

分手笑忘书



[分手笑忘书_下载链接1](#)

著者:老m

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2012-9-1

装帧:平装

isbn:9787115290304

失恋，像沙漏，悲伤的记忆就像悄无声息的沙子，每一次意外的翻转，就会引发一次心灵的决堤。失恋是每个人都可能遇到的伤，却没有医院收治。没有药，没有创可贴。《分手笑忘书》一书分享了作者老m在失恋这条探索之路上的种种亲身经历，是一部让你不再受伤的爱情教科书。

从一开始认为自己不会再快乐，到最后自我成长，获得快乐的真谛和心得，收获最终的幸福，老m不但治愈了内心的伤痛，而且总结了面对失恋困境时的具体可行的操作方法，用一个个发生在自己和朋友们身上的真实案例，告诉你如何去直面失恋的诸多问题。帮助千万情感受挫的朋友们，笑着忘却过往，让内心强大，重获快乐和幸福。

《分手笑忘书》时而温暖贴心，时而幽默犀利，像闺蜜，有趣甚至八卦，和你分享所有关于感情和人生的正能量。随书赠送1克铂（或白）金礼券+精美明信片+书签。

《女人帮》主角梁静、《钢的琴》主角东京影帝王千源、著名导演管虎、百合网CEO田范江联袂感动推荐。百合网、人人网、豆瓣网等倾力推荐、报道。

爱是世界上最美好的东西，即使它伤了你的心，也要笑着忘却，然后开始下一段旅程。

作者介绍:

老m，白羊女，历任李宁、腾讯、微软msn等公司市场经理。

嗜书如命。有书可看，无所畏惧。

“喝咖啡就大蒜，穿高跟鞋配板寸，上午去敬老院做义工，下午去三里屯买蕾丝裙”的北京大妞+文艺女青年，认为“真的丑也美过假的美”。

喜欢棉，麻，鲜花，青菜和真话。喜欢所有天然的东西。

喜欢写字，为《瑞丽》《时尚》等杂志撰稿多年。信奉“读万卷书，行万里路”。迷恋在独自旅行的过程中与世界也与内心的静默交流。

每年都安排时间独自旅行，足迹遍及非洲、欧洲、澳洲等地。

也享受在敬老院默默陪伴的时光，以及在山村小学讲台上跟孩子们的热烈交流。

“爱之于我，不是一粥一饭，不是肌肤相亲，而是平淡生活中的英雄梦想。”

老m新浪微博：@老mm

《分手笑忘书》新浪官方微博：@分手笑忘书

目录: 引子 分手者说
那些曾经受伤的心 / 2
失恋，只是幸福的间隙 / 5
好姑娘，都会拥有幸福 / 11
| 闺蜜的话
留得青山在 / 19
分手清单 / 23

不触景，不伤情 / 27
对，没错，我失恋了 / 31
将甜蜜和悲伤统统清零 / 34
“屋”之不存，“乌”将焉附？ / 38
给悲伤一个时限 / 41
II 暖心
流水不腐，喜新厌旧 / 47
一个人去旅行 / 51
用付出的形式收获 / 54
少有人走的路 / 58
世界上最忠实的伴侣 / 63
全世界最温暖的人 / 65
格温妮丝的短发 / 67
失恋分身术 / 69
胖姑娘活得更漂亮 / 71
蒙娜丽莎的微笑 / 78
III 禁忌
自残等于脑残 / 85
报复也是一种付出 / 89
谁是最倒霉的人？ / 93
不靠谱的测试 / 96
全世界最幸运的人 / 102
小伞和小思的战争 / 107
谁耽误了谁的青春？ / 112
求复合基本是一种犯贱 / 118
一人失恋，鸡犬不宁 / 126
嫌疑人X的献身 / 131
IV 为什么
你为什么不爱我了？ / 137
没有绝对，只有选择 / 144
失恋不等于失败 / 146
下辈子想成为你的卫生棉 / 152
为什么恋爱中的人都是犀牛 / 159
做最贵的那瓶酒 / 163
如果世上有盏叫阿拉丁的神灯 / 168
有时候被抢劫也会很快乐 / 176
贾母贵姓？ / 182
苏格拉底逛街有感 / 189
V 笑忘
自由万岁 / 197
秘密 / 205
翻身农奴的三个问题 / 209
最伟大的财富 / 216
最美好的时光 / 222
如何活在当下？ / 230
生活的名字叫“改变” / 234
This, too, will pass / 238
臣服，然后随遇而安 / 243
亲爱的，一切会变得更好 / 247
后记
分手的意义 / 253

