在用力揉搓，时隔三年，两人还是那样般配。我突然很嫌弃那个萌生出想要去见见秭云英这个想法的自己，因为这些年的沉默，我都已经一个人走过来了。算不上是失恋，因为自始至终都没有开始过。不去打扰，是我唯一的选择。所以三年后的塞班岛旅游我最终没有去塔波乔山，我有意去回避这个地方。我为自己的又一次战胜自己的心中这个恶魔而忍不住想点赞。那天，我淋了大雨，我一个人在寺庙前坐着躲雨，谁说的“最美的不是下雨天，而是和你一起躲过的屋檐”明明最美的就是我自己呀。不是去折磨自己，只是因为我没带伞，回到酒店后蒙头大睡。睡醒后我的高烧退了一些，我说：“抱歉，我不能来见你了。”秭云英只是说，既然感冒了就好好休息。其实塔波乔山距离我的酒店不远，只是秭云英没有说来看看我，或者就算是见一面故友，这个小小的想法也没有。失望之余，我决定继续逃离。回国后，我又投入到紧张的工作中，还是一如既往到处去旅游，继续去胡吃海喝，继续逃票，继续下一站。“暗恋无果的都来找我，失恋后想死的都来找我。”很多主页更新了这几句话后，真的就有很多姑娘把我当成树洞。我用我所看过的书、用一套自己治疗自己失恋过程的技巧帮了一波又一波的人走出悲伤，最初本就是自己种树，却也最终可以让他人乘凉。我充当了一个“伪情感专家”，如同一个情感老手在开导一个个和我曾经一样的人，其实我只是把他们当做曾经的自己罢了。再到后来，陆陆续续秭云英、包括他身边的人会出现在我的各个账号上，那个“富二代”也把我的所有记录翻了一次，无意中在我四年前的某条心情下点了赞，应该是无意为之，至少我是这样认为。我突然觉得，也许我没有那么卑微，因为“富二代”居然也开始注意我了，我瞬间意识到我似乎影响到某人了，我开始不再继续在各个平台出现，彻底消失在了秭云英的视线里。三一年前我多次深夜无眠，发自内心深处对着手机微弱的光用尽全力编辑出一条微博，然后在凌晨四五点删除，也只有同我处在同一时间段的夜猫子可以看到，然后隔空拥抱。整个朋友圈看起来干净无比，我却继续在所有的人都睡了的时候编辑好一条微博然后在所有人还没醒来的时候及时删除，如此恶性循环。秭云英也在某天凌晨更新了朋友圈，给了我请帖截图，我放大再放大，女主角不再是“富二代”。我突然留意起了这个新的女主角，五官异常熟悉，像极了某人，可是，已经回不去了……突然在我生日那天，秭云英更新朋友圈，说生日快乐，我欣喜之余，翻看祝福语，后面终于看到了新女主角说了句谢谢，我瞬间明白了什么，转身，泪水再次不住的往下淌，可是没几分钟，我擦干眼泪，继续前行。我开始心疼那个“富二代”，那个举手投足之间异常美好的女子，究竟是什么让你们最终没在一起？秭云英是我暗恋了七年的人，你是那个唯一陪伴了他六年的人，我已经认可你了。我已经时时刻刻在为你们祝福了，我当然情愿你们只诉恩爱，不诉苦。我给了那么多的祝福，多到让我自己都“精疲力尽”；可是我也那么疯狂地爱过，尽管把自己伤得体无完肤，最终不也坚强到可以不爱了吗？只是，秭云英；只是，“富二代”你们却没能相守到白头。在今生，我最后给秭云英发了一条消息，我是说，我要去修炼了，对，就是去修炼成精。他说：“不许去！”我说：“祝你幸福！”九月七日我知道秭云英为我的离开觉得莫名其妙，但是或许是想太多，因为于他而言，我真的只是一次路过。“我达达的马蹄是美丽的错误，我不是归人，是个过客……”郑先生真有先见之明，知道这是一个《错误》。又或许在秭云英看来，我应该是发神经或者是分裂了。我当

## 《来时不惧，去时无伤》

初想，如果你的一句不许去，我可能就真的不会去。只是我选择了为你保留着好习惯，每一天默默来观看身边的路人，包括你。暗恋无果的人来找我时，我说：表白吧，因为错过了真的就错过了。我说：或许你们可以不是平行线。失恋想死的来找我，我说：祝你一如既往的去爱，只是这一次，亲爱的，爱的对象可就变成了你自己，你要自己去捂暖自己。我说：不一定要走出伤痛，你可以继续带着伤痛生活。七年，二十多岁的我正值大好青春，我却把最佳的年华浪费在了一个不知道我存在的人身上。居然没有任何后悔因子充斥在我的大脑里。随后，我去了当初读大学的小吃街，新一届的学子们军训刚刚结束，我看着他们就像看到了曾经的自己，我一直待到灯火通明。我点了一份凉拌毛豆和一份汤包。却怎么也咽不下去，真想回到过去呀。夜晚，一边读着作者徐温婕的《来时不惧，去时无伤》这本书时，我竟然迫切地想要还原我的故事，却发现很多细节已经在这七年中我自己都已经忘记了。零零总总拼凑起来的只言片语总闲矫情，但是就当最后祭奠我死去的青春，以及那段时间流血的心脏。梦里，我多次和桃花相遇。在作者书中，桃花失恋时，微信中的那句话：“我们分开了，我在旅行，这一路，暖意越来越少，花苞渐渐残破，我总要总到一个地方，有常开不败的桃花，暗香浮动，就像是永远美好的初恋。”我自顾自暇的流泪，但是却把桃花佩服到了极致。从另一方面说，我们的生活中又何止一朵桃花，书中的芒果小姐、榛子小姐、死妖精、樱桃又何尝不是你我的命数？真想和桃花、芒果、榛子、樱桃等一起走天涯，让不会喝酒的我们也可以抱着麦克风，喝着鸡尾酒，一醉方休。可能人人都曾做过心爱之人几年的备胎而后成全了他人，或者是心心念念想要改变自己，最终当自己真的可以和他相得益彰的时候，却落得和作者书中田野先生一样的命运。读这本书的过程，锡兰草在反省，是一个疗伤的过程，更是一个修炼的过程。在我这里，也终于变成了：我们分开了，我在修行，这一路，暖意渐渐多了起来，是我成就了我吧。真好，蓦然回首，你我隔空致敬；真好，来时不惧，你我去时无伤。

