

第一章：初戀的懵懂

04. 真心想要跟你在一起的人，不會跟你玩曖昧。

愛情裡有一種狀態是曖昧，你喜歡上了一個人，心情隨著對方的舉動患得患失。這種時候心中有三怕。

1. 怕先主動他覺得你太積極。
2. 怕不說出來他會被人搶走。
3. 怕一說破會變成自作多情。

想東想西，只好把行動鎖在心底的角落。

其實，真的喜歡一個人大概都是這樣，尤其在你還沒有把握時，總會想觸碰又縮回手，你的心情隨著別人的情緒起伏不定，偶爾對方一點暖心的回應就滿足得笑得像個孩子；可是，當傳訊息給對方被已讀不回又會難過得想要放棄，悲觀的想法會瘋狂跑出來，在心中不斷上演小劇場。

曖昧時，我們要評估對方的感情狀態，這通常可分成兩種。

1. 你的曖昧對象已經有另一半了，卻對你若即若離；
2. 曖昧對象單身，也察覺到你的示好，偏偏就是不肯給出肯定的答案。

◆第一種狀況：有另一半還跟你搞曖昧

你要很清楚的明白，那位曖昧對象的成熟度、穩定度都還不夠，他不曉得自己想要哪一個。

他只是想嘗鮮，對你若即若離的態度可能是害怕孤單，想要找一個人做備胎，這時候要看你玩不玩得起這個曖昧遊戲。

通常你的曖昧對象會告訴你，他並不開心，抱怨跟現任情人相處的點滴，他想離開，他覺得你很好，但礙於責任、家庭等各式各樣的因素，暫時沒辦法做到。

這種時候大多數的人就會心有期待，選擇沉溺下去，等著對方結束那段感情關係以後，就會有機會在一起。

其實，你只是被他當作情緒的垃圾桶，他跟你說的話，告訴你的所有事情，有關於

他伴侶的點點滴滴，全都是經過選擇的，那些他跟情人、伴侶相處的苦水會讓你聽了以後自我催眠，想像他們的關係並不牢靠，燃起心中對彼此未來的一絲希望。

試想，他若跟你分享與伴侶之間的甜蜜時光，你還會繼續跟他搞曖昧嗎？你會願意買單嗎？所以他當然不會讓你知道他和伴侶也還是會有快樂的時光，畢竟講得太多只會斷了你的幻想。

當你們的相處只剩下他的曖昧和你的一次次失望，久而久之，你會變得情緒化，凡事往最壞的想，生活變成永無止境的爭吵和患得患失。

兩個人在一起，應該激發彼此更好的一面，絕不是越來越醜陋的嘴臉。

如果你發現自己陷入這種惡性循環，那麼這代表該放手了。

玩曖昧是沒有結果的，只有突破曖昧才有結果，至於結果是不是你想要的又另當別論了。而真心想要跟你在一起的人，不會跟你玩曖昧，因此第一種曖昧狀況多半是失敗作收。

◆第二種狀況：明明單身卻不肯給答案

面對第二種狀況，曖昧對象雖然單身也察覺到你的示好，偏偏就是不肯給出肯定的答案。這代表著他真的沒有那麼喜歡你，但可能礙於你們處於同一個生活圈，你們之間擁有的共同的親朋好友，或者有些不得不見面的原因，他不想讓彼此的關係變得尷尬。畢竟就像那句俗話說的：「人前留一線，日後好相見。」於是他只能以拖待變，等到你轉移目標或他遇到心儀的人，

