

# 《单身恋习题》

## 图书基本信息

书名：《单身恋习题》

13位ISBN编号：9787512616912

10位ISBN编号：7512616910

出版时间：2013-5

出版社：团结出版社

作者：旷文溱

页数：224

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《单身恋习题》

## 前言

自序爱一个人，出自于本能我一直是个对什么都可有可无的人。没有什么物质欲望，给我再多，所要的还是有限。没有非得到不可的成就，有几分本事过几分日子，把平安度日当做太平盛世。后来才知道，我不是高明到随遇而安，而是我行我素。因此，在爱情里面，我就是目中无人：其它事情都与我无关，只看得到被爱着的那个人。注定是一场接着一场的悲剧。像是新生儿般的得到喜爱，无预警的被遗弃。期望着被收留，失望之后拉拔自己长大。我的骄傲无可救药。于是书写，抒发着写。孜孜矻矻，孜孜不倦。原来，比较敏感热情的人，在爱情里面就是要不断练习。练习平衡感，不要老是爱别人比自己多。练习无论如何无可奈何，也要良心完整。给不了幸福，也要给祝福。原来，即使有些事情忘记不了，也没有什么事情过去不了。给粉丝：谢谢你们，使我知道不是只有我在努力，将爱情进行到底。给朋友：谢谢你们，随时接住得意和失败的我。给你们：负欠你的，愿你在别处都得到。给过去的自己：不要担心。我已经平安而健康的长大。给我的父母：谢谢你们为我上的第一课——没有回报前，就先去爱。爱一个人，出自于本能，而不是责任和义务。

# 《单身恋习题》

## 内容概要

单身轻熟女代言人大A

献给女性读者的心灵/情感疗愈手册

继张小娴后台湾最年轻最具号召力的女性情感掌门人

蔡康永、曾子航、伊能静、小S、五月天、辛夷坞诚意推荐

大A的书是都市人寂寞时的解药，没有副作用，反而会给你很多正能量。

——曾子航（畅销书作家、主持人）

看大A的书真的很解气，如果你也单身，也面对操心你、纷扰你的无数张嘴，你大可以用大A的每一句话让世界安静，然后，继续你单身的探戈。幸福？就让它在下一站乖乖地等你吧。

——小S（著名主持人）

三十岁的此时，爱情这一题，让我们跟大A一起再次从头算起，即使仍然验算失败，但过程却可了然于心。

——五月天（知名偶像团体）

看这本书，你会觉得，大A一直是住在你心里的那个人。她懂你的一切，并且替你发声，以无与伦比的气势保全了你对爱的一切品位！

——伊能静（演员、歌手、作家）

这是一本使惶恐不安的女人产生共鸣的书。读完后你会发觉，原来处在许多浑沌状态下的自己，不是一个人。

——张钧甯（气质演员）

感情千万不要将就，跟着你的感觉走吧，好的缘分多半是等来的。至少，在你偶尔小焦虑小迷茫的时候，你等来了大A的这本书，这已经足够让你重新傲娇一阵子的了。

——辛夷坞（青春文学领军作家）

# 《单身恋习题》

## 作者简介

大A，本名旷文溱。

台湾当红博主第一人

多年前曾是暴烈但真诚无比的少女。

当过六年科技线女记者。

标准台北人、双子座、小中产、六年级。

偏好允许另外一个人自由甚于在爱里无法伸张。

偏好领取对方的室内电话号码甚于铂金包的预约代号。

偏好一起吃早餐逛花市甚于烛光晚餐。

偏好走路骑脚踏车甚于高速驶离。

2010年3月，开始在自己的facebook上写文章的大A，有幸获得回响。进而在同年5月成立粉丝专页「我是大A」写作内容聚焦于单身女性以及恋爱的种种情状。成立第一周，粉丝数目不过一百人。上线两个月，粉丝数目突破一万人。2011年4月，粉丝数目突破五万人。至2013年2月，粉丝数目突破二十一万。

单身轻熟女代言人

我想要的不是很多人喜欢我，而是我喜欢的那个人，他只喜欢我。——大A

大A于2011年4月写出《谁想一个人？单身恋习题》（时报）。2011年9月，粉丝猛增至八万，于是发布《纯情书》（三采）。2012年2月，粉丝越十万，她也写好了《我们不要伤心了》（三采）。

作为轻熟女的代言人，单身的大A乐于享受自己的生活，码字是她欢喜的形式，除了写书，她还在别处为自己的文字开广阔天地：

一首电影配乐歌词：2012年3月，参与台湾偶像剧《爱的面包魂》电影主题曲歌词创作。

一部电影宣传文案：2012年7月，撰写台湾影视作品《犀利人妻》营销文案。

一部微电影的演出和旁白撰写：2012年6月，拍摄101原创T恤微电影及旁白撰写，该片同时入围高雄电影节五分钟竞赛单元。

无数商业合作案：其余作品还包括了与三星智能型手机、三星数字相机、We Chat 通讯软件、Baileys 香甜酒、Air Waves、Air Asia、关岛观光局、Extra、香奈儿香水等业者合作，以坚持不写置入文的方式，进行文字创作。

目前为某日报副刊专栏作家，专栏名称为：「我们六年级」。

2011年4月，大A出版第一本书《谁想一个人？单身恋习题》（台湾时报出版），没有名人抬轿，单靠粉丝支持，预购第三天空降台湾三大网络书店（博客来、金石堂、诚品）预购排行榜第一名，上市之前即再版。一周内紧急加印四刷。其后半年内，仍然盘据三大通路的前十名排行榜。

2011年9月，出版第二本书《纯情书》（三采出版），粉丝数目七万人。持续占领三大通路排行榜。

2012年3月，推出第三本书《我们不要伤心了》（三采出版），粉丝数目九万人。预购成绩为第一名。

2013年，大A的纯爱三部曲由北京儒意欣欣文化发展有限公司成功引进，将陆续出版发行。

出版作品

单身恋习题

献给女性读者的心灵/情感疗愈手册

继张小娴后台湾最年轻最具号召力的女性情感掌门人

教你如何做一个知足、幸福的单身女人。

不要再在爱情里失措，也不要再因单身而难过。

大A语言风格独特，字字珠玑，是众多单身轻熟女心目中的完美代言人。

纯情书 / 给恋人的60封信

终于明白，爱情可以使得一个女人，今非昔比。

恋人是需要写日记的，恋人的作息和反省都在情书里。

大A：「这是未曾交付的情书和诀情书，自始至终，情节有所更动，情意一字未改。以后，他到哪里都可以看到我写给他的字了。他忘记我了也还有人记得我爱他。」

写纸短情长、写情书抵万金。写给已经遗失而无法遗忘的恋人。也送给所有在爱里手无寸铁，却依然去爱的恋人。

## 《单身恋习题》

我们不要伤心了

有一天，一定会有那么一天。

未来的你会小小声的对现在的自己说：都没事了，谢谢妳那么勇敢。

分手从来不是快乐的事，无论在一起的时候快不快乐。在爱情里面康复，需要的不仅是练习，还有运气。

这一本书，是一本礼物书。送给失去一个想念对象的，自己、对方，好朋友。

至少，我们还有自己。至少，我们不要伤心了。

## 书籍目录

自序

A.1 一个人也很好

1.

一个人也很好

2.

单身的原因

3.

不结婚的好女人

4.

不结婚好吗

5.

30岁

6.

30岁又怎样

7.

我的女朋友们

8.

习惯一个人

9.

有未来的感情

10.

非黑即白

A.2 很伤心了以后

1.

很伤心了以后

2.

那些失去的日子

3.

关于伤害

4.

害怕

5.

新陈代谢

6.

身体都知道

7.

安全感

8.

喜欢，在一起

9.