10、在接到这本书时，我已经接到另两本类似的书籍，一本是赵格羽的《做内心强大的女子：不念过往，不惧将来》；另一本则是毕淑敏的《美丽是心底的明媚》。爱情于我是怎么一回事，很难说的清楚。三本书自有异曲同工之妙，也恰有不同之处。这本书我断断续续看了好久，找不到理由说它不好看，反而在缓慢阅读中，仿若读到了点什么，深刻的恰又温润着。序言里那句：我隔空举杯，敬，那些眼光独到、有伤口的女人！我想我既不属于眼光独到，也不太属于有伤口的那种，但我偏又喜欢这句充满气概的语气，仿若有种大义凛然的英雄主义，荡气回肠。我总是比同龄人晚熟，脱不去稚气，相较于爱情而言，以往更看重的是友谊，生活被我小心经营，不爱便不会伤，一生不长，很多事情还没有来得及做就已经错过了最佳时机；可一生又分明不短，以至于你已经奔波累了，想歇歇了，它还在不厌其烦地为你呈现着一幕又一幕的惊喜和惊吓，那些说好了走一辈子的人，走着走着就恍如隔世。就好像那些说会一直等你的人，在你转身离别之际，却已然陌生不再相交。这些，我都懂。懂得人很多，做起来真的很难。徐温婕那段：爱可能会痛，付出的心意也可能收不回来。我不怕痛，也不怕心意被浪费。怕的是到感觉迟钝，刀枪不入，都没有痛过，也没有被浪费过。我幡然醒悟，有些事情太过逞强，没有曾经，没有现在，更没有过去，所以没有痛过。时光被岁月带走，我记得曾经为谁哭过，也为谁的不理解而难受过，爱情和友谊丈量的尺度，谁也把握不了。或许，我们每个人的生命里都多多少少经历过那么一段低到尘埃的日子，你苦苦哀求，拼命挽留，你把身体匍匐在他脚下的土地上，你的泪顺着他的皮鞋一直流淌。你风尘仆仆，他一尘不染。你向前走了九十九步，他还要求你再走一步。原来，这些所做的一切，只为换你一份舍得。有朋友曾问我，我是不是太早结婚了。我笑颜，在亮眼的手机屏幕下，打下了一行字：哪有，最适合的年龄结婚，是最好不过的事了。她说：希望是这样吧！也许吧，我们都不太肯定自己的人生会走向哪个方向，会跟随着哪个人一起迈入婚姻殿堂，身边很多朋友，早已结婚生子，我恐慌，还没找到那个对的人。看着她们，幸福而言的真谛，反而回归于家庭，计较的多，才成了生活本来的面貌，柴米油盐是生活，关乎爱情好像越离越远。过早结婚的人，也许有些人过的很好，但有些人过的也并不太幸福吧。最好的爱情，其实也不过投其所好罢了。我喜欢这本书里桃花和田野的故事，那句：我愿你得到白首不离的人，但倘若他先走一步，你且记得：人面不知何处去，桃花依旧笑春风。在一起一天，就忘记那些无能为力的事，好好在一起，我觉得挺好的。如果最后能在一起，晚点真的没关系。PS：作品均为原创，如需转载，请联系豆瓣或511184905@qq.com，谢谢。

11、拿到这本书的时候，我正好跟葛大爷他们几个一起在桌子上吃饭，看着做的十分漂亮的书，还有作为这本书的责编葛大爷诚意满满的一个签名，说祝玲子佳作不断的话，我当时笑嘻嘻地说，葛大爷你放心吧，这本书做的这么漂亮，就冲着包装去，绝对妥妥的一大票的人都会去买。当时因为我在北

## 《来时不惧，去时无伤》

京学习，还没有时间将这本《来时不惧，去时无伤》这本书细细打开看，随手翻了一下里面的内容，是彩插，用的是五颜六色、摸起来很舒服的纸张，原谅我不知道那种纸叫什么纸。葛大爷说，借你吉言。一顿饭吃下来，我特别开心。跟葛大爷说，等我回去之后，给你写个华丽丽的长评，让这本书火一把（吹吹牛谁都会，反正吹牛又不交税）。于是带着这本书，我回了武汉。有一天晚上，我开始看徐温婕的这本书，眼泪止不住的就往外流。说实话，她得文字不够柔软，并不是我想象的那种暖暖的，让人看起来很温暖的调子，却字字掷地有声，砸的我忽然间就醒了。这个姑娘，好像她的生活慢慢地变成了我的生活。很久之前，也有人跟我说过：自私的女人，等你病在床上没有人管，挤在人堆里吃不到饭的时候，你看你哭不哭。我也是在一个在生活里丢三落四，常常会迷路，去哪里都要开个导航的傻姑娘。虽然有一个能帮你做饭洗衣服的男朋友会很不错，可是我更需要的是一个能在我迷路犯错，脏衣服堆的很高的时候，他不要一味的去指责我不够贤惠温柔，不能在一起过生活，不是一个结婚的好对象……我更需要的是一个能够在我迷路的时候晚了约会，他会笑着摸一摸我的头，温柔地说一声：“玲子，你看，没有我你还是不行的吧？”后来的后来，我终于跟那个我爱了很多年的男人分了手，分手之后，我跟着武汉最好的朋友在街道口抱头大哭。在所有人看来，你们的感情好的容不下天地万物的时候，只有你知道，你心里真正的那个自己在对着你大声哭泣。为什么你不爱那个自己。就像徐温婕说的，我们每个人都带着各自的天分堵在生活了二十几年没有死掉，你要找得另一半，酒精是强化你已经拥有的技能，帮主会照顾自己的你照顾你，还是击中你的需求，把你天分里缺失掉得那部分用爱填补完整呢？读这本书。我一边看一边哭。明明是她的经历，却让我把自己的经历也回忆了一遍。曾经为了跟他在一起，学着去适应他的生活。他是高材生，读书万卷有余，认为我写的文字总是不够格调。我拼命的去读书，去写那些自认为有格调的东西，却始终入不了他的眼。会为了他从云南带得银饰手镯沾沾自喜，会因为他买了一个二百块的裙子而开心很长时间。在他看来，我就是这么一个容易就满足的女生。哪怕有条件去买更好地首饰，买更好地衣服，他也只会给我买二百块的衣服。却愿意用更多地钱出去旅游……我不怪他，他不懂，因为爱他，所以廉价的东西也会让我开心。可是几年过去，我看徐温婕的书，才猛然发现，不是他不懂，而是不懂。所有的一切都可以将就，唯有感情不能将就。你不必为了爱而将就，因为那个男人一旦认为他的礼物可以抵消你的爱的时候，你们从此再也不能在精神上对话。他不再是你在青春岁月里认识的白衣少年，爱情无关刻骨铭心，只有合适不合适。我想，再过多少年之后，如果再遇见一个喜欢我，我也喜欢他的人，如果他愿意娶我为妻，我也会跟徐温婕一样，问那个男人要两样东西。一个隆重的求婚，一件奢侈的婚纱。并非虚荣心作祟，只是忽然想明白了一件事：我一辈子都将倾心于你，与你共度一生，品味你的酸甜苦辣，怎就一个婚礼求不得，一件婚纱买不得。我所做的一切，都只为换你一份舍得。最后，仅以徐温婕书中一句话结尾：因为你面前的我，内心有陪伴你携手未来的决心和勇气，你若无动于衷，它空无一物：你若洞察于心，它价值千金。

