

离别心理练习书

风靡欧美 超过1000万女生因此放下心中的忿恨和伤痛 活得鲜亮

LOVE IS A THIEF

谢你 不娶之恩

离开你真是太好了

[英] 克莱尔·加柏 (Claire Garber) 著

刘勇军 译



中国友谊出版公司

谢你
不娶之恩



离开你真是太好了

[英] 克莱尔·加柏(Claire Garber) 著
刘勇军 译

图书在版编目 (CIP) 数据

谢你不娶之恩：离开你真是太好了 / (英) 加柏著；
刘勇军译. -- 北京：中国友谊出版公司，2015.5 (2016.1重印)

ISBN 978-7-5057-3535-4

I. ①谢… II. ①加… ②刘… III. ①心理学 - 通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第117858号

著作权合同登记号：01-2015-3252

LOVE IS A THIEF BY CLAIRE GARBER

Copyright © 2013 by Claire Garber

Translation copyright © [year] by [translator] or [copyright holder].

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition is published by arrangement with Harlequin Books S.A.

This is a work of fiction. Names, characters, places and incidents are either the product of the author's imagination or are used fictitiously, and any resemblance to actual persons, living or dead, business establishments, events or locales is entirely coincidental.

Simplified Chinese rights arranged through CA-LINK International LLC

(www.ca-link.com)

- 书名 谢你不娶之恩：离开你真是太好了
作者 (英) 克莱尔·加柏 著 刘勇军 译
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷 北京中科印刷有限公司
规格 880×1230毫米 32开
19印张 169千字
版次 2016年1月第1版
印次 2016年1月第2次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-3535-4
定价 38.00元
地址 北京市朝阳区西坝河南里17-1号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676

我们渴望相爱相聚，也不害怕离别

相爱在一起，是美好的；
从离别之痛中破碎重生，也是美好的。
离别是爱情的悲剧，却是个人成长的契机。

这本书，作者用亲身经历告诉你，
怎样才能不让离别之痛毁了自己，
怎样才能让自己在感情的失败中破碎重生，
开始更好的生活。

谨以此书纪念我的妈妈特丽萨·加柏，她于
2000年10月11日离开了我，那天是我第一次感
觉心碎的日子。

序

爱情从你身上偷去了什么？

你看到这样的问题是不是觉得很奇怪？

那好，我换个问法：

恋爱对你的生活有什么负面影响？你想过吗？

也许，你正在憧憬自己的爱情。

也许，你正满怀信心挽救自己的爱情。

.....

在爱情面前，你是不是¹一时没了头绪，不知道该如何是好？

没关系，我这里有一招，叫“泼冷水法”。

“泼冷水法”的要诀就是，你先问自己：

假设我知道这辈子注定孤独一生，恋爱这事儿就是没我的份儿，永远也不会有停泊的港湾，我想干些什么？我要怎样才能快乐？我会怎样消磨时间，如何慰藉我的心和灵魂，使我的余生不会寂寞？

当你忘却旧情找到一段新感情时，没准儿你会将过去的情史广而告之，那情形活像拉出一条很大的横幅，上面写着：“各位，瞧瞧我！我又找了一个男朋友。女神我现在好着呢。我不愁没人要。有人挑了我。上次那段恋爱根本不算什么，女神我压根儿就没放在心上，那段感情算个毛线，前男友算个毛线。”