还是好朋友

10.

朋友的朋友

11.

还是会寂寞

12.

祝你幸福

## 《单身恋习题》

### A.3 那些男人教我的事

1. 那些男人教我的事
2. 彼得潘男孩
3. 再看看先生
4. 大魔王
5. AIDEN vs. BIG
6. 旧情人
7. 风筝先生
8. 我的男朋友们
9. 好男人
10. 前女友

### A.4 不方便的爱情

1. 不方便的爱情
2. 我们没有在一起
3. 不只是朋友
4. 我不是她
5. 远距离恋爱
6. 马拉松的恋爱
7. 第三者
8. 姐弟恋
9. 一夜情
10. 一起在一起
11. 简单的爱情

### A.5 再见的运气

1. 再见的运气
2. 台北的爱情

## 《单身恋习题》

3. 旅行的意义
4. 还没有遇见的你
- A.6 自己的故事
  1. 自己的故事
  2. 给过去的自己
  3. 给现在的自己



## 《单身恋习题》

### 章节摘录

版权页： 尽管如此，你还是相信爱情和婚姻，所以每一次听到有人结婚，心里还是羡慕，还是盛装出席。你知道，你的朋友们会自动安排你坐在单身的桌次。会在扔捧花的时候，在台上念出你的名字。你配合演出，当最称职的单身女性友人。在新娘房陪着梳妆，在接待处张罗大家入席，有人想要灌新人酒，你第一个跳出来挡。只是有的时候，你难免感到鼻酸。因为你单身太久，久到已经没有人再问你，会不会带伴侣出席。久到所有人都找你当伴娘，想撮合你和伴郎。你看着脚下的红毯，不知道什么时候，你的父亲才会牵着你进场，把你交给另外一个男人。你最怕过年，吃年夜饭的时候，你的母亲会说等你带另外一个人回家。大年初一，所有的亲戚都在低声讨论，或者当面问你：什么时候可以吃到你的喜酒。你很累，每一次的失恋，都像是落榜之后，回家告诉爸妈，你又要重考。你不是不想结婚，不是不会觉得心虚。你也会想到现在还是一个人，那么爱上一个人以后，要到什么程度你们才会把对方当成家人。那些最难看的部分，是不是又要再来一次。那些一开始的患得患失、诚惶诚恐，还要再大起大落几次。可是你不再那么害怕，到现在还没有结婚。很年轻的时候，你会担心以后就没有人喜欢，会在很喜欢一个人的时候，急着想和他一起生活。过了一个年纪，你不再认为结婚就是幸福的目的地。你看了太多人被另外一个人拖累人生，参加过同一个人的两次婚礼。你知道，就是因为婚姻对你来说很重要，所以你不能那样轻率。就像高考一样，没有准备好，就不要凑热闹。你知道了如果一个人连一开始在一起，都对你不够好，那么就不要再天真地以为，结婚可以解决所有问题。爱情就是败在生活琐事上面，两个人天天见面，消磨掉的是耐心。你不再只要一个对你好的人，一个人爱你的时候，什么都很好，你想知道他在对你已经没有了热情之后，还会不会把你当成责任。他是不是也会把你的家人当成他的家人。

## 《单身恋习题》

### 媒体关注与评论

大A的书是都市人寂寞时的解药，没有副作用，反而会给你很多正能量。——曾子航(畅销书作家、主持人) 看大A的书真的很解气，如果你也单身，也面对操心你、纷扰你的无数张嘴，你大可以用大A的每一句话让世界安静，然后，继续你单身的探戈。幸福?就让它在下一站乖乖地等你吧。——小S(著名主持人) 三十岁的此时，爱情这一题，让我们跟大A一起再次从头算起，即使仍然验算失败，但过程却可了然于心。——五月天(知名偶像团体) 看这本书，你会觉得，大A一直是住在你心里的那个人。她懂你的一切，并且替你发声，以无与伦比的气势保全了你对爱的一切品位!——伊能静(演员、歌手、作家) 这是一本使惶恐不安的女人产生共鸣的书。读完后你会发觉，原来处在许多浑沌状态下的自己，不是一个人。——张钧甯(气质演员) 感情千万不要将就，跟着你的感觉走吧，好的缘分多半是等来的。至少，在你偶尔小焦虑小迷茫的时候，你等来了大A的这本书，这已经足够让你重新骄傲一阵子的了。——辛夷坞(青春文学领军作家)

## 《单身恋习题》

### 编辑推荐

《单身恋习题》编辑推荐：一个人不寂寞。寂寞是走在不爱自己的人身边的时候。——大A；“每一句话都说到了我们的心坎！”——百万粉丝给大A的致辞。台湾新晋女性情感掌门人大A力作。蔡康永、曾子航、伊能静、小S、五月天、方文山诚意推荐。随书附赠乐蜂网明星产品静佳面膜及礼品卡。JMIXP平衡能量面膜：水油平衡、T区控油、U区保湿、强效保湿。

## 《单身恋习题》

### 名人推荐

大A的书是都市人寂寞时的解药，没有副作用，反而会给你很多正能量。——曾子航（畅销书作家、主持人）看大A的书真的很解气，如果你也单身，也面对操心你、纷扰你的无数张嘴，你大可以用大A的每一句话让世界安静，然后，继续你单身的探戈。幸福？就让它在下一站乖乖地等你吧。——小S（著名主持人）三十岁的此时，爱情这一题，让我们跟大A一起再次从头算起，即使仍然验算失败，但过程却可了然于心。——五月天（知名偶像团体）看这本书，你会觉得，大A一直是住在你心里的那个人。她懂你的一切，并且替你发声，以无与伦比的气势保全了你对爱的一切品位！——伊能静（演员、歌手、作家）这是一本使惶恐不安的女人产生共鸣的书。读完后你会发觉，原来处在许多浑沌状态下的自己，不是一个人。——张钧甯（气质演员）感情千万不要将就，跟着你的感觉走吧，好的缘分多半是等来的。至少，在你偶尔小焦虑小迷茫的时候，你等来了大A的这本书，这已经足够让你重新骄傲一阵子的了。——辛夷坞（青春文学领军作家）