12、命运很奇妙，许多份爱，还没有开始，就在酝酿中选择悄然结束。当某天回首时，才蓦然发现那些年错过的爱情，都因为当时自己那一颗胆小怯弱的心，导致了原本很适合在一起的人，彼此错过。因为那该死的自尊心，因为那给自己设置的各种条条框框，到最后，那人，那景，逐渐消失在了遥远的记忆里。爱应该不惧。恨自己当时有爱不敢说，也恨自己面对对方的表白而选择冷漠回避，而自己宁愿选择独自在一个僻静的角落里远远望着那个人，也不肯给他一个温暖的回应，固执相信有一天，我们会牵手，我们会幸福地擗掇在大街小巷中。可是还没等到最后，那个人却喜欢上了另一个学舞蹈的姑娘。她热情爽朗的笑容，的确很招人喜欢。只是隐隐约约之中，心中多了一份隐隐约约的痛。于是经常看着他和她牵手走在校道上，成为众人眼中羡慕的焦点。后来，过了很久很久，他和她分手了。再后来，他偶然发过来一封短信，说昨晚做梦梦见了小时候，梦里还有我。我差点没哭出来。可是时光再也不能倒退，再也回不来，他早已去了另一个城市，有属于他的生活。这本书道出了我当年的心情，有感动，有温暖，有对爱情本身的思索。想起里尔克的那句话：“被爱意味着被消耗，被染成灰烬。爱则意味着永不枯竭的明灯放射光芒，被爱转瞬即逝，爱则是永存不灭。”何尝不是呢？只要不惧，心中有爱，又何惧被伤害？因为爱就一直在那里，不会因为谁的拒绝而消亡。也有人说，爱情是块烫手的山芋，摸吧，烫手；不摸吧，心中又有渴望。爱情就是这样，让人又爱又恨，就像你养的宠物一样，即使它犯错了生病了，你也不会对它置之不管，而只能对它又爱又恨。生活中，大多数人都是在来回倒腾这块烫手的山芋，左手倒右手，右手倒左手，直到山芋凉了，也就不倒腾了。有的人一辈子就倒腾一次，有的人可能多倒腾几回，但很少有人不倒腾的，不倒腾爱情的人生没有滋味。所以，我们不能因为倒腾就放弃它，不能因为怕受伤害就不去爱。不要怕麻烦，不要怕受累，你可以往

## 《来时不惧，去时无伤》

最差的地方想，顶多不就是多倒腾几回吗？爱要愈挫愈勇，爱要肯定执着，每一个单身的人得看透，想爱就别怕伤痛。这个世界上任何东西都有得必有失，爱情也难以逃避。如果你只想得到它的滋润，品尝到爱情甘甜的滋味，却害怕受伤不去付出，那只能是痴人说梦。反正总要受伤，反正总会有波折，不如以一颗淡定从容的心，积极面对每一份邂逅，每一份缘分。

13、——评《来时不惧，去时无伤》文/暮烟如雪2014年的时候，有一篇文章突然在人人网爆红，那篇文章名叫《换你一份舍得》，之后改名为《太懂事的姑娘，大都没有什么好下场》，说真的，这个名字很多女孩子没看文字内容大多都有躺着也中枪的姿势，这篇文章被上万人点赞，甚至还引来了上百条的谩骂，不过看完这篇文后，反而觉得每个活着的人都有选择，骂只是不认同的其中一种。作者的文字有种风油精的味道，虽然不好闻，但却也是实打实的生活，最好的爱情不是投其所好，那样顶多是附和。我不会太在意物价多少，我在意心意，如果我恰巧没有台灯，对方送了我一个台灯我会感到贴心，因为当下我很需要，即便它很廉价，但，如果像文中一个要结婚的男人给未婚妻这样，想想会很可悲。毕竟她还看见购物车上备选的礼物，多少是辛酸的，一个廉价的裙子，一个昂贵的相机，所以女人还是不要好奇，如果你要求低了，你收到裙子你都不会难过，可你恰恰看到了对比，落差会让一个人失去自我。感情不能用物质来衡量，但是如果对方次次都用廉价的东西来迎合你的芳心，确实这样的男人不要也罢。凭什么女人就该为廉价买单呢？“当一个男人送你一份廉价的礼物，他竟然从不得你满足的笑脸是处于对他自尊心的疼爱；这样的礼物从此连绵不绝，可是再不是当年一样的情谊。”姑娘们，如果你遇见这样对你的男人，哪怕是未婚夫，趁早断了吧。当然，在后面作者谈及了自己的想法，说要一场隆重的求婚，一件奢侈的婚纱。作为女生，我能理解这样的期盼，但这必须有前提，你得有物质基础。所以，我又能感受到为何她在文中说，“我便一定要一件王薇薇的婚纱，一定要！”的迫切感，甚至是那些人的谩骂，有的时候舍得不是这么来，但爱终归还是可以任性。我不想像网上那些谩骂的人一样，去指责她，毕竟这样的梦，我也有，我也渴望一件婚纱，不一定是名家，可以是自己设计，但前提，我做不到才行。故，我时刻对自己警醒一句话，过犹不及。当然，在这本书里，我有很多的共鸣，就像我也会对姐妹的男朋友说“敢欺负她，我分分钟过去砍死你！”甚至形容自己是那个天生容易犯错，丢东西、丢钱、被人诈骗、迷路，还能蹦蹦跳跳自娱自乐的人，也像我。我们都会渴望爱人是细心的，理想对象是耐心的。可生命太短暂了，遇见的人，大多都是有棱有角，所以，不要力求去改变，属于你的不用去贴，都会来找你。当然，自己还得有魅力。这本书里，有好男人，就像把石头当糖吃的子鹁，给爱人最好的，为了追上对方的梦可以蓬头垢面，可对方却不愿意等待了，所以，最大的失望，莫过于摧毁了前行的意义。“不要把心软当作一种美德，不要让每一个怠慢感情的人都不懂覆水难收的道理，不要无条件给抛弃你的人发一张通行证。”一句话，道出了多少备胎的命和次次软弱的证明。爱情不是妥协，是找对了人。这本书里，排版也出现了错误，就像在34页时候，衔接有误，当然影响还是不大，不过我很喜欢里面的桃花小姐，如果是真人，会很渴望跟她喝两杯，爱情需要的就是这样真性情的女子，可惜，遇见了不珍惜，桃花小姐愿意做爱情的俘虏，可田野先生却被放走了风筝。看了文，我感觉作者也是很爱打抱不平的人，对芒果小姐也是，对榛子小姐也是，还有死妖精，樱桃等等。我想书里的C先生，一定在现实中，因为有感情的文字，是能感受到真实。但我不想探究，毕竟每一个过来的爱情，都不值得再去细水长流，因为爱过就够了。如同，爱就疯狂，不爱就坚强。榛子小姐找回了另外的风景，蕊妮也学习收回爱，有的时候，点到即止就好。我们并非走出了伤痛，不过是学会了带着伤痛继续生活。这里的男男女女，都有故事，都有棱角，她是生活圈里朋友心中的闺蜜，也会是文字里的倾诉者，我看到你的柔弱和坚强，好吧。来时不惧，去时无伤。筱筱