你的存在造成他的困擾，才有可能會直截了當的說清楚講明白。

這種既不主動也不會太過冷淡的感覺最折磨人。

有人說：「有些東西別問太清楚，問得太清楚反而不好。」

通常那些說不出口的答案，不是對方不願意說清楚，而是不肯接受被拒絕的痛苦。

我們都想找個伴，但「伴」這個字是「一人付出一半」，不是你太過在意別人而忽略自己的心。

當對方不肯給出答案時，就該思考自己到底對這份感情有多在意，因為害怕不敢行動，又真的對得起自己的一片癡心嗎？

畢竟在相處的過程，如果一個人無法進駐你的心，就放他走；你如果走不進另一個人的世界，沒有人規定你不能先掉頭。

想有一場美好的戀愛，就勢必要承擔不被愛的風險，只是曖昧時請記得要在乎自己一點，不要因為太愛一個人而失去自己。

第二章：相愛的磨合

1.為什麼總是找不到愛你的人？

幾年前有個夜晚，認識多年的閨密小琪打了通電話來，滿肚子的委屈。

我問她怎麼了？她剛在網路上做了一個塔羅占卜，測試單身的原因，抽出來的答案是：「你的情人住在天上。」

她怨嘆的表示：「人生到底怎麼了！為什麼我到現在還是孤家寡人！」

我拍手叫好，大讚準得不得了！

小琪發出一個怒氣沖沖的表情符號。

我不再開玩笑了，讓她寄出網址，去看解答的內容。

解答寫著：

你的情人住在天上。你用一個 100%完美的幻想做為標準，唯一能給你的建議，就是等你從雲端清醒的時候，才「有機會」步入愛情的開始。

看完以後，我問小琪，有沒有試著列過自己的擇偶條件？

「有啊！要看得順眼、身高體態適中、要獨立自主，頭腦要好，有經濟能力，會照顧人、也要關心我、體貼我，不能太黏人、也要能聽我說說話。」

「什麼叫做看得順眼？金城武你看得順眼嗎？」

「順眼是順眼，可是他太宅，不是我的菜。」

我相信小琪的擇偶條件並不特別，身邊有太多單身者所開的條件也差不多如此，可

是或許大家都忽略了一個問題。

你的擇偶條件很多都是互相矛盾。

舉例說明。

你想找一個獨立自主、有經濟能力的情人，但你忘了獨立自主、有經濟能力的情人，生活重心多半是工作，就不見得有時間照顧人，表達體貼。

你想要情人關心、體貼，那就必須先理解你的生活作息，但你又不喜歡他太黏人，那怎麼可能？

再或者，當你想找頭腦好的情人多半會有自己的想法，他可能只想要說話，不見得願意聽你說話。

我們可以從小琪的例子中反思自己的擇偶條件是不是太過矛盾，以至於讓你至今仍然脫離不了單身的行列。

喜歡一個人是一種能力，互相喜歡是一種運氣，互相喜歡一輩子是一種經營；經營需要能力和運氣，缺一不可。

小琪總是看不上身邊的人。

直到去年我收到小琪的喜帖，她找到了自己的幸福，她告訴我要結婚了。我替她開心，卻也好奇這幾年到底發生了什麼事。直到今年我們幾個朋友聚餐，小琪才神神秘秘說出答案。

「你之前不是說我的擇偶條件有點矛盾嗎？」

「對啊！你後來有新的擇偶條件嗎？」

「有啊！我們討論完以後，我還看了另一個人的分享，她說再多的條件都沒有用，其實只要看三件事就好。」

再多的擇偶條件都不如這三件事：吃得來，聊得來，睡得來。

小琪列出的三件事說簡單也很簡單，說難也滿難的。

吃得來除了口味相仿，也代表有類似的價值觀。

有些人要吃山珍海味還不滿足，有些人只需要路邊攤的一碗熱湯；即便口味不是完全契合，但若是願意接受彼此喜好、考慮對方感受，那麼就是一種付出。

很多時候，吃什麼真的不重要，重要的是陪你吃飯的人以及吃飯的心情。

當遇到一個吃得來的人，每次吃飯都是享受，即便不說話也能享受那個寧靜的時刻。

聊得來代表彼此能夠相互溝通相互欣賞，關係才能走得長久。有些人剛認識是在互相理解不多時暫時聊得來。

「你喜歡聽周杰倫嗎？」

「我都聽黑膠唱片。」

「剛剛那家餐廳滿好吃的，你覺得呢？」

「我吃過更好吃的。」

「週末要不要出去走走？」

「我有點累。」

剛開始認識的情侶，有時候會為了試圖了解對方講話，但那並不代表對話的內容讓彼此有所共鳴。

我曾好奇的問小琪，真的有那麼多話可以聊嗎？

她說，也許日子久了愛情會昇華成親情，專屬兩個人的親密話題少了，但生命在不同階段有不同的話題。

真正相愛的人有太多可以聊的：人生、工作、理想、孩子、

八卦……，久了不是沒話聊，而是彼此太過了解，培養出默契，一個眼神和一個動作就能代替千言萬語。