## 《单身恋习题》

### 精彩短评

- 1、单身时可以成为习惯的，爱自己太多，所以没有空白的心来爱别人
- 2、特别一般啊
- 3、作
- 4、十分好看，看了才知道.....
- 5、一语击中梦中人，写得很好
- 6、看得现在还没对象的人想死
- 7、作者作死的押韵脚的文法真是倒胃口。
- 8、没卵用。
- 9、好像是看见“小S力荐”决定买的。当年看康熙的时候，记得小S说她也经常看书然后被康永嘲笑，就想着读一本小S推荐但有不少康永写的书。今天终于读到。果然很烂。作者的文字其实挺好的，但每段都你来你去的和读者套近乎实在雷到我。然后，大量的空白和价格，是我打2星的主要原因。30分钟读完。哎。
- 10、或许，来年还需要练习。——2013-12-31
- 11、这本书写的真的太好了，受益匪浅
- 12、就像树被叶子留下过冬，隔年还是扶疏茂密一样。有承诺意味的事情，你都不会做。不是因为你肯付出。你给得起，你是放不下。或者，你不知道要怎么给，才不会成为对方的困扰。你太怕自己是个麻烦，你的爱太重，不是每个人都能接好。你愿意等，他会值得等，因为你是很好的人，他跟你一样在找，一起相依为命的人~~
- 13、乍看之下，好评一片，可是真翻来看看，对自己的意义不大，里面说了很多很多的情感，确实有很多的共鸣，但这并没有什么太重要的意义，充其量只能告诉自己：这个世界不止你一个人在爱里受了伤害，或者ta也遇到过和你一样的状态，你们都是正常的~都是平白直叙的叙述，没有说什么深层次的东西，治愈力度明显偏弱，既没打醒人，也没说服人~
- 14、很美的散文，每一次当她说“你”这个人称时，总是觉得很亲切，虽然很多情景未曾经历，依然会觉得温暖备至，正如大A所说：“一个人很好，两个人也很好，重要的是下一次你会记得，自己有多好。”满满的正能量在迸发，加油，下一站幸福。
- 15、在为作者叙述的真实感所恐惧时，总有一句峰回路转打动你，让你可以怀抱美好希冀
- 16、不喜欢
- 17、我觉得每个单身的女孩子都可以看这本书，它教会了我们很多东西有很多事情，在我们执迷不悟或停留不前，陷入沼泥中难以自拔，看了这本书之后，都可以找到答案，指引我们朝着光明的方向前进。纸质很好，内容也独特。总之是一本非常赞的书，我把它定义为剩女必备。30岁了的女人，要承受很多非议，但千万不要因为年龄而结婚，婚姻有时候并不是幸福的目的地。强烈推荐~~~~~
- 18、文字写得舒服，很感动，真诚
- 19、若是我30岁，可能会更喜欢这本书。很有道理。
- 20、单身，那是因为，我始终在等一个人
- 21、20130608
- 22、有几篇写的还不错。
- 23、适合30岁以上阅读 觉得挺无聊的小随便 没有很大的建树也不能给予宽慰和力量，有点自欺欺人的赶脚，五月天推荐才入的，无趣啊
- 24、单身的心情总是这样.....一下就被戳中。
- 25、放宽心，顺其自然，慢慢变成更好的自己。
- 26、在地铁上把这本书翻完，是不是太招摇了太容易暴露自己了。搞不懂这么弱智的东西台湾居然卖这么好，大陆区的情感书相比瞬间level就高了好几个等呢。
- 27、好像说的就是我。太贴切了。
- 28、看完本书也算是重读了一遍过去的自己，好的坏的，都成就了今天的自己；只是看完也把我打回了不坚强的原形，气的不推荐。
- 29、不是我的菜

## 《单身恋习题》

- 30、非常非常一般
- 31、朋友借我看的。对于脆弱迷惘的单身女性，在一个安静的下着雨的周末，静静的看这本书应该会给她们的脆弱玻璃心一些心灵鸡汤。而对于我这样的二逼女屌丝，看这本书实在是像喝一碗难喝的汤，有些营养，但是不对胃口啊。另外，借我这本书的是个大龄未婚女青年，外强内干型。OVER。
- 32、还送了面膜 好喜欢大A的文字很打动人
- 33、像一杯温开水，没有香甜的味道，但却每天都少不了。
- 34、没有实质性东西，只不过把你心里的写出来，帮助不大。
- 35、没有期待的那么好，好像只有第一部分“一个人也很好”和最后一篇“给现在的自己”是有一些共鸣的。看来我现在的状态很清晰啊
- 36、都挺好的，有种小温暖的感觉
- 37、说到最后，无非还是让你再找一个人陪伴，与主流价值观吻合啊！
- 38、其实不单身也可以看，里面很多情感大多数人都会有感触。推荐给了单身的朋友看
- 39、这个完全是伤痕系好不？看了后一点也不觉得疗愈，越看心情越DOWN.失恋的人，请不要看了，看了之后你会更难过；独身的人，也请忽略它，看了之后你会觉得很失败。
- 40、可能坚硬了些，没被治愈到.....
- 41、单身就要好好的爱自己，充实自己，是为遇到自己那个对的人
- 42、大龄单身必读
- 43、我是在何种心态下买了这一大堆作死的伪鸡汤书的啊？！！！这些书是怎样走到畅销书榜的？看喜羊羊都比这种书有价值！这就是这一群剩女探讨的终极问题的本质。我作故我在。。。
- 44、她是一个住在你内心深处了解你内心的人
- 45、想买很久了，上个学期一直很贵就没买。现在终于如愿啦
- 46、单身狗也是狗，秀恩爱也属于虐狗行为，可以不爱，但请不要伤害
- 47、一开始感觉是在写故事，后面是在写自己。
- 48、有点像青春期读的朵朵小语，可以舒缓情绪，但仔细想想，还是徒劳无功
- 49、果断弃书。
- 50、老妇说春，还不如张小娴，看来湾湾明星们的阅读口味确实很轻（ \_ ） 吊诡的是，很多小朋友看完以后，大呼感同身受...==！（你们这些高中生和大学生感同个屁咧~~~~~）
- 51、意外的相遇，不矫情是最大的特点，曾经暴烈却又无比真诚的小女子读来还是比较解气，哈哈哈
- 52、我怎么买了这么本书...
- 53、恋爱中的人读这本书只有一个感觉：无病呻吟
- 54、看过几本类似的书了，再也不买这种书了。写的都是屁话
- 55、朋友送的鸡汤文。
- 56、最后几篇的某几段还蛮打动我 可能 我还没到足够剩的年纪？
- 57、一般
- 58、文字不错，很喜欢，打动人心
- 59、感觉像知心姐姐在剖析爱情，读起来好亲切，挺舒服的~~
- 60、弯弯真讨厌！
- 61、挺好挺好，听前辈说自己的经历、自己的感悟，总是很有收获。
- 62、也许女人会喜欢.
- 63、没看完

1、有感触的一本书。大A就像很多电影开始的那段主角自白，把我心里的想法轻而易举的表达出来。像是遇到了知己，可以畅快的将肚子里所有的苦水一倒而尽；更像是遇到了自己，可以把说了矫情不说憋屈的话都说了一遍。所以，在看第一章“一个人也很好”的时候我就泪流不止。你不再是个不能自处的人，开始习惯一个人的生活。你的已婚朋友们要你快点定下来，不要再多看看。你像是到了一个不说英语的国家。一开始还会努力表达，后来选择不说话。你发现，年纪越大，越是很难和另外一个人在一起。你却一直都单身。你还是想恋爱，想要遇到一个人，让你在爱里还是可以做你自己。不要再有那么多隐藏的情绪，不要老是担心原本的自己会不讨喜。一个人很好，两个人也很好。重要的是，下一次你会记得，自己有多好。每年站在生日蛋糕前，都希望身边有另外一个人一起许愿。可是你不再那么害怕，到现在还没有结婚。很年轻的时候，你会担心以后就没有人喜欢你了，会在很喜欢一个人的时候，急着想和他一起生活。过了一个年纪，你不再认为结婚就是幸福的目的地。所以，与其说你要的是婚姻，要的是照料你的人，不如说是一个到哪都跟着你去的伴侣。站在你的身边，一起不怕死的走过生老病死的，一份相互扶持的感情。你已经过了想要惊喜的年纪，那些华丽的地方你都去过，最后还是变成了废墟。你告诉自己，在那一个人还没有出现以前，你先替他照顾自己。你是想要结婚，但是所谓的幸福，不一定需要别人观礼。除了切中要点的自白，大A还列举了几种典型的男人：彼得潘男孩、再看看先生、大魔王、AIDEN vs. BIG、旧情人、风筝先生等等，在我们身边都能找到对号入座的人，都是友达以上，恋人未满，不能发展成为恋人的男人，我们也曾迷失其中，但又清醒的爬了起来，清楚的从他们身上看清了“不可能”三个字，引以为鉴。很庆幸不像有些作者，在表达情感或是描述一段逝去的恋情时是带着怨念和沮丧情绪的，大A用简单的文字缓缓的描述自己在爱情里的所感所悟，一边学习一边和大家分享经验和感触，一边怀揣着满满的爱，用更好的自己期待着下一段恋情。所以，就如曾子航说的，大A的书是都市人寂寞时的解药，没有副作用，反而会给你很多正能量。