14、01当我还沉浸在爱情里的时候，有一次做兼职给学生代课，她们翻看以前的照片问我：“老师你为什么要留齐刘海？没有刘海比较好看呢！”我很厌恶齐刘海，觉得它不匹配我的年龄和性格。我笑着跟她们说：“因为我先生喜欢。”孩子们都只有十六七岁大小，瞬间很严肃地围着我教训道：“老师，爱情里女人要做自己！”我很真诚地看着她们，那一刻我的眼神里一定佛光普照。我听见耳边梵音悠扬，我神圣地盘坐在白莲花上，穿越了红尘和沧桑，又轮回到今生普度红尘，对莲花座下跪拜的善男信女们指点迷津道：“最好的爱情，不过投其所好。”众生醍醐灌顶，圣歌嘹亮，我佛慈悲...我的播放器里常常无故播放一部电影。画面上女主角声嘶力竭地哭喊道：“你说你喜欢穿裙子和高跟鞋的女人，我为你照做了，你不知道我以前从来不穿裙子，高跟鞋会磨破我的脚！都是为了你！为了你！”男主角掐灭烟头，像是要郑重对待一段对话。但他却只是把头扭转向窗外，花圃里弥漫着新修剪的青草香，几个抱着孩子的妇女围拢着几株月季啧啧称赞说：“今年新换的花匠手艺不错，修剪

## 《来时不惧，去时无伤》

的花朵真好看呢！”这时候，男主角回过头来，冷静地看着她说：“我问你，你盛装华服地出门去，是不是遇到过搭讪的男人和羡慕的女人，他们夸奖你好看的时候，你难道没有一丝愉悦满足？你总说做这些为了我，好像你不情愿所以不快乐。但就算你不喜欢打扮的过程，你一样享受被万众瞩目的那个结果不是吗？”我不知道这是哪年的片子，只有这一个片段，没有开端，不知道结局。看花的人群来来往往，他们的鞋子踩在地上刚刚被修剪掉的花朵上，汁水四溅，一片狼藉。生活像是导演，用烂俗的拍摄手法让你看尽别人的故事，你一直努力做个局外人，却发现也逃不出相同的结局。02我认识一个姑娘，她性格安静得和很多姑娘一样。她告诉我，要结婚的时候，先生说要送她一样礼物。她耐不住好奇，偷偷点开先生的购物车查看待付款的货物，里面躺着一条有点廉价的裙子和一部有点昂贵的相机。然后她收到了裙子。她说她从来没有问起过作为备选项的另一份礼物，欢天喜地地穿上裙子跟先生进行了结婚登记，然后把裙子叠放进最底层的衣柜里。我说：“看到礼物的刹那，你难道没有半分失望？你已经是他的妻子，他竟然还舍不得？”她低垂下眼睑，眉心微动：“那时候，我觉得礼物代表的都是一样的情谊。毕竟对于事业刚起步、未来刚开始的我们，相机太奢侈，一蔬一饭才更像是生活。”她随即站起身背对着我，面貌看不到，声音有些许悲凉。她说：“后来，真正让我失望的是，当一个男人送你一份廉价的礼物，他竟然从不觉得你满足的笑脸是出于对他自尊心的疼爱；这样的礼物从此连绵不绝，可是再不是当年一样的情谊。他会忘了你曾经愿意吃多少苦、用多少心去体谅他、陪伴他，他开始觉得在这样的陪伴和牺牲里，你也收获了自己想要的满足和爱。我认为我不是个物质的女人，但是我开始懂得，从我笑纳第一份廉价的礼物开始，在他心里，我便从此是几百块钱可以取悦的、不识货的女人。”我们是在旅途中认识的，她离了婚，拿着新买的相机在拍风景。我想那条裙子，已经伴随着一个女人贫贱不移、患难与共的决心被扔回了岁月里。03网上流传过一组照片，内容大致是“新郎看到新娘穿婚纱的瞬间”。照片上的新郎激动得泪流满面，照片我看一次哭一次。因为上学的地方离苏州很近，那之后我常常去婚纱街，我以为那里应该是全中国聚集最多惊喜和感动的地方。算下来，前前后后我去了大概六七次，从来没有见过照片上那样惊喜的准新郎，一次都没有。我看到的画面大多是，准新郎疲惫地瘫坐在婚纱店的凳子上，看新娘兴致勃勃地在展示台上唱独角戏。帘子一次次拉开，新娘不断地问：“亲爱的，这套鱼尾会不会显得我太胖了一点？那这套一字肩呢，是不是刚好衬我的锁骨？拖尾好美丽，可是我们的婚宴红毯不够长；要不然还是选那件齐地的，虽然不是最美，可是算下来价钱最划算呢……”几乎每一个准新郎都不解地看着打了鸡血似的老婆们，他们似乎真的不懂得这几套婚纱有什么区别，他们心里或许还在想，这辈子只穿一次的衣服，为什么偏偏要买，劳师动众当真不值得。因此吵架的情侣不少。女的大哭说：“你给点意见会死啊，我一口气试了这么多套，你只坐在那里看一看还嫌累，我是为了谁，我美，你在婚礼上是不是也有面子？我为了谁？！”男的也暴怒说：“婚礼就是个仪式，你说的什么带刺绣的、镶水钻的，远远看上去都一样，谁会记得你穿什么，你自己挑剔，自己找罪受！”……这在我看来还不是最悲催的。我知道的最悲催的那个新娘，从店铺开张到打烊试了几乎一整天的衣服，每一件都打听价钱然后小心地看着男朋友的脸，最后讨好般地说：“要不然，还是第一套吧，虽然没有后面那套好看，也不是最衬我的身材，但是可以省好多钱！我也不一定要穿得那么贵是不是，我是不是个会过日子的好媳妇儿？”男的立马跳起来说：“你是不是有病？挑挑拣拣浪费了一天的时间！早就跟你说，在影楼里租一套，还用得着这么折腾？”新娘子咬着嘴唇，一副要哭的样子。04我不是个唯我独尊、坚持物质的女人，但是我看过了太多自我牺牲、毫无所求的故事和那些悲伤的结局。如果你嫁的是一个懂得感恩的男人，你可以一辈子都风花雪月地活着，有情饮水饱；因为他足够体贴和细心，他会明白你的付出和笑纳不仅是因为他在某时某刻送给了你一些礼物，更是因为你愿意不计较他给不了你的所有，他知道你并不愿意因为自己的愿望而让他感到为难。但如果你很不幸遇到一个会算计收获与给予、渴望收支平衡的男人，你就不能继续做一个毫无要求、尽情牺牲的女人，哪怕你愿意那么做。因为他心里正暗自盘算你的收益，以此抵消掉你的付出。一段看上去收支平衡的爱情和婚姻，背后一定有着填补不了的赤字。在这样一段关系中，他觉得你给予他的全心全意的爱和体谅，在他给你的那些大大小小的礼品面前，显得没那么重要。因为当一个男人认为他的礼物可以抵消你的爱的时候，你们从此再也不能在精神上对话。他不再是你在青葱岁月里认识的那个白衣少年。爱情、关于爱情的承诺和你因此而所向披靡的决心，在他看来都会脆弱不堪。我常说，对我而言最重要的有两件事：一场隆重的求婚，一件奢侈的婚纱。这两样都是柴米夫妻可有可无的东西，没有它们，生活还可以继续，法律依然能承认你们的夫妻关系，周遭的人也不会因为你没有被求婚过而觉得你们在扮家家酒。可正是因为这些事情可有可无，才会显得更加重要。如果那些必须做的事情检验不了一个男人对你的心，那么这些无关痛痒的、