• • • • • ([收起](#))

标签

分手笑忘书

治愈系

成长

情感

爱情

最温暖最治愈最幽默

一部让你不再受伤的爱情教科书

老M

评论

“爱之于我，不是一粥一饭，不是肌肤相亲，而是平淡生活中的英雄梦想。” 其实我狠后悔买了这本书，长篇大论的文字其实只看标题就可以了，其他的有些唠叨。

人生的意义在于进化。

写得真实诚恳

一部让你不再受伤的爱情教科书

我还是没怎么好

很吸引人的书名，就像炎夏喝一口冰可乐，帮你透会儿气，用处不大，但也无害。最大的收获是：小怪物和小天使每时每刻都在争抢你的时间，你用时间来喂养谁，由你来决定。

用作者真实的经历，告诉我一个失恋大龄女青年的挣扎和追求，我们能掌握的只有自己，你说的对，好女孩最后都会幸福！不管是失恋还是热恋，已婚还是离婚，女性都应该看一看这本书，看看一个白羊座大龄失恋女一路找到幸福的心路历程

只有放开手，才能张开手，迎接未到的幸福。

前面还可以，后面就像凑字数了。能把这本书从恋爱开始看到恋爱结束再看到下次恋爱开始的我也是够奇葩的了。

最烦这种写一句话换一行的书，人安妮宝贝都玩烂的桥段你再牵起来舔，怎么看怎么矫揉造作

人民邮电出版社，我一定是脑子进水才会翻开这么絮叨怨妇的书，无法连续看超过两节。对于睡一觉万事大吉的人来说，"笑忘"实在是可怜的自我催眠。

挺温暖。结合一点心理学的知识。但终究每个人生都是不同的。

YIBANBAN

略读下就行

爱是最美好的事情，即使它伤透了你的心，也要笑着忘却，然后开始下一段旅程。
。

因为和作者的经历太相似了，读起来十分有共鸣。看自己一路走来，去了那么多地方，经过那么多挣扎的过程。心中感到安慰。

自己的内心只有自己知道。别人的惨痛让你觉得感同身受，别人的成长让你觉得希望在前方。可是，要不要挽回爱情，要不要洒脱转身，挽回有多艰难，转身有多少泪水，都是你自己独有的东西。

“爱是最美好的东西，即使它伤了你的心，也要笑着忘却，然后开始下一段旅程。”这本书告诉我们，失去爱情并不可怕，因为那只是我们生活中极小的一部分，最关键的是我们不能失去自我，如果你调整好自己，用更加积极乐观的心去面对生活，就算不会完全如你所想，但至少你会比现在好上一千倍一万倍。

感谢这本书，帮助我度过了最痛苦的日子。就像作者在情感涌起之时会用郭德纲的相声挺过去一样，这本书在我最难过最伤心的时光里陪伴了我。虽然书中的错误令人啼笑皆非，但是就一本心灵鸡汤而言，已算是上作佳品。期待有一天，能够像作者一样，对着ex的影子，说：I'm over it.

感谢这本书的陪伴

[分手笑忘书 下载链接1](#)

书评

后记：分手的意义 文/老m

接到编辑说要写一篇“后记”的邮件时，我正在网上挑婚纱。你知道，对于即将举办的夏季草坪婚礼，长款庄重，短款俏皮，白色圣洁，粉色妩媚……简直让人充满甜蜜的纠结。婚礼现场乐队是朋友客串的，所有的花都是我们一起去挑的，我们在20多...