她邁入婚姻生活前也自問過，能否想像老了以後和這個男人閒話家常的樣子？而她也發現正是這份期待，讓她決定步入禮堂攜手共度一生。

睡得來指的不只是「啪啪啪」，更多的是「啪啪啪」後的安全感和自在。

睡眠占了一個人一輩子幾乎三分之一的時間，如果你的伴侶和你睡眠不合拍，那麼影響的層面可多了，容易造成疲勞、易怒、焦慮，進而影響日常生活的精神。

小琪說，以前聽過有些日本男人一輩子都沒見過老婆素顏，實在很難想像。如果你只能在一個人面前時刻保持完美形象，那樣的生活多麼累，連睡覺也不得安寧。

睡不睡得來，就是最最最嚴苛的考驗。

只有真正相愛的兩個人，才會願意放下所有心防和脆弱，呈現最真實的自己，即便不完美也沒關係。

小琪找到了屬於自己的幸福，但最關鍵的，我想是她改變看待人事物的方式。

一個人若只看到別人的缺點，那麼任何感情都很難修成正果。每個人都有缺點，重要的是你願不願意給予包容。

若想找到一個完美的伴侶，必須用完美的眼光，去看待每一個不完美的人；幸福從來不取決於兩個人的關係是否完美，而是存在於彼此都享受相處中的所有酸甜苦辣。

第三章：分手的狀態

07. 失戀後，該怎麼做才能重拾人生的目標？

我們都不喜歡失戀，尤其是被拋棄以後沒人疼愛，自己也就不再有價值了。

可是，如果你不到 40 歲，生命才走了不到一半，在最美好的年紀，浪費太多時間在緬懷和哀愁，未免也太奢侈了。

如果你超過 40 歲，還在為了失戀鬱鬱寡歡，那更浪費自己的人生。

至於該怎麼做才能重拾人生的目標？

這個問題不分年齡的煩惱。

曾有個失戀八個月的年輕女孩跟我哭訴，她跟前男友分手八個多月，在一起兩年半，歷經好多大小事，以為這輩子一定會結婚，最後還是分手了。

對方很快有了嶄新的生活也過得很好，可是她依然放不下。

尤其想到以前談戀愛，兩個人曾一起規畫的未來，現在一切轉眼都成空，她該怎麼做才能重拾人生的目標？

她說，最不堪的是，自己的人生目標似乎已經空虛到只剩下思考該怎麼做對方才會回來身邊？

我沒有分享太多大道理。

畢竟自己也失戀過，也曾經有好一陣子每天睡不好，心亂如麻，一次次反覆翻閱著彼此的簡訊，回憶她的好，想著為何她沒有打電話來告訴我要回頭，做錯了，想我了。

只要一想到她就控制不住情緒，夜闌人靜時，那些情緒還會變成眼淚，拚命的從眼眶中跑出來。

有時候，我鼓足勇氣，發誓自己要過得好，讓她明白錯過我是她的損失。

有時卻又像顆一戳就破的氣球，看著通訊錄的暱稱思考著要不要打個電話給她。

感情啊！剪不斷理還亂。

那種感覺就好像你已經把自己武裝好了，那些難熬的情緒還是如洪水猛獸般的鑽進你的心，把你吞沒。

而讓我真正開始重新振作的契機如下：

- 拒絕提起她。
- 不再讓朋友同情我。
- 刪掉和她的聯繫方式。
- 恢復規律的作息，把黑眼圈趕走。
- 回到原來沒有她的生活。

我無法給出一個確切時間說明釋懷的過程需要多久，畢竟接受一個曾經有過共同回憶的兩個人，接下來有著各自的未來，我花了很久時間才走過，久到連自己都忘了有多久。

但我始終記得這句在心中默唸過無數次的話。

「在沒有人等你回頭的時候，就不要念念不忘。」

這句話，最終讓我明白，我在浪費的只是自己的時間罷了。

失戀是個讓自己轉身的機會，尋找別的出路，給你重新思考定義自己未來的時間。

這時候你最需要的不是一段新的感情，也不是沉溺在如何讓對方重投懷抱的念頭。

你應該去思考如何努力補償自己那段時間的損失。

身旁有太多的人，戀愛前對生活有著明確的目標與追求，言談舉止之間大方大氣，能力好器度佳。戀愛以後卻三句不離另一半，彷彿人生從此之後只能圍著對方打轉，失去本來的目標。

愛需要配合和理解，一旦失去就看不開，就不曉得如何是好。一開始你會想挽回或者讓對方後悔，然後努力充實自己，重拾自己，用更好的姿態面對生活的挑戰。

可是最終我也發現，當你真的過得很好，「讓對方後悔」就變得沒有那麼重要了。

失戀很難熬，但那也是我們學習跟自己相處，跟自己和解，做自己原本想做的事情的時候；那也是我們不再有顧忌，也不需要依附別人而活，明白自己是一個獨立個體，有著思想和靈魂的時候。

記得，我們根本不需要急著開始用一段新戀情證明什麼。

因為愛情就是這樣，每次的念念不忘都是一次愛的代價。

沉澱以後，你會發現，戀愛時，他教會了你愛；分手後，你學會了獨立。

就算人走了，這些東西留下來，那就夠了。