## 《来时不惧，去时无伤》

可有可无的事情，以及在做这些事情的时候他的专注和态度，才可能是最重要的事。我也不太愿意相信，这世界上有一些人是通过算计自己的付出来推算对方的心意的，他给予的太少，就觉得对方爱得也未必多；所以，如果我遇到了一个如此这般的你，我便一定要一件薇薇王的婚纱，一定要！就算我的先生我未来的你，在我试婚纱的时候跟那些准新郎一样呆若木鸡，一样不明所以，至少你能在婚礼上看着从红毯上款款走来的我，热血沸腾、泪流满面地对我说：“亲爱的，那么多衣服，你还是选了最贵的那一件。你可真是重视这个婚礼呢。”我所做的一切，只为换你一份舍得。因为你面前的我，内心有陪伴你携手未来的决心和勇气，你若无动于衷，它空无一物；你若洞察于心，它价值千金。

15、是不是所有女孩子都有一个闺蜜，失恋后在深夜里忽然哭着打电话说：“他为什么不爱我了”？

我这个闺蜜，谈恋爱时各种花式虐狗，以至于分手后我们不敢留她一个人在家，轮流陪她谈心。轮到我那一天，半夜两点时我们的对话已经断断续续，我在迷迷糊糊间忽然听到高亢的一声：“我知道了！我以后要找一个1米9的男朋友！”我的脑细胞不太够用，恍惚记得她的男友是1米7。她继续分析道：“个子高的男生，天生就有优越心理，自然不会是大男子主义；反而是这些不高的，唯我独尊，从不把女生感受放在心里！”不论当时觉得有多么天雷滚滚，几年过去，我们再见面说起这事，她曾经慷慨激昂的论调也像是树叶间拂过的风，吹去了无痕，只剩我们会对这半吊子爱情理论乐呵一下了。

我是想说，我们都不会天生就了解怎么样去爱一个人。年少时情窦初开的时候，不敢告诉父母，心里的憧憬和疑问都悄悄变成了好友之间的轻声细语和情书中的字里行间。我们听着别人的恋爱经验，自己照着实践，为爱欢欣为爱苦恼，想要把整个世界都献给自己心里的那一个人。

所以我们在谈论爱情时，有太感同身受，内心的敏感也超乎其它世间俗事。年轻时的冲动是大同小异的，自尊心太弱或是太强、不清楚自己要的是什么、强制对方变成自己想要的样子、只看到别人的春风得意、失恋后与对方纠缠不清……你我所经历过的，不过是别人的正在经历。爱情也是一种能力与修行，我们在这样的跌跌撞撞中，懂得了思考，懂得了以更加诚实的态度来面对自己。

这本书里，徐温婕给我们讲了很多人的爱情经历，然后认真地分析给你听。她说，不单单因为她给你这个世界上公认的好而牵手，才是对自己最诚实的负责；不要把心软当做一种美德，不要让每一个怠慢感情的人都不懂得覆水难收的道理，不要无条件地给抛弃你的人发一张通行证；没有人的婚姻是从一无所有开始的，至少你们还有能书写明天的手，和相伴到老的心……这些似曾相识的故事像是冬天雪中静静沉睡的村庄，听过她的话语后，心渐渐暖了，雪慢慢化去，还原成我们走过的、五味杂陈且珍贵的青春。

是的，我们最不能妥协的，终究是自己的内心。不管是对有人照顾、携手并肩的日子有多么向往，都要好好想清楚，对方是不是适合自己，以免伤害了自己和别人。同时，把自己和对方都放在心里，一样地珍视、感恩。最重要的，是为爱修行的决心。为了爱情，你可以变得很成熟，同时也要承受成长带来的阵痛——万一感情走到了最后，你能够不愧于心地放开对方，放开你们之间曾经的所有，道一声再见就再也不回头吗？