2、说实话，之所以会选择看这本书，还是因为目前是单身。全书总体篇幅是比较小的，细心来读，一个晚上就能看完。书的内容大体是讲一个女人在恋爱中的成长史，在恋爱这门功课里学到自己是一个什么样的人，渴望什么样的人，适合什么样的人等等这些问题。但是给我的感受是：不论会遇到什么样的人，都应该懂得什么才是最适合自己的。

3、最近看到这样的一本关于单身的书，不知怎么的就将恋习题错看成了练习题。从小到大经过了那么多的考试，那么多的学习，不曾想过有关爱情也有题目。抱着疑惑的态度，我决心试试这样的一本书。书到手，才发现原来是我错了。单身恋习题，不是习题，而是阐述了有关爱情有关单身的种种故事，也说到那些男生教会的事情。告诉我们及时一个人也要对自己好。文中分成了六个大的部分，从最开始说一个人也很好，很伤心了以后，到最后再见的运气和自己的故事，讲述了单身或者不单身的原因。超过三十岁的女人，谈恋爱不是靠本事，而是勇气，勇敢的把自己最软弱的那一面拿出来，不好嘲笑被瞧不起。可这些想结婚的女人却发现对未来有想法的男人像幸福的目的地一样遥远而漫长。我看到作者说，我们情愿相信这个世界会善待诚恳的热，有一天会遇到和我们一模一样的人。于是我们告诉自己要有耐心，告诉自己说你愿意等，就有一个他值得等。那些男人告诉你的事，说着爱情不是比的是条件，而是姿态和运气。女人的年纪经不起等待。都知道男人四十一枝花，可是女人呢，过了三十，就只有被挑的份了。超过二十五岁的时候，我们开始嚷嚷，老了，老了，找个好人就嫁了吧！可是除了爱情，我们还有工作，有朋友，有生活。寻寻觅觅之后，才发现一晃就真的老了。看着同龄的人都成家生子，看着自己孑然一身，想着当年也曾年轻也曾为爱疯狂，对比现在不由的就觉得有些孤单。古人有云：不孝有三，无后为大。当了一定年纪，发现爱情婚姻已经不是你一个人的事情了，那些包着真心关心或者嘲笑的问候都悄悄来临。当压力变的越来越来的时候，你会觉得如果不按照他们的意愿来做的时候，就算大逆不道，发现自己都快失去了自我。可是爱情并不会因为别人的催促就来了。一个人的时候，还是要好好的过日子。有空的时候看看书，有钱的时候出去旅游。开始对伤害有着免疫力，学会了趋利避害认识了一群和你一样的朋友。你会犹豫别人给你的介绍对象，会开始舍不得把时间分给朋友和自己以外的人。当你已经自给自足，一个人也开心的时候，你会发现这就是单身者的求生本领，也正是你单身的原因。这样的书就是都市人寂寞的解药，也给了人很多的正能量，无论如何，女人就应该好好的爱自己，然后用自己无与伦比的气质保全对爱的一切品位。

4、十年前，我大概十三、四岁左右的时候，总是喜欢写一些悲春伤秋的无聊文字，无病呻吟，在最

## 《单身恋习题》

不懂人间疾苦的年纪，说一些空虚寂寞的话来假装高深。十年后的我，二十四岁，虽然仍旧说不上是经历丰富、历经坎坷，但相比于那个年纪的自己来说，毕竟是有了一些生活阅历，再也不会整天无病呻吟，说一些矫情的话、写矫情的文字了，更加不会在夜深人静睡不着的时候抱起一本散文集一看到天亮。我不知道在二十岁刚过的年纪说这些话算不算得上是“装深沉”，当然，如果你这样骂我我也无所谓。只不过，即使单身了这么久，即使在应该享受爱情的年纪毅然选择一个人，并且这种状态预计还会持续很久，即使站在女人的青春即将走下坡路的年纪……我依然不认为书里写的是一个现代的，独立的女性应该有的，或者可能有的观点。我不知道对于一个女人来说，到了三十五岁的年纪依然单身会是什么样的心里。但是我知道，作为一个女人，如果到了中年还是单身，最应该做的是将精力投身到事业中，而不是自怨自艾。对我来说，书里写的大部分——观点也好，感悟也好——未免都显得矫情了许多。真的不适合在现实生活中的大多数人！

5、 这世界，分分钟都在变化。口口声声说永远的人转身离开；好得跟双胞胎的挚友忽为陌路；中午言笑晏晏的两人夜晚一通电话眼泪绝提；才跟你打过招呼的人一夕之间罹患癌症…… 即使在平淡如水按部就班的生活也会有例外。 人生，本就充满意外。 在你没做好准备的时候就要学着接受，别无他法。 失恋，是人生意外集合体的一个元素，或早或晚，每个人都会遇到。除极少数遇到的是空集，少了这个元素，机会不亚于修炼成仙。 大A的书，腰封上很多名人联袂推荐，起初显得很浮华。第一印象落了下风，觉得应该是肯德基快餐式的速食文化，读下去，恍然惊觉，它会是你的那杯茶。不浓不淡，恰到好处。 就像乘坐一辆慢火车，你遇到的风景，爱恋过的人，纠结的曾经，会有人为你在耳边细细解说，跟从她的脚步就好。每每看到共鸣之处，有与她握手寒暄的冲动，多了个知音，以文神交。 看了前几章，出现“三十岁”这样的字眼，想起教授我们新闻学的老师。字里行间，很妥帖地对应上了她的生活轨迹。本硕连读，高校任教，象牙塔成了她的隐居之地，三十岁的人依旧葆有纯真。单身，随着年岁渐长，成为别人眼中的“剩女”，我们班女生私下会议论说“老师怎么还不交男朋友”。 漂亮、优秀、穿衣打扮很有自己的品位，她站在讲台上告诉我们：“我觉得一个人的生活状态可以很好，没课的时候我就在房间跳绳、做仰卧起坐，给自己做想吃的。”她笑起来，明媚却不哀伤，隐约还有些许骄傲和自豪。 她真的一个人生活得很好，不是那种假装的知足心安。 正如大A所言：“年纪越大，越是很困难跟一个人在一起”。 以往周围朋友失恋买醉，陪她k歌，暴饮暴食，狂吃各种小吃零食，总不能免俗地告诉她：“你值得更好的。忘掉现在这个吧！” 好像说出来真的很容易，开解别人的金科玉律在自己身上失了效，就是忘不掉，躲不开，逃不了回忆的纠缠，只要获得一刹的温暖，想来心怀慰藉很久。当初嘲笑朋友没出息，没骨气，现在那些字眼都跑回来找自己。 “很多人都劝你要快乐，忘记他，其实不用听进去。就像别人教你要怎么拿筷子一样。说真的，那些的确是善意，可是你的事就是你的事。其他人不会知道他有多难忘，你有多爱他。你放不下他，就不要急着放下，何苦对自己不诚实。” 在爱中不知如何自处，大约是一种通病。 所以会在微博、微信、贴吧随处可见许多感情教化的文字，或短或长，爱情似乎是可以操作的。看得人眼花缭乱，遇上爱情，有时还是一败涂地。 “事实上，我坚决地认为，恋爱没有操作型定义。爱情是这么的形而上，爱到死去活来的最后，可能发现不过是误会而已。” 爱极了这样的说法，爱是种本能，不是条条框框房车圈起的对等值。 不管单身是一般过去时还是现在完成时，谁都不希望它成为一般现在时。 愿你能勇敢爱，用心爱！在好的爱情没到的时候，请好好爱自己。