呵呵，一派胡言！

你要是真对自己上一段感情淡然了，压根儿就不会想让全世界的人都知道。

当你和男友分手后还没多久，你的男友找了个新女友，你会作何感想？

如此的感情受挫带来的痛苦真的让你始料未及，想必你一时难以招架。

你怎么也想不到，这个叫“前男友”的男人，这么快就完全把你当成空气了。

你以为，你只是失去了前男友。可自从跟他分手后，你一想到他跟别人在一起，就想吐，胸闷气短脑抽筋。

你没办法找人替代他，你一时半会儿没办法从这段感情中恢复过来。

你在很长一段时间里，还在希望他回心转意。结果可想而知，完全是你一厢情愿。

在这个爱情真空期，你必须想办法打发时间，你不想成为众人口中的“那样的女孩儿”。

什么是“那样的女孩儿”？

你应该见过，就是那种再怎么折腾，也没有男生泡，无法拥有自己爱情的女孩。

如此，你该怎么打发自己的时间呢？

别怕，你可以继续问自己几个重要的问题：

我喜欢做什么？

决定跟前男友在一起后，我错过了什么？

恋爱的时候，我错过了什么？

最后，千万别忘了这个根本问题：分手后，该如何让自己在失败的感情中破碎重生？

序言	...	001
----	-----	-----

壹 / 谢你离开我

你心中装着一个人，让此人完全占据你的世界。这听上去很浪漫，其实很残酷，因为这样会直接阻止你自我成长的愿望。直到有天，那人离去，你才肯正视自己，福音也随之降临。

○一 我离不开你，你抛弃了我	...	002
○二 旧爱不去，新欢不来	...	011
○三 爱情没了，该怎么办	...	021
○四 女人容易被爱情灌醉	...	030
○五 因为爱情，女人不惜压抑自己	...	038

贰 / 谢你漠视我

如果，你不幸成为爱人眼中的空气，那么，你唯一能做的，就是做回真实的自己。

- | | | | |
|----|----------------|-----|-----|
| ○六 | 在乎你，所以紧张你 | ... | 048 |
| ○七 | 你藏着掖着，我没话找话 | ... | 054 |
| ○八 | 不问前世，活好今生 | ... | 063 |
| ○九 | 每天行动一点点，做真实的自己 | ... | 071 |
| 一〇 | 为爱激动，整个人都不好了 | ... | 079 |
| 一一 | 莫把灵魂嫁给男人 | ... | 093 |

叁 / 谢你躲避我

被恋人躲避，并非一件值得悲伤的事，因为，这正是你看清感情中所有荒唐的好时机。

- | | | | |
|----|------------------|-----|-----|
| 一二 | 我和你下一局情感的棋 | ... | 106 |
| 一三 | 爱情是意外，多少有些无奈 | ... | 116 |
| 一四 | 你心不在焉，我颜面扫地 | ... | 122 |
| 一五 | 女人为爱情装睡，是把男人当成了家 | ... | 130 |
| 一六 | 想一想，我为什么需要你 | ... | 138 |

肆 / 谢你抗拒我

有人说，如果一个女人对男人死缠烂打，那就弱爆了。其实，弱爆了又如何？大不了是爱错，爱错了也没什么大不了。

- | | | | |
|----|----------------|-----|-----|
| 一七 | 适时放手，不误光阴 | ... | 150 |
| 一八 | 你不可能只是我的菜 | ... | 159 |
| 一九 | 我是想靠近你，我不想改变你 | ... | 166 |
| 二〇 | 懂得欣赏女人，男人会更懂爱 | ... | 176 |
| 二一 | 你暗藏情事，我明知故问 | ... | 183 |
| 二二 | 放下心中的怕，量出爱情的尺码 | ... | 191 |

伍 / 谢你觉醒我

一段感情可以让一个女人无数次流泪，也可以让女人从爱情的迷梦中醒来。女人得看清自己的眷恋和不舍，然后在辛酸和伤痛中大声笑出来。

- | | | | |
|----|-----------------|-----|-----|
| 二三 | 只爱一个人，一定玻璃心 | ... | 196 |
| 二四 | 女人真诚秀自己，男人疯狂爱上你 | ... | 205 |
| 二五 | 学会低估爱情，学会低估前任 | ... | 211 |
| 二六 | 你的冷漠，无理取闹 | ... | 220 |
| 二七 | 男人并不喜欢被女人依附 | ... | 225 |
| 二八 | 你过独木桥，我走阳关道 | ... | 235 |