所以，“执子之手，与子偕老”是一句非常动人的情话，这份感情里面的包容与承担，是能够让两个原本不相干的人，走到一起后相携过上几十年的。所以，我们要更加珍惜现在或是未来的爱情，也更加决绝地离开悲伤的曾经。“只要爱情属于你，它总是会与你相遇，只要你不绝望。我用暗夜里的哭泣写出了这些故事，然后用故事告诉自己的道理找到了不再淋雨的天气。”我们的幸福总是会到来，在那之前，我们要埋好它的种子，浇浇水施施肥，然后，耐心等到幸福的花儿终于开出它最美丽的模样。

16、没有矫情的花柳文字做开头，没有绵绵的重复做强调，就是我想表达什么便说什么的风格，活脱脱一机灵猴外加有点小霸道的女孩子。作者就是以这样口吻将自己的和身边朋友的爱情故事一一讲述给读者。说真的，蛮喜欢她这样的洒脱率真，偶尔搞怪的格调的，失恋这事确实会让人痛苦，但在她的感悟中，并非我们就要以决绝的行动，残忍的方式对待自己或者他人。爱情这门必修课真的是入学容易毕业难啊，用作者的意思来说就是不经历几次失恋，怎么会有成长，只不过是成长后依然相信爱情，但已经过了除爱情外没有其他更重要的岁月。佛说世间痛苦至极的事有两类——求不得；爱别离。想要却得不到是折磨的，相爱却能在一起要分开是虐心的。爱情以各种美好的方式开始，经历波折又最后以各种五花八门的方式告终，又或许是暂停（真正暂停与否其实只有心里明白）。书里详细讲述了或者作者本人、或者她的密友们的爱情观，用爱情宣言或许更适合，每一句都足够我们拿来指出一条爱情大道。凭借记忆，将自己喜欢的几点与大伙分享下。其一、每个人都有自己内心的渴求，爱情里我们总在羡慕别人的男朋友，只不过是那个人的某一点恰好符合了自己的需要（这里就不赘述差别类型原因了）。当我们看不优秀的两个人，甚至有些时候可以说是缺点众多的那些人，也许只是他们不符合我们的需要而已，对于相互需要的两个人来说真的会情人眼里出西施的。比如说一个人需要



## 《来时不惧，去时无伤》

的是宽容自己的小过失，而有足够能力自己照顾好自己，那么对于他（她）来说，一位无微不至的恋人但是经常会挑出各种小毛病的恋人，没准就是个灾难。反过来讲，一个做事小心谨慎，时常犹豫不决的人，如果遇到一位做事有点武断，自尊心强的人，或许他们就会形成互相需要，也可以说他们就合适了。所以人的行为习惯性格没有严格的好坏之分，了解自己的需要，是让两个人互相选择、互相磨合的好方法。其二，那些过往终究是美好的，你用最美好的年岁度过了一段曾经开心的时刻，因为一段感情而改变了自己很多，即便是分开了，也不要清空一切，毕竟清空的同时也在不断的丢掉自己。真正的成长方式是要爱自己，承认并珍惜自己的付出。虽然昔日伴侣不在身边了，但至少在为对方改变的同时，自己学会了厨艺、新技能，进入了一些从未涉足的新领域。为何要因为一个人的离开而把自己辛辛苦苦付出那么多时间与精力的东西也都让他随便带走呢？过去的是自己，现在的还是真实的自己，继续做自己喜欢的事情，继续现在各种领域的前进，把业余发展成技能，让自己快乐而充实的在曾经为他而做的努力道路上继续，但并不是以他之名，而是以自己的乐趣。因为一个人的离开，你又多了一项手艺；因为一个人的离开，你又结实了更多新领域的朋友；因为一个人的离开，你更完善了自己。那么他离开了，我依然可以积极快乐的生活，这又有何不好呢？其三，分开了就是分开了，不要再去打扰前任，从此他的好坏与你无关。经常会有人忘不了对方而不断的以关心的名义找机会去联系，委屈了自己，也使得自己卑微。如果他很好，如果他在乎，不可能一句不会，一声不吭，一眼不见。当然对于已然自己离开又回来求合的也大可不必理会，把这当做是遗憾也好，当做有目的的比较也好，换个思维想，有些回忆美好就好，何必等它被争吵厌恶覆盖再来结束呢？他的回来或许也证明了自己确实很好吧，但是爱情哪有那么多理智去比较，想好就别轻易说分手，已然分手就继续装点自己的生活。其四，爱就疯狂，不爱就坚强。这都快成这本书的另一个标语了。爱的时候就轰轰烈烈，不爱就收起自己继续前行。很多人恋爱时候担心分开，还没结婚就先想着离婚的话财产给谁，由于没通过财产这个坎儿的也是不少。也不可能有不后悔的事，在一起的时候就安心享受这两人时光吧，不管它会持续多久，以后会是什么样子，努力往好了做。如果不幸分开，请勇敢面对，拉着闺蜜和兄弟继续向下一站前行。不要委屈自己而没有底线的迁就，也不要因为别人说是个好人就去结婚，更不要因为到了什么什么年龄就必须走什么过程，请珍惜自己的付出，热爱自己的生活，关心自己的内心，跟着心走，去找寻让心温暖的归宿。人生苦短，适当的放松适当的任性按自己的生活方式，自己的喜好去过好就足够了。不畏过往，更不畏未来。愿每一位已经走过和未走过风雨的人都能有不后悔的生命。