6、文/夏丽柠日本画家安西水丸嫁女，旅居国外的好友村上春树发来贺电，全文如下。“阿香，恭贺新婚。我也只结过一次婚，所以好些事儿也不太明白，不过结婚这东西，好的时候非常好。不太好的时候呢，我总是去考虑别的事。但好的时候，是非常好的。祝愿你们有很多很多好的时候。祝你幸福。”也不知道阿香婚后是真的如村上先生所愿有很多很多好的时候，还是有很多很多时候去考虑别的事？总之，婚姻是件连村上先生都没谱的事儿。身边的女友们陆续结婚了，总有几位动作比别人慢，有更可恶的便破罐子破摔地停滞不前。“剩女”越来越多，便有了《非诚勿扰》这样的大型服务类节目，办得像一场情感的饕餮盛宴。女嘉宾的爱情故事堪比新一轮的孟姜女哭长城。谈恋爱都需要别人帮忙的人生算不算悲哀？读一遍《单身恋习题》吧，除了感恩，你对爱情就没有抱怨。在书里没有怨妇，单身不是女人自艾自怨的最后晚餐。张小娴假装清高地说，“谢谢你离开我”，其中的酸气聊胜于脾气。背后的语言在自我安慰：没有你我还有下一个。旷文溱（大A）却说，“你不能给他快乐了，可是至少，你还给得起自由。这一点最后的免费却高贵的礼物，你还给得起。”我读过琼瑶、亦舒，读过张小娴、吴淡如，我后悔为什么没有早读旷文溱？她对爱情的宽容与豁达像神奇的希曼一样赐



## 《单身恋习题》

于人力量。旷文溱是科技女记者出身。如果你好奇的话，还可百度一下，便会发现她的名字在四、五年前，与一些冰冷无情的词汇联系在一起。不是惠普联想苹果笔记本，就是Youtube宽带。看似生猛高端的文章里觅不见爱情。不过，这样的女子写起爱来倒是很有技术含量。“标准台北人、双子座、小中产、七零后。”，女作家在自我介绍时是多么不爱讲年龄啊，何况星座也是泄底性格的一扇幽门。由此可以断定，她的性情是真实，果断，不做作的。所以她才会说，“不管单恋、爱恋、相恋、失恋，总也要将爱情进行到底”。与旷文溱一起研习恋爱，单身的日子便不再那么孤单。我认识很多单身女性，以台湾和香港人居多。有位六十岁的台湾阿嬷退休后还在大陆的公司帮忙。她在班车上读夏宇的诗集，眼里的泪水时常波光粼粼。我认识一位五十多岁的香港女人，从事市场调研工作，标准的空中飞人。她在人满为患的机场铺张报纸席地而坐旁若无人地读《壹周刊》。明星绯闻如数家珍，她边讲边乐得前仰后合。单身的原因有很多，可无论如何一个人的日子我们也要过得很不错。爱，便是一场等待。旷文溱说，“这个世界会善待诚恳的人，有一天会遇到和我们一模一样的人。”用一生来等待怎么了？面对爱情时，干嘛活得那么吝啬？毛姆说，人生的大悲剧不是因为人会死，而是因为你会停止爱。爱上自己是自爱，爱上爱情本身也是一种爱。在我们爱不上别人的时候，爱，让你勇敢。

7、刚开始看的时候觉得带我走进了回忆里，一些细节确实令即将荣升三字头的我感同身受。往下看，发现其实整本书都是在换着一万种方式去阐述同一件事情：就是三十岁以前和三十岁以后的心里生理和生活状态的不同，来来去去，没完没了，鬼打墙一样的，看得好累。。。

8、与其说是在写单身，我感觉更多的是一种回忆。一边回忆听说的爱情故事，一边怀念自己忘不了的“他们”。那种忘不了，不是真的刻骨铭心无法忘怀，而是就那么自然而然的存在于脑中的感情。那些过去的、进行中的、无疾而终的等等，在我们生命中走过路过的感情都那么简简单单融入回忆，让你时不时捡起来看看。原来，自己的爱情路是这样的。看了书，感觉到，每个人的感情有太多的类似，大概都是女人，所以觉得有挺多共鸣。都总是为爱惆怅，被爱嚣张；都有些当越来越靠近30岁的时候，有些慌张；都有一些当过了那个节点就开始变得潇洒。。。最近越来越觉得当单身久了反而越来越重视自己的感受了，似乎越来越保护自己，虽然依然期待那个人的出现，可是又总是觉得，他还在某个角落和自己一样默默等待着。有时候觉得这是一种自我安慰或者是自欺欺人吧？大A在文章里给我印象最深的一部分是说，单身久了，有那么一个人出现的时候，你们接吻、做爱，可是却不知道是不是代表开始。那样的不确定，其实就是代表了对方的态度了吧？时常在想，遇到这样的人应该是少数吧，因为大家还是期待真爱才会放纵到那一步，可是随着年龄大了，遇到的人多了，反而觉得，那样似乎是常态，不是不想定下来，而是都无法确定那个他/她，是不是你在找的那个。似乎大家都越来越小心翼翼，百般试探，生怕别人是不怀好意和意图不轨。而自己在不确定对方的时候，对方也是在不确定自己吧？长大了的我们不是不会爱了，而是越来越缺乏勇气和信心了。到现在，我庆幸，我还有这样的勇气去表达自己，纵使对方怀疑我的意图怀疑我来的太快的感情，但是我依然义无反顾愿意尝试。大A不也说了，感情就是要真诚吗？我想我是真诚的，只是真诚的面前我也多了很多担心，我也会害怕自己的真诚和热烈打扰了对方。可是大概因为我还有几年可以挥霍，所以我依然会义无反顾去“打扰”。无论对错，我想我疯过闹过才不会后悔吧。回想起来，书的前半段似乎是在说别人的故事，似乎是在告诉我们要爱自己疼自己、照顾好自己，珍惜当下做好当下才能够迎接美好的未来，就算那个他没有出现。到了后来，似乎回忆回笼，忘不掉的就是忘不掉，努力的做好自己却还是会孤单，那些痛苦的快乐的、无可奈何的爱情一幕一幕似乎在叫嚣着：我不想单身了，我的那个他快来吧。我的感官如此感受，所以我反而更喜欢“心灵鸡汤”的前一部分。后一部分太真实，而真实的结果一般都是血淋淋却又让人麻木。遇得到也好，遇不到也罢。人生总要走下去，现在的自己，确实有一些落后生的感觉，似乎大家都在交考卷了，而自己的试卷还在一片空白。想要努力却发现明明考的是语文却叫你背化学元素。如同大A说的“爱情是努力不来的”。现在我只想记住，前半段：努力的生活，努力的为未来的回忆努力，努力一点再努力一点。 heil June 9, 2013

9、难道单身也是错？读着眼前这本《单身恋习题》时，因其中一些言语的触动，忽然回想起旧历年前，曾与一位同事聊及过年回家乡的话题。她说很想念家，却又不想回去。她若一回到家里，刚站稳脚步，就会有三姑四婆、七大姨八大姑的上前来或含蓄或直白地询问，关于恋爱结婚的事宜，接着介绍相亲、安排见面更是三天一茬、五天一桩络绎不绝，迫使她烦不胜烦，避之唯恐不及。不得不联想起同样旧历年假期前，网络流行的票选关于回家过年被追问的十大难题，其中：有没有男（女）朋友啊？若有，则必问：准备什么时候结婚啊？成为不少外出异乡工作的单身或未婚者最恐惧的提问。似乎我们的人生都被设定了相近的程序，从学语学步，读书工作，然后必然结婚生子，再等着生病老死