陆 / 谢你想念我

离别之后，被人想念，也不一定就值得庆幸。也许，对方想念的，是那个在恋爱中表现虚假的你。当然，你还是需要谢谢这份想念的，因为它让你从此少了一份虚假。

- | | | | |
|----|-----------------|-----|-----|
| 二九 | 在哪里伤心，就在哪里快乐 | ... | 242 |
| 三〇 | 每个人都是立在我眼前的一面镜子 | ... | 254 |
| 三一 | 我欢迎自己的真爱姗姗来迟 | ... | 259 |
| 三二 | 我再也不会走丢了 | ... | 270 |

壹

——
谢你离开我

你心中装着一个人，让此人完全占据你的世界。这听上去很浪漫，其实很残酷，因为这样会直接阻止你自我成长的愿望。直到有天，那人离去，你才肯正视自己，福音也随之降临。

○一 我离不开你，你抛弃了我

您好，您拨打的电话正在通话中。

“她是要打算这么一直打下去吗？”

费德里克对我奶奶说。

我用眼角的余光看了看他们，他们45分钟前已经没在我耳边唠叨。

奶奶走过来，弯下腰，试图把我手里的电话拿过去。我的手就像某种动物的爪子，紧紧地握着电话。

“亲爱的凯特，你必须把电话给我。”她试图说服我把电话给她。

我仍旧紧紧地抓着电话，似乎当成了救命稻草。不一会儿，我们的旁边竟围上来一小群人。

是的，我作为一个三十岁上下的女人，坐在希思罗机场五号候

机大厅，身旁堆着行李，在那儿哭哭啼啼，显然不是什么正常之举。

“再拨一次成吗？”我向奶奶恳求道，而费德里克则向围观者讲解着我为什么哭得稀里哗啦。

“我早跟你说了，嗯，我真的早跟你说了。”奶奶说，“你不能相信那个法国人。”

“他怎么能劈腿呢？”我对着周围十几个不同年龄的女人和一个名叫阿尔伯特的保安喊道。而另一个叫吉姆的保安则去找英国边境管理员去了，他担心我的皮箱里装有炸弹。

“怎么会呢？”我再次问他们，“我们是天生一对，没了我，他应该感到生活少了点什么，做什么都不自在。我尖声大叫，脸涨得通红。”

“怎么办？我该怎么办？”我继续大叫着。

“也许还可以让她再试着拨打一次那人的电话？”一个女人紧张地向奶奶建议。

我四下看了看围成一圈的人，他们全都点头表示同意。奶奶叹了一口气，翻了翻白眼。于是，我把电话放到扬声器那儿，最后拨了一次。我将电话高高扬起，这样，所有人都能听见了。

您好，您拨打的电话正在通话中。

接下来，所有人都沉默了一会儿。谁也没看我的眼睛。我关掉手中的法国手机，总算死心了，顺手把电话递给了奶奶。奶奶什么也没说，直接把电话扔进了垃圾桶里。

我坐在那里一动不动，我不停地哭泣，周围堆着我的行李。每一滴眼泪都是我的灵魂，我想，我以后再也没办法把自己拼凑在一起，我再也不会是个完整的自己了。

六个月后……

我每天工作的时候，失恋的隐痛总是阴魂不散。

在希思罗机场五号候机楼被人甩了后，好友费德里克请我去《真爱》杂志社跟他一起共事，也许是治愈隐痛的良方。

寄情于工作，是奶奶约瑟芬的主意。她说，要是感情受挫了，或者内心觉得空落落的，那就得让自己忙活起来。她从来不是一个被恋情这点事儿牵着鼻子生活的女汉子。

我现在每天都去上班，费德里克成了我的跟屁虫。到了那里后，我的耳朵里每天都会充斥着各种吃东西的怪声，每日被来自天涯海角的各种情伤求助所扰。

我们会瞒着读者，显得我们杂志社的每一个人都是合格的“知心姐姐”。总之，杂志社会用满满的爱意粉饰。我讨厌这样，我讨厌用满满的爱意粉饰情伤。