

你若不伤，爱就无恙



[你若不伤，爱就无恙_下载链接1_](#)

著者:李爱玲

出版者:光明日报出版社

出版时间:2015-8-1

装帧:平装

isbn:9787511289001

每一个爱过我们的人，都给过我们最温暖的期待。每一个我们爱过的人，都教会了我们如何去爱人。这是一本带你遇到真爱的情感秘笈。中国首位爱情HR为你揭秘爱情、婚姻、自我成长中“高回报率与选育用留”的关系。李爱玲的文字犹如洪水猛兽，刷新你的三观，直至明心见性。

“用错的爱成长，用对的爱绽放。自己的强大与盛放，才是真正的安全感。”送给所有为爱痴狂的好姑娘。愿你在时间的无情里，做个有情的过客。

作者介绍:

李爱玲（笔名：桃花马上石榴裙），情感作家，80后妈妈，职场HR，身肩重负的女汉子，石榴裙骑着桃花马。在夜里写字，关于女人，关于情爱，关于婚姻。只愿在时间的无情里，做个有情的过客。个人微信公众号：桃花马上石榴裙。

目录: 第一章 女人多情、男人薄幸，各有因由

青春不给他，留着喂狗吗？ _ 2

男人的“聚焦式”，女人的“发散式” _ 6

爱里无“度” _ 14

红颜黄了你，蓝颜绿了他 _ 19

男人的心思你别猜 _ 24

你听寂寞在唱歌 _ 32

第二章 自己的强大与盛放，才是真正的安全感

盛妆为女王，披甲上战场 _ 42

若无才华，拼脸能赢吗 _ 49

经历过火炼成钢，才能让往事如烟 _ 56

“剩女”也许是胜女 _ 62

女汉子的柔情你永远不懂 _ 68

一定有个可以疗伤的地方 _ 73

女为己悦容，让男为己悦者穷 _ 77

第三章 婚姻是场“选育用留”

对婚姻伴侣的选择，是人生最重要的招聘 _ 84

婚姻是共同学习，不是单向培训 _ 91

婚姻契约里的距离与界限 _ 99

婚姻是在无期限合同里魂魄相融 _ 107

第四章 你若不伤，爱就无恙

你若不伤，爱就无恙 _ 118

真爱过，会沉默 _ 124

至亲至疏是夫妻 _ 130

婚姻哪有永远的好人 _ 135

欲去其痛，必令其通 _ 140

哪有女人天生会当妈 _ 146

当妈所谓的“慢生活” _ 153

婆媳亦是相欠才相见 _ 158

第五章 滤掉新仇旧怨，只留朝夕日暖

你不是太直，你只是自私 _ 170

岁月是台榨汁机，榨出精华与残渣 _ 173

好好活着，才是最大的能耐 _ 177

世界那么大，先过好当下 _ 182

不是岁月败美人 _ 188

哭泣的骆驼 _ 196

极简主义 _ 200

• • • • • [\(收起\)](#)

[你若不伤，爱就无恙_下载链接1_](#)

标签

好书，值得一读

女人一定要好好爱自己

成长

期待已久的书

两性情感指南

励志

极好的书，值得一读

给予我勇气和力量

评论

来一碗鸡汤

一键美颜的按钮瞬间就能把十几年流失的胶原蛋白全补回来 可是真正的马甲线
背后都是挥汗如雨 真正的紧致瓷肌 都离不开内外兼修的养护调理 真正掌控人生的姑娘
从不活在PS里 你知道“主要看气质” 就该知道唯有才学能让你“腹有诗书气自华”
岁月是一台精准的计算器 它分毫不差地记录着你的付出和努力 衡量着你的底子和实力
测算着你的份量和价值

爱就像身材，一旦放纵就不再。本来因为这篇文章来看她的书，奈何鸡汤太腻味了喝不下去了。

生活，有时需要来一碗热腾腾的鸡汤。

还是鸡汤，大多都是说教，没有实用性。

只适合放在公众号的文章里供人闲暇时一读！出版成一本书感觉还不够资格。但也许这只是我的感受！毕竟我也30岁，俩孩子的妈了，这本书的人生观等和我很像，我就会觉得学不到太多东西。对于高中生大学生应该会更有用一些吧！但是作者知道很多典故，知识很渊博。——痛苦可以摧毁一切，也同样有令人重生的力量！只有在绝境里点燃火把，才有照亮暗夜的自由独立的光。——