## 《单身恋习题》

。于是，一旦我们工作稳定下来，徒增了些许年岁，亲戚家人——尤其是长辈必然在恋爱婚姻问题上多加提点关怀。像我这种恋爱近九年而不主动计划步入婚礼殿堂的，都要忍受长辈两三年的唠叨、追问。而像亲戚中有四十好几仍不思婚姻的阿姨，更是要忍受多方侧目，甚至指责，不论在她身上发生什么事情出现什么问题，人们全可以归纳结论为：还不是因为她不想嫁人。似乎单身成了一种罪名，不可饶恕。其实，若是能在这纷扰尘世间，遇见一个触动心弦，并可以牵手相依，值得托付终身的人，谁会一定要选择孤独寂寞的单身路？我并不否认单身自有单身的快乐，我也曾享受过。只是，单身有时可能不是一种选择，而是一种妥协于现实。或许我们年届而立，事业上小有所成，却并不代表我们在感情上都是聪明的，更不能说是勇敢的。曾经我们都有过无忧无虑的年纪，在恣意飞扬的青春岁月里，奋不顾身付出自己无怨无悔的痴心。那时的爱，炙热如火，似乎是生命里最轰烈最盛大的绽放。就像大A说的，我们为了看似逼真的爱情，不畏不惧过，却在伤害和遗弃里瑟缩了曾经勇敢的心，在下一段感情里面，我们矜持着、收敛着、忖度着，小心翼翼步步为营。我们依然向往爱情和幸福，依然想要找个好男人，要简单的爱情，过好的日子，而这一切并不是亲人长辈灼灼期盼的眼光，或者自己天天祈祷祝愿便可得尝所愿的。单身时享受单身的快乐，遇见合适的人时珍惜牵手的温暖，心不受束缚，才得圆满。

10、如果你生在一个没有夜生活的小城市，那你没必要看这本书如果你是一个生活安逸，工作轻松的小职员，那你没必要看这本书如果你未满十八岁，小朋友，早恋是不对的哦，那你没必要看这本书如果你是男人，那你没必要看这本书如果你是女汉子，那你没必要看这本书如果你恋爱中，那你真的特别没必要看这本书！

11、2010年3月，开始在自己的facebook上写文章的大A，有幸获得回响。进而在同年5月成立粉丝专页「我是大A」写作内容聚焦于单身女性以及恋爱的种种情状。成立第一周，粉丝数目不过一百人。上线两个月，粉丝数目突破一万人。2011年4月，粉丝数目突破五万人。至2013年2月，粉丝数目突破二十万人

12、单身女生总是话题的中心，矛头的指向。我们早已被称作‘剩女’了，听着像是那么回事儿，不过又一想，凭啥啊？之前读过一本欣频的书，便将她看作知音，只因她用确凿的理论坚决的打击了‘剩女’这种叫法，大快人心。现在我又有幸借这本《单身练习题》认识了同样来自台湾的才女大A这个单身女生的知音！在被社会孤立了的大龄未婚女生的队伍中，终于产生了一个正能量爆满的领袖级人物。知音难觅有得觅，大A，认识你真好。虽说人各有志，每个人有每个人的活法。可是这个世界始终是世俗的，人们以习惯来判断事物，判断别人。那么，大龄未婚女青年就令很多人不满了。父母不满，说为什么别人家的孩子早就结婚生子了，别人家的孩子都结了好几次了，为啥你一次也不结呢？就算是结了再离，也行啊。亲朋好友同事也不满，说你老瞎跳啥啊，别眼光太高了。又说，别一看不行，处处再说，给对方也给自己一个机会。这样几句话几十个人对我说过，同样的话从不同人的嘴里说出来只能是更加令人心烦意乱。人总是愿意用自己的想法去判断别人，可是你们说的这些不是我的真实啊。我只是没能那么幸运，没能在最好的年华遇到对的那个人而已。我没有眼光高，我也没有瞎挑，不喜欢就是不喜欢。我不想草率结婚，更不想结了再离。虽然离婚不可预计，至少我结的时候应该是心甘情愿心存欢喜的啊。为什么要强迫我和我不喜欢的人相处，结婚呢？还有没有人权了呀！有时候被那些所谓的关心我的人折磨的也会瞬间崩溃，真想跟他们说，闭嘴！有一次我给气毛了，甚至说，阿姨，这个小伙子不适合我，你若看上了你和他处吧。单身无害。我们单身除了令父母着急之外，影响你们别人什么了呀？为什么要用有色眼光看人，到处讲究我们啊？难道我单身会对你的婚姻造成威胁，你老公随时都有可能被我撬走？单身的人从某个角度讲活的很洒脱，从另一角度来讲活的真悲催。关心你的人用他们的关心折磨你，催婚。不关心你的人随意的拿你的单身说着风凉话，毫无仁慈道德可言。而你，只是因为身边没有一位男士常伴左右，便成为了众矢之的，似乎谁都有权利指责你。单身的人本是阳光明媚的人，虽然偶尔也会因为遇不到心仪之人而感到小小的遗憾，但是基本上是活的很真实快乐的。唯一能让我们崩溃的不是我们的嫁不出去，而是来自外界的眼光和言语。真正修炼成金刚不坏之身，能横眉冷对千夫指的人，毕竟是极为少数啊。一提这事儿我火冒三丈啊。在大A的这本书里，你一切的苦闷都能找到共鸣，也都能得到排解和宣泄。大A的每一篇小散文真的像是一道单身练习题一般，给了我们题目，也给了我们思路。原来我们并不孤单，原来单身的人可以互相取暖。大A是单身女生的红颜知己，她了解我们的苦闷，了解我们的人生，也深知解决问题的办法。就凭大A那一句，‘一个人不寂寞，寂寞是走在不爱自己的人身边的时候’，她就已经是我们的老朋友了。我不知道大A是否是因为自己曾经单身而对单身女生的心理，思想和经历分析的那么透彻

## 《单身恋习题》

，但是大A的确如同我们肚子里面的虫虫一样的了解我们。其实有时候可能我们自己也并不完全了解自己，而大A却是了解我们，可以解决我们的困惑。所谓当局者迷，旁观者清，大A的智慧让她当局不迷，旁观更清。无论是独身主义者，还是命中注定要晚婚的大龄单身女，都可以在这本书中寻得心灵的平静，获得智慧的启发。单身的学问大着呢！大A这女子，完全有能力创立江湖暂新大门派---单身女子艺术派啦！我第一个加入，举双手加入！太爱你了，大A。