《分手笑忘书》读后小感 By 马凤洁

这本书领了以后，不多久就翻看了一遍，可是情绪的起伏使得我无法再细读。就分手这件事上，理智告诉我，这没有什么好分享的。为了这篇小短文，我还特意开了百度音乐盒，播放梁静茹的《分手快乐》。好吧，分手其实没那么多的快乐。有人说...

说起这本书源于在豆瓣上看到一位编辑写的文章，看完那篇文以后，瞬间有种找到组织的感觉，立刻在网上订了这本书。关注了作者—老m
老m是个已过而立之年的大龄待嫁女青年，在准备婚礼的前几个月被分手，原因是未婚夫出轨。她用了三年的时间把自己从痛苦的泥潭中解...

相信我们中的大部分人都经历过分手的切肤之痛，那种痛锥心刺骨、无以复加，我们哭天喊地、摇尾乞怜、埋怨人生、怀疑自己，在泪眼朦胧中白天像黑夜盛夏似寒冬，在抑郁狂躁中钱没了健康没了理想没了，只会一遍一遍的向上苍发问：“为什么，求求你告诉我为什么，像老娘这么...

爱情是个古老的东西，却不因其古老而被人厌倦和遗忘，恰恰相反，它犹如时光，融入生活的每个细节，绽放，闪耀，令人沉迷和怀念。
甚至，有人说，人原本就是为爱而生的——你难以想象没有爱的人生，会是如何地枯燥，冷寂，荒凉……爱简直就是生活最炫目最热烈的色...

昨天和朋友在新华书店，看见这本书，坐着看了好久。
分手之后的自己，就像一尊木偶，累，却麻木。

看了之后狠狠哭了一场，当成是一种告别。
你曾经告诉我异地恋好累，突然想到那两年我一个人走过的日子，是啊好累。
为什么我要因为一个跟我没有任何血缘关系的人伤心，顶多他只...

非常不错的一本书，感觉和灵狐仙仙的失恋逆转一样，都是很好的治愈系类型。只是灵狐仙仙的失恋逆转法则可操作性非常强，也非常灵验！而笑忘书可能更多只是心灵上的抚慰。不过两者都是给失恋者的福音了！推荐大家也可以去看看灵狐仙仙的博客，很有实用性！

这是一本改变我人生的书。
在一个冬天安静的午后看完这本书，阳光洒在地上，也洒在心里。
我慢慢的合上书的最后一页，感受着身体里撞击心扉的情绪带来的微微颤抖。
我紧紧的把书抱在胸前，仿佛跟作者的隔空拥抱。
谢谢她给我力量和温暖，让我这分手后的第一个冬天，能如此温暖...

青春不老，只是我们走得太快了文/李林寒 爱情，到底是奢侈品还是便宜货呢？
这么牛逼而高深的问题曾经就在大学宿舍的卧谈会上讨论过，但争论到天亮都没有结果。
当时一哥们正跟女盆友闹分手，每天都会拎小二回宿舍，兄弟们于是乎就着锅巴，抽着烟，开始吹...

一直喜欢听五月天的《笑忘书》，喜欢那句“从头到脚趾都快乐”，然而，没想到，温暖如我的女子，终有一天也会尝到失恋的滋味。
拿着这本书，如同抓住救命稻草，小心翼翼翻着每一页，害怕错过每一个字，自己，就没救了。开头部分确实很吸引我，因为我发现自己很多行为思想竟然...

挺有参考价值的图书，为哪些分手中的女生提个醒，当男生提出分手后，不要再去渴望男生的怜悯，应该自行振作起来，和过去说再见。
作者用自己亲身的经历，来进行写作，期间穿插了许多案例，为图书赠色不少，相信阅读此书的女生，必然会对恋爱有个新的认识。以一种合理的心态，寻...

[分手笑忘书 下载链接1](#)