17、如果有可能，希望永远不要成为眼光独到，心有伤口的人，倘若不幸已经发生，那么或许你能在书里找到共鸣。拿到书，看到序言中提到《换你一份舍得》，发现之前在很多地方都看到过这篇文章，内容记得个大概。前几天，看到一个豆瓣小组的推介，内容是一个男生在晒自己收到的女朋友送的礼物，出生那年的旧报纸、拖鞋……，总之都是一些用心准备的小玩意儿，从字里行间来看，男生似乎挺高兴的。其实，凡事儿只要不涉及杀人放火这些违法犯罪的事儿，就没什么统一的好坏标准，尤其是爱情。处于热恋阶段的情侣，看到对方千般好，在一起无论做什么都很浪漫，所以有时真的能做到有情饮水饱，知足菜根香。当然，过了热恋期，工作、生活琐事、车子、房子等实际需要考的问题接踵而来。有的人通过各种平衡，尽可能将问题处理好，在平衡中找到了生活的真谛和幸福。有的人则被这些问题折磨得体无完肤，在无数次争吵、冷战过后，之前仅有的温情化为泡影，从此曾经懂憬的相濡以沫一辈子，现在却早早的相忘于江湖。书中的“我”和C先生因为彼此擅长的辩论结缘，在经历了校园爱情该有的样子后，一起踏出校门，开始一段新的人生，一个不能很好的适应工作，一个妄图成为家庭主妇却不擅长家务，生活过得磕磕绊绊，彼此身上曾经的光环早已褪去，最后走向和平分手。如果，当时能换个角度处理问题，结局可能不一样，但也仅仅是如果。穿插的各个小故事，基本上每个都有一个好的开始，男俊女靓，男才女貌，却都没有一个好的结果。其中，分开的原因也各种各样，要么是我喜欢梨，你却老是给我苹果，要么是败给了距离。总之，很多时候并不是因为不爱了才分开。如果你的爱情充满浪漫，顺风顺水，那么看看书中的故事，可以让你更珍惜眼前人。如果你的爱情正在磕磕绊绊，那么看看书中的故事，或许能找到一剂良方。如果不幸已经发生，那么看看书中的故事，希望能带着伤痛继续前行，期待爱情再次降临。

18、青年人的“围炉夜话”——读《来时不惧，去时无伤》有感文/岸晓风读着《来时不惧，去时无伤》这本书的时候，忍不住想起了明清时期儒家著名的通俗读物《围炉夜话》，作者王永彬虚拟了一个冬日拥着火炉，至交好友畅谈文艺的情境，使该书语言亲切、自然、易读，并由于其独到见解在中国文学史上占有重要地位。而徐温婕的这本《来时不惧，去时无伤》有新时期的《围炉夜话》的味道。

## 《来时不惧，去时无伤》

《围炉夜话》以当时的“安身立业”为总话题，分别从道德、修身、读书、安贫乐道、教子、忠孝、勤俭等十个方面，揭示了“立德、立功、立言”皆以“立业”为本的深刻含义。而《来时不惧，去时无伤》也分为五个部分，它的总纲是“爱情”，这个爱情里有或美丽或浪漫的邂逅、青春的伤痛和快感、闺蜜的秘事和情谊，让人感受到一种暖暖的青春气息。纵观全书，我觉得有几个明显的特点：一是特别的正能量。和一般描写青春的书籍不一样，这本书里没有萎靡、没有犯罪、没有毒品大麻，甚至都没有烂醉、纵情，干干净净，清清爽爽，作者娓娓道来，轻轻的，柔柔的。这种感觉从作者的前言里就充分体现出来了，作者在人人网发的文章《换你一份舍得》既带来了非常高的点击率，但是也带来了一些争议，面对这些争议，作者的这种平和既是一种自信，也是一种天然正能量的辐射。二是情感特别的充沛。作者对于爱情的洞察能力、文字驾驭能力和总结能力都是让我们羡慕嫉妒恨的。曾几何时，我也想着能写出一系列关于“爱情”的东西，能够通过几十篇文章将“爱情”的含义一网打尽，尽入彀中。但是我感觉作者基本做到了。她通过一系列的故事，讲出了在我们这个时代爱情的一些真谛。三是本书的设计特别的用心。这是一本色彩斑斓的书，握在手里，我能想象这本书将会出现的一些位置：有可能是若干女孩子的枕边书，或者在鲜花盛开阳台，或者在旅行者的背包里，或者在办公室小憩的时光中。总之，这是一个美丽的女子写的一本美丽的书。（anxiaofeng998@126.com）

## 章节试读

### 1、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第75页

每一段认真的感情，不论长短，看上去波澜不惊还是电光火石，相伴而行的两个人都一定克服了不为人知的困难。

但有些爱情，看起来很强大，实际上早已在大家都不知情的时候被掏空了。所谓的轰然倒地，真的是两个人都已经无能为力。

没错，一定有一些理由。那些理由写出来就像一部小说，抽出任何一个章节都不能独自成书，甚至读完全本你都还觉得或许还有另一种结尾的方式。但这就是爱情，把所有坚持的理由都试过了，就有可能落寞地收场。别用你的一厢情愿去想象别人的爱情，更别用你的刨根究底去扰乱别人的决定。

### 2、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第18页

一个女人能拥有的最幸福的生活，一定离不开跟她厮守余生的那个男人的理解和宽容。

P：一直都想遇到那个彼此理解的人，唯有理解才能共同走完余生吧。只是我还能遇到那样的人吗？

### 3、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第75页

摘：我从来不会用分手来威胁谁，说出来就代表决定了。

想：对，就是这样子。

### 4、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第128页

其实我早已明白，“你是我此生最爱的人”是一句至高无上的褒奖，我不能颁发给任何一个半途而废的过客，无论他以什么理由中途退出了我的生活；真正值得如此殊荣的，一定是那个陪我牵手余生的人。

### 5、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第31页

“总要经历一些伤痛，才能学会成长。”人生的路说长不长，说短也不会短。在过去的20多年里，我们经历了很多的第一次，摸爬滚打，我们现在已经学会了如何让自己所受到的伤害最少！

### 6、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第22页

喜欢作者的语言风格，让你感觉在很认真很认真的跟你分享她的喜怒哀乐，感悟感触。别人家的男朋友好，是因为他的习惯品质符合了自己的最重要的需要而已。只是，我孤身在外求学、生活多年，我知道怎么照料自己的生活。生病时我知道给自己吃药，挤不到食堂我会帮自己叫一份外卖。科室我天生容易犯错误，我常常无意地丢东西、丢钱、被人诈骗、迷路、忘事儿，我可能一辈子都会自娱自乐地哼哼唧唧、蹦蹦跳跳，看着家里堆积成山的脏衣服然后对着电脑玩游戏。所以我需要的那个男人，他可以不那么周到地照料我的生活，但他一定要宽容我的无心之失，不在我因为粗心大意而搞砸了什么事情，已经懊恼不堪的时候继续不依不饶；不要强迫我必须像一个贤妻良母那样，闭上唱儿歌的嘴巴，洗手做羹汤。

所以，她家孙的宽容、小可爱老公的那句“小女儿儿”才能让我由衷地羡慕，这就是“别人家的男朋友”。

就像渴望被悉心照料的你，羡慕我的那两支甜筒一样。

### 7、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第152页

## 《来时不惧，去时无伤》

“未来有无穷尽的出口，但唯独对于振作起来这件事，我们别无选择。”你若不坚强，没有人能替你勇敢！

### 8、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第30页

摘：爱情里，最要命的就是始终放不下自己的自尊心。

想：嗯，就像《剩者为王》中的女主始终不敢说出我喜欢你。总是等着对方说，等啊等，就剩下了，就觉得自己遇不到。其实我也是一样的人，可是我还是说不出口。

### 9、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第22页

你想幸福，你就必须知道，你希望怎样被对待。 &lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;