13、 这世界，分分钟都在变化。口口声声说永远的人转身离开；好得跟双胞胎的挚友忽为陌路；中午言笑晏晏的两人夜晚一通电话眼泪绝提；才跟你打过招呼的人一夕之间罹患癌症..... 即使在平淡如水按部就班的生活也会有例外。 人生，本就充满意外。 在你没做好准备的时候就要学着接受，别无他法。 失恋，是人生意外集合体的一个元素，或早或晚，每个人都会遇到。除极少数遇到的是空集，少了这个元素，机会不亚于修炼成仙。 大A的书，腰封上很多名人联袂推荐，起初显得很浮华。第一印象落了下风，觉得应该是肯德基快餐式的速食文化，读下去，恍然惊觉，它会是你的那杯茶。不浓不淡，恰到好处。 就像乘坐一辆慢火车，你遇到的风景，爱恋过的人，纠结的曾经，会有人为你在耳边细细解说，跟从她的脚步就好。每每看到共鸣之处，有与她握手寒暄的冲动，多了个知音，以文神交。 看了前几章，出现“三十岁”这样的字眼，想起教授我们新闻学的老师。字里行间，很妥帖地对应上了她的生活轨迹。本硕连读，高校任教，象牙塔成了她的隐居之地，三十岁的人依旧葆有纯真。单身，随着年岁渐长，成为别人眼中的“剩女”，我们班女生私下会议论说“老师怎么还不交男朋友”。 漂亮、优秀、穿衣打扮很有自己的品位，她站在讲台上告诉我们：“我觉得一个人的生活状态可以很好，没课的时候我就在房间跳绳、做仰卧起坐，给自己做想吃的。”她笑起来，明媚却不哀伤，隐约还有些许骄傲和自豪。 她真的一个人生活得很好，不是那种假装的知足心安。 正如大A所言：“年纪越大，越是很难跟一个人在一起”。 以往周围朋友失恋买醉，陪她k歌，暴饮暴食，狂吃各种小吃零食，总不能免俗地告诉她：“你值得更好的。忘掉现在这个吧！” 好像说出来真的很容易，开解别人的金科玉律在自己身上失了效，就是忘不掉，躲不开，逃不了回忆的纠缠，只要获得一刹的温暖，想来心怀慰藉很久。当初嘲笑朋友没出息，没骨气，现在那些字眼都跑回来找自己。 “很多人都劝你要快乐，忘记他，其实不用听进去。就像别人教你要怎么拿筷子一样。说真的，那些的确是善意，可是你的事就是你的事。其他人不会知道他有多难忘，你有多爱他。你放不下他，就不要急着放下，何苦对自己不诚实。” 在爱中不知如何自处，大约是一种通病。 所以会在微博、微信、贴吧随处可见许多感情教化的文字，或短或长，爱情似乎是可以操作的。看得人眼花缭乱，遇上爱情，有时还是一败涂地。 “事实上，我坚决地认为，恋爱没有操作型定义。爱情是这么的形而上，爱到死去活来的最后，可能发现不过是误会而已。” 爱极了这样的说法，爱是种本能，不是条条框框房车圈起的对等值。 不管单身是一般过去时还是现在完成时，谁都不希望它成为一般现在时。 愿你能勇敢爱，用心爱！在好的爱情没到的时候，请好好爱自己。

14、假如用一个词语评论单身生活和婚后生活，最合适的莫过于“围城”。住在城外的人想进去，住在城里的人想出来。婚前的单身生活，在婚后的人回首看来，是如此的美好；可是，处于单身的人是体会不到的，所谓“当局者迷”。读了这本荡漾着青春气息的书，思想随之回到了年轻的过去。很自然想到了胡定核的一首诗，这首诗大概发表在2004年的人民日报上。诗的名字叫：我曾经对你那么眷恋  
我曾经对你那么眷恋 在那些春天的早上 那时我还是十七八岁的少年 四月的风吹过田野  
紫云英云一样漫到天边 我一个人悄悄地想着你 咀嚼着你的每一句话 每一个随便的细节  
每当目光和你相撞 都会在脑海里汹涌起波涛 激起一场小小的骚乱 但这一切你都忽视  
你整天大声地笑高声地叫 从不知有个少年在 为你烦恼 为你神游天边 已经很久  
没有回想过那些日子了 那早晨清新的微冷的空气 那寂寞的孤独的夜晚 和满天灿烂的星星  
我已经很久没有想起过你了 我觉得似乎已经将你忘记 我觉得自己 已经变成了成熟的青年  
整天很忙碌 很充实 然而 今天 当猛然想起你的时候 我的思绪不禁为之暂停  
今天 当猛然想起你的时候 我心中有一千种情感 不是语言所能描述 我回想起  
在那些春天的早上 我曾经对你那么眷恋这便是年轻的音符。清纯，无邪，令人神往。这本书也是一首清亮的歌。在纷繁的作品中弥漫着青春的单纯气息。再次回到那个年轻的时光，是最令人心动的。

## 章节试读

### 1、《单身恋习题》的笔记-第186页

{喜欢会变成习惯，习惯一直喜欢。}所以脱不了团！！！！

### 2、《单身恋习题》的笔记-第154页

可这就是爱情。只有愿意为了彼此，容忍所有的不方便，才是真的爱。便宜行事的感情，叫做好感。愿意为了一个人不远千里，对人生的规划不再只想到自己，这才是爱情。犯困ing~~~爱情永远都无法定义，因为这个是一个不知道两个元素加在一起会产生什么样化学反应东东。

### 3、《单身恋习题》的笔记-第203页

原来快乐的相反不是悲伤，而是一片荒凉。看到这话，不知道作者的感受是不是一个意思，只是觉得说的对极了。每当自己知道真正结束的时候，已经没有了悲伤的情绪，只觉得物是人非一片荒凉。

### 4、《单身恋习题》的笔记-第1页

### 5、《单身恋习题》的笔记-一个人也很好

你不再是个不能自处的人，开始习惯一个人的生活。

以前的你怕被冷落，所以一直恋爱。你可以接受男朋友不在身边，可是不喜欢心里没有人。你是个好强的人，很多话都不会对朋友说，你只想跟一个人说。你迷路了，打给他。你出门找不到衣服穿，打给他。你不知道要说什么，打给他问他在干嘛，有没有想讲的话。

过了25岁以后，你的空窗期越来越长。追过你的男人，一个接着一个结婚。30岁之后，你的单身状态从现在进行式成为不变的现在式。那些结婚的男人，一个又一个有了小孩。朋友的聚会，开始有了婴儿的哭闹声。你的好姐妹，以前拿LV包包，现在换成了可以装尿布的曼谷包。

你一开始不能接受，怎么会到现在还是一个人。就像是一直被看好的学生，联考竟然失常落榜。你会寂寞、会着急，会在男性友人说你已经是熟女、败犬、没有行情这些话的时候不高兴。与其说是生气不如说是沮丧。因为你比他们都清楚，要承受更多还没有结婚的压力。

所幸，因为你经过一场如同灾难一般的失恋，好像逃出升天。于是知道了平安就是福气，没有痛苦就应该快乐。你不用再靠喝酒才能睡着，不再害怕睡着以后会做什么梦就是侥幸。

因为不想再那么狼狈，你开始宠自己。然后你发现，不用空出周末等一个人，你可以定期做脸部保养。你终于开始减肥，因为不再需要为了延长在一起的时间，而吃很多晚餐和宵夜。你终于能够放心地和朋友们出去，一起学瑜伽、法文，看音乐剧和独立制片的电影，不再担心有人无聊，不需要看手机有没有未接来电。

相恋的时候，你喜欢对方。现在的你终于可以，最喜欢自己。你以前做什么事情都为对方着想，

## 《单身恋习题》

现在你比爱过的任何一个男人，都更疼自己。每个人都喜欢自由，你喜欢的自由不是来自于你想做什么就可以做，而是你不再需要指望另一个人。你学会自给自足。

于是你不再急着谈恋爱。你想得很清楚。如果一个人对自己，都比不上朋友对自己的好，那就不要了。不要让朋友担心，他们为你担过多少次心，没有道理对他们这么不公平。如果你跟一个人在一起，没有比你单身的时候更开心，那就不要了。没有必要每一次谈恋爱，都搞得像是悲剧。没有人同情自溺的人。

你还是想恋爱，想要遇到一个人，让你在爱里还是可以做你自己。不要再有那么多隐藏的情绪，不要老是担心原本的自己会不讨喜。一个人很好，两个人也很好。重要的是，下一次你会记得，自己有多好。

### 6、《单身恋习题》的笔记-第132页

{爱情里原本就够多阻扰曲折，一定要遇到一个很喜欢的人，才能心甘情愿地不论怎样互相折磨，也认定要一起走。}

### 7、《单身恋习题》的笔记-第54页

时间会给的，只是诠释权。  
忘不了的始终忘不了，只是自己能在时间的长流中知道该如何处理那些记忆了吧。

### 8、《单身恋习题》的笔记-第92页

爱上一个人，就像借书给朋友一样，给出去了就要准备要不回来。  
爱，回不来，也要不来。

### 9、《单身恋习题》的笔记-第19页

与其说你要的是婚姻，要的是照料你的人，不如说是一个到哪都跟着你去的伴侣。  
你是想要结婚，但是所谓幸福，不一定需要别人观礼。  
人生来就是群居动物，总想有个伴。只是如果那个不是能和你同行的伴又何必执着于有个伴呢？