这种集结而成的书 果真没什么营养 在微信里随便看看也就罢了 放在一起就没有书感了

里面的内容只能同意10%，但……一边说剩女不可怕，一边又说，当妈才伟大，作者你确定自己没有人格分裂症？shame on HR。。。

很喜欢作者写在封底的话：自己的强大和盛放，才是真正的安全感。

有些故事是在公众号上看过的，入情入理，在欧洲的大巴车上读完的又一本书。

即使你是玛丽苏，也难免会遇到糟心的人和事，只有依靠自己强大的气场，你才能处于不败的境界！

一本关于爱情、婚姻的书，值得我们这些大龄未婚女青年一看。

有些道理其实懂，但是说不出。有些情绪想表达，但是不会说。那就看看吧

只是看看而已。鸡汤文太浓了！受不了！

2017年1月

我們只有足夠愛自己，然後才有資格愛別人。當你滿懷歡喜地懂得己悅，會發現有更多的人願意來悅你。是的，女人，如果你不學會愛自己，又有誰會來愛你？加油！

青春用来干吗？就是要疯癫，要痴狂，要偏执，要受伤。要天各一方，要念念不忘。只是那些当年爱过你也伤过你的男人，再也没有机会知道，他们当年不羁的脸，成就了我們今日不羁的心。她超凡的人生经历使她的文字泼辣、犀利，读来让人感觉畅快淋漓！

正在读，每一篇文章都让我看的直击心灵深处！很喜欢的一本书，很多想表达的情绪在书得到了很好的诠释！大爱！

我关注了好几个公众号，唯独桃姐的公众号我是每篇必读。。

非常赞的一本书，以前就看过作者写的文章，都是生活中发生的事，非常真实。

[你若不伤，爱就无恙_下载链接1_](#)

书评

听说，今天有雨。
果真，在我到达漫咖啡安顿下来，窗外狂风大作，夹杂着冰雹的大雨不停的在下.....
端坐在漫咖的一角，和着悠扬的曲调，品一杯香浓的拿铁，将剩余的桃姐之作一口气读完。
8月3号的预售，我抢到了，历时将近20天，终于拿到我的精神食粮。若不是有这本书的陪伴...

关注爱玲姐姐有一段时间了，每一次公众号的文章都让人醍醐灌顶。今天阳光甚好，静下心来把爱玲姐姐的“你若不伤，爱就无恙”这本书读完了。这本书不是鸡汤，是生活，是少女到女人蜕变，是玻璃心到内心的笃定。已婚的从这本书里看到了自己，未婚的从这本书里看到真实的婚姻，没...

关注的个人公众号不多，“桃花马上石榴裙”算是一个，而且几乎是每篇必看，当知道桃花姐出书，我这个对畅销书不太感冒的人也从当当网上订了一本，原因无他，喜欢。
《你若不伤，爱就无恙》是李爱玲利用晚上孩子睡觉后的时间一点点写出来的，一个职场女子，一个孩子的...

1.这是一本适合女性的一本情感书，这本书让我们在纷繁芜杂的两性爱情关系中穿越自我障碍，能够站在社会现实最前沿去客观理性的分析人与人之间的情感和各种微妙关系，读完这本书，让人不觉感到震撼，貌似在刹那间便清醒而客观地认识到女性在两性关系中的优势，懂得如何利用优势...

无论你有职场上的迷茫 还是恋爱中的困惑 或是已为人妻为人母
这本书都能很好的为你抒发情绪 作者的文字 干脆 爽快 感情丰富
总能一针见血的来指出本质 让你读着畅快淋漓！推荐给广大朋友 也能与你一同分享！

书中的内容说到了人的心坎里，和《你若不伤爱就无恙》的作者一样，我也已经结婚生子，所以对她文中所说的生完孩子以后老公的表现和婆媳关系深有感触，看着她所写的就好像在说自己一样。也恰恰是那些瞬间的绝望，让我们更珍惜争执后的和解，抱怨后的体谅，指责后的容忍，伤害后...

[你若不伤，爱就无恙_下载链接1](#)