### 10、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第259页

你把本应该由自己做的事交由了他人，结果如何，你只能被动！

### 11、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第22页

摘：

臣服于这份呵护；于是我忘却了我之所需。  
你想幸福，你就必须知道，你希望怎样被对待。

想：

就像之前的那段感情，沉浸在女王的氛围中，忽略了那些蛛丝马迹，没有看清真相。  
想要怎样的幸福就怎样朝着那个目标努力。

### 12、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第237页

既然爱情是两个人的事，那就没什么比两个人保持原有的步调更重要。

### 13、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第22页

找到真正对的人，我们在对方眼里都可以是熠熠生辉的。

### 14、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第135页

新的生活，不是从宛若海啸过后的一片狼藉开始；你要学着让他走，只有他走；除此之外，一切照旧

### 15、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第69页

“为什么分手”是一个挺蠢的问题。越是爱的之列、告别的坚决，那中间的原因就越是说不清楚。  
说清楚、想明白也没什么必要。你只需要让自己勇敢地往前走，只要你向前，那么痛苦最终就会成为过去。

## 《来时不惧，去时无伤》

### 16、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第18页

一个女人能拥有最幸福的生活，一定离不开跟她厮守余生的那个男人的理解和宽容。&lt;原文开始&gt;&lt;/原文结束&gt;

### 17、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第31页

读作者讲述的身边的每一段故事，都有种触动。那种触动如同身临其境，真真切切的体会着当事人的各种喜与伤，然后又在每一篇的最后重新给了你一个勇气，一个还算不赖的信念。或许这并不是所有读者认同的文风，但至少是一部分人的习惯。起码对于经历了很多的女生来说，都能读到心里去的那种哭过、笑过、苦过、甜过的日子。或许，我们每个人的生命力都多多少少经历过那么一段低到尘埃里的日子，你苦苦哀求、拼命挽留，你把身体匍匐在他脚下的土地上，你的眼泪顺着他的皮鞋一直流淌，你风尘仆仆，他一尘不染。你向前走了九十九步，他还要求你再走一步。

日子一天天过去了，自己的伤疤也慢慢好了。你从恨死了他、不明白他为什么如此绝情，到看开、释怀，甚至不再希望他受到惩罚。因为你回头看看那时候的资金，一个连自尊心都丢失了的资金，真的不那么可爱。

有人说，爱情里，最要命的就是始终放不下资金的自尊心。科室，也偏偏是这要命的自尊心，让你丢失了他，丢失了自己。当他否定了你前行的全部意义，也就只有你自己，能给自己重新赋予意义。所以，当你从尘埃里站起来，拍落一身尘土，也应该学着把你对他的爱悉数收回，装在心里，只留给他一个决绝的背影。不是不原谅，只是不回头。不要把心软当做一种美德，不要让每一个怠慢感情的人都不懂得覆水难收的道理，不要无条件地给抛弃你的人发一张通行证。你也应该成为一艘航船，尽管你曾经多么想做他迷途归港的灯塔。

### 18、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第29页

对于一个行路人来说，最大的失望，莫过于摧毁了前行的意义。

### 19、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第7页

我非常愿意祝福那些骂过我的姑娘们，祝她们永远都能像昨天那样神气活现地骂我，因为那代表他们从来没有遭遇过我描述的处境，生活没有给他们狠狠地上那么一课，他们就永远有资本把别人的故事唾弃成危言耸听。这样挺好的，我希望这世上有更多人一生不经历磕绊，永远生活在云端。

但我也必须告诉你，我说的每一句“玷污”了你纯白爱情信仰的话，都不是空穴来风，那是一个又一个别人的伤疤。世界有时候是不公平的，有一些人，他们付出的不比你少，甚至还多得多；他们明明比你坚定、更懂得包容，但她们没有像你一样幸福。所以你可以把自己想象得足够幸运，一牵手就是一辈子，但别把自己想象得太坚强。不要因为生活扇哭的是别人，就狂妄地以为自己经得住疼。

### 20、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第13页

因为你面前的我，内心有陪伴你携手未来的决心和勇气。

### 21、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第3页

世上最浮于表面的一句话莫过于“等我有了钱，我就给你买.....我就有时间陪你.....”借口如同一个雪球，只会一个套着一个，越滚越大，终究有一天一不小心掉进深谷，就再也没有办法兑现诺言。

### 22、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第62页

摘：鼓励你一直走的是家人和朋友，让自己不放弃的是你自己。

## 《来时不惧，去时无伤》

想：坚持到底!!!加油!!!

### 23、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第159页

就算是世界上最爱你的那个人也没用义务变成一个演员，对你精心策划的每一次惊喜都给出你想要的那种反应。当你准备好爱上一个人，你就知道从此刻起，你的世界里多了一个跟你共享晴雨的人，他爱你，但不会在每件事上都认同你。不是每个人都能猜中对方的心，所以花点心思去琢磨往往很值得。

### 24、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第36页

很多事，我们付出了，都不一定能获得预期的回报，更何况是爱情呢？

### 25、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第21页

你不会比我更了解我自己。你认为我感情失败的眼泪是自己作的死，我却知道，那是因为当我独身太久，对方细心周到的照拂让我像每一个女孩儿那样不臣服于这份呵护；于是我却忘了我之所需。知道内心那个永远没有得到关照的自己对着我号啕大哭，我才明白，不单单因为他给你这个世界上公认的好而牵手，才是对自己最诚实的负责。你想幸福，你就必须知道，你希望怎样被对待。如果你明白自己需要什么，或许你就不会贪图那份你并不需要的温存。你可以拼尽全力，再为你这坚守多年却始终犹豫的爱情争取几次；可是如果晴天还是没有到来，你就应该舍得放手，让他去做别人的男朋友。

### 26、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第31页

摘：记住来时的路，记住你所受的苦。  
愿你的明天，不再重蹈覆辙。

想：总是记不住。给点阳光就灿烂，然后就是乐极生悲。

### 27、《来时不惧，去时无伤》的笔记-第92页

不是因为软弱无力，只是你累得不知道继续的意义，或者是你终于明白，继续，没有意义。

# 《来时不惧，去时无伤》

## 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)