### 10、《单身恋习题》的笔记-第187页

{只不过礼拜五的夜晚，你会感到寂寞。就像习惯戴戒指的那根手指头，突然空了起来，有不习惯的失落。过去打一通电话给对方的理直气壮已经消失了，确定对方随传随到的信心消失了。她的Facebook里，渐渐少了你们的合照。她去过很多你没有到过的餐厅。她和你见面时聊的话题还是男人，她的男人和男人的朋友们。} 啧，这种感觉我有过。

### 11、《单身恋习题》的笔记-第57页

伤害就像荨麻疹，发过一次，就会存在血液里，蓄势待发。

### 12、《单身恋习题》的笔记-第35页

就像树被叶子留下过冬，隔年还是扶疏茂密一样。  
有承诺意味的事情，你都不会做。不是因为你不肯付出。你给得起，你是放不下。或者，你不知道要怎么给，才不会成为对方的困扰。你太怕自己是个麻烦，你的爱太重，不是每个人都能接好。

## 《单身恋习题》

你愿意等，他会值得等，因为你是很好的女人，他跟你一样在找，一起相依为命的人。  
心声&自我安慰。做个好姑娘~

### 13、《单身恋习题》的笔记-第131页

你喜欢的人不代表是你需要的人，你需要的是一个也需要你的人。爱一个有远见的男人，他就有可能看不见你。

恋人只在乎说，不在乎说了什么。

恋人就是彼此需要且废话很多又不觉得有问题的两个人吧。

### 14、《单身恋习题》的笔记-第155页

爱情里面最重要的无非是诚意和运气，你们现在的努力，不过是为了有一天长久在一起的可能性。愿意为了一个人不远千里，对人生的规划不再只想到自己，这才是爱情。

### 15、《单身恋习题》的笔记-第62页

### 16、《单身恋习题》的笔记-第27页

有的时候你会想，30岁又怎么样，现在的你其实比以前更好，更知道善意不是理所当然。你还是喜欢撒娇，可是不再那么依赖。你月经来的时候会脾气不好，但是不会无理取闹。时间带走的除了那些你走不出去的过往，也带走了过去那个暴烈无比的少女。

### 17、《单身恋习题》的笔记-第105页

一个人如果想和所有人都好，不愿意当坏人，不能承担得罪人的风险，就会让想要对他好的人伤心。

温柔的伤害。受伤的人往往都是最在乎你的让你。

### 18、《单身恋习题》的笔记-第73页

感情里面比的不是谁比较争气，而是谁比较真心。他不用讨好，你们互相照顾，就好。其实自私的人比较有幸福感吧，不用考虑别人的感受？在感情里不想讨好谁，不想感觉被谁讨好。

### 19、《单身恋习题》的笔记-第51页

爱情是这么的形而上，爱到死去活来的最后，可能发现不过是误会而已。

你的方向感，来自于你再也没去陌生的地方。不旅行的人，才不会迷路。

不是不想再旅行，只是时机总是不到？

### 20、《单身恋习题》的笔记-第88页

你讨厌等人，一个人去逛街和吃饭最有效率。

### 21、《单身恋习题》的笔记-第88页

你讨厌等人，一个人去逛街和吃饭最有效率。

## 《单身恋习题》

### 22、《单身恋习题》的笔记-第41页

我只想要和对方相处的时候很快乐，每一分每一秒都快乐。  
不是因为不在乎结果。而是因为，关系是经营得来的，不是定义。  
一旦被下了定义，就会有相对应的责任和期望。  
人是感情的动物。只要是真心的对待，只要是为了对方着想的对待，时间就会给我们答案。  
我想，在快乐的时候和你好好相处，不对你产生定义，真心对待你，无论是什么结果，当下快乐，就好。

### 23、《单身恋习题》的笔记-第134页

就像在一起的时候一样，和分开的原因一样。因为最初就告诉过自己要对他好，所以自始至终，即使已经是前女友，还想为他着想。以前的爱还是爱，只是变成了亲情：我希望你好，有没有我都好。但愿过去负你的，你在别处都得到。  
心声啊~~

### 24、《单身恋习题》的笔记-第1页

一个人不寂寞。寂寞是走在不爱自己的人身边的时候。  
给不了幸福，也要给祝福。  
爱一个人，出自于本能，而不是责任和义务。  
走在不爱自己的人的身边真的很寂寞，心没有归属感所以没有安全感。  
不要做个哀怨的人，因为对方无法给你幸福的时候，你也无法给对方他想要的幸福。  
不要怪他不爱你，因为那是本能。

### 25、《单身恋习题》的笔记-自序

### 26、《单身恋习题》的笔记-第102页

{彼得潘不会对所有女生都好，可是他会让所有女生都以为自己很好。}陈信宏是艺能界的彼得潘吗？

### 27、《单身恋习题》的笔记-第55页

我们之所以要善待他人，在于伤害是不会消失的。时间不会解决一切。时间会给的，只是诠释权。

### 28、《单身恋习题》的笔记-第37页

所谓的未来，是现在的以后，是你怎么样好好去爱，好好对待，然后给你的回报和答案。  
好好对现在，就有延续性的好吧~

### 29、《单身恋习题》的笔记-第211页

可是，我希望你能遇到一个人，让他笑你怎么傻乎乎的，走路不看路，到哪里都迷路。让他让你，不需要再好强。可以又哭又笑，像个孩子一样，爱得闪闪发亮。

## 《单身恋习题》

大A给自己的结束语，也借用一下给自己吧~

end

### 30、《单身恋习题》的笔记-第5页

你喜欢的自由不是来自于你想要做什么就可以做，而是你不再需要指望另外一个人。如果一个人对自己，都比不上朋友对自己的好，那就不要了。不要再有那么多隐藏的情绪，不要老是担心原本的自己会不讨喜。追求心理上的真正独立才是自由，如果他对你连好朋友都比不上，那么有好朋友不就够了，你的好和不好都是你，何必隐瞒，如同你爱他就接受他的不足一样。不能做到绝对公平，至少要相对公平。这样才算得上和谐吧？

### 31、《单身恋习题》的笔记-第64页

你说，没有能不能，只有肯不肯。

### 32、《单身恋习题》的笔记-第172页

善意就跟美感一样，都很主观，不是每个人都能看得出来，都知道有多稀罕。每个人都由第一印象定义了对方面，但是对方是不是就和你看到的一样呢？一直觉得自己最看不懂自己，可是一个人久了反而觉得自己才是懂自己的吧，常常期望有一个人能懂自己，可是久了发现这些事情都是可遇不可求，而且不可期望，自己要首先稀罕自己吧，嘿嘿。顺其自然就好。

### 33、《单身恋习题》的笔记-第29页

### 34、《单身恋习题》的笔记-第46页

爱情不是努力就可以。感情里来来往往，遇到的人多了，喜欢你的不喜欢你的，对方努力的自己努力的等等等等，注定了，爱情不是努力就能得到的~所以为自己努力一点，让自己开心一点，不要计较得失，享受过程就好。

### 35、《单身恋习题》的笔记-第135页

但愿过去负你的，你在别处得到。

### 36、《单身恋习题》的笔记-第99页

爱情里面比的不是条件，而是姿态和运气。时间无法回溯或凝结，只有记忆可以。于是你会努力，让未来对现在有更好的回忆。为了有美好的回忆，所以现在要努力。既然爱情需要运气那就边走边看吧。



## 《单身恋习题》

### 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)