

爱的断舍离

让爱走出失恋的阴影

[美] 黛博拉·菲利普斯博士 / 罗伯特·贾德◎著 颜玮◎译



即使世界不断让你失望，
也要继续相信爱。

如果我的心碎了，我知道你一定能够修好它。
——奥普拉·温弗瑞

How To
Fall Out Of
Love

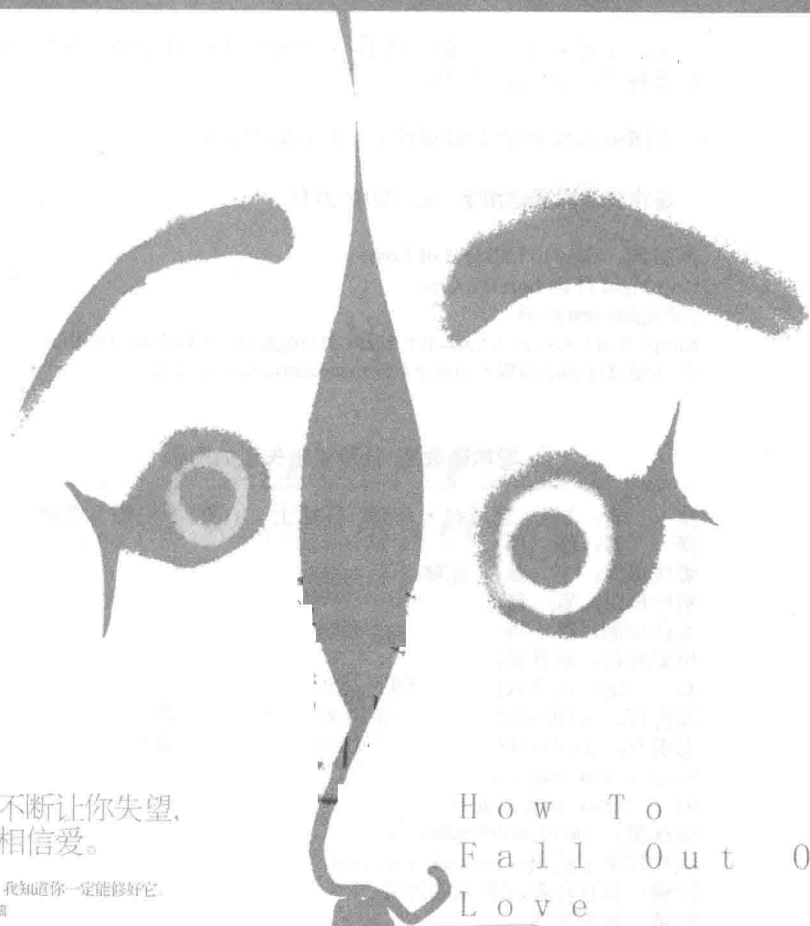


新世界出版社
NEW WORLD PRESS

爱的断舍离

让爱走出失恋的阴影

[美] 黛博拉·菲利蒲斯博士 / 罗伯特·贾德◎著 颜玮◎译



即使世界不断让你失望，
也要继续相信爱。

如果我的心碎了，我知道你一定能够修好它。
——奥普拉·温弗瑞

How To
Fall Out Of
Love



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

爱的断舍离：让爱走出失恋的阴影 / (美) 菲利普斯, (美) 贾德著；颜玮译. — 北京：新世界出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5104-5597-1

I. ①爱… II. ①菲… ②贾… ③颜… III. ①恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第021798号

著作权合同登记图字：01-2015-2111

原书名：How to Fall Out of Love

Copyright © Debora Phillips

All rights reserved

Simplified Chinese Character rights arranged with Debora Phillips
through Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

爱的断舍离：让爱走出失恋的阴影

作者：(美) 黛博拉·菲利普斯博士 (美) 罗伯特·贾德

译者：颜 玮

责任编辑：丁 鼎 张晓翠

责任校对：宣 慧

责任印制：李一鸣 程国鑫

出版发行：新世界出版社

社 址：北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发行部：(010)6899 5968 (010)6899 8705 (传真)

总编室：(010)6899 5424 (010)6832 6679 (传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.nwp.com.cn>

版权部：+8610 6899 6306

版权部电子信箱：nwpcd@sina.com

印刷：北京旺都印务有限公司

经销：新华书店

开本：880×1230 1/32

字数：90千字 印张：7

版次：2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书号：ISBN 978-7-5104-5597-1

定价：32.00元

版权所有，侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页等印装错误，可随时退换。

客服电话：(010) 6899 8638

鸣 谢



从我第一次写这本书到现在，时间过去了几十年，世界已经完全变了样。几十年前，电话只能用电线挂在墙上。而今天，无论到哪里，我们都轻轻敲打着屏幕，用Facebook（脸书）和Zoosk（美国一交友网站）来与他人联系。只需要动动手指，点击一下，我们就可以把自己生活中的新鲜事通过Skype（一款即时通讯软件）、Google（谷歌）或Twitter（推特）告诉朋友们。不过，尽管世界发

生了翻天覆地的变化，人类的本性却丝毫没有改变。今天，当爱终止的时候，人们感受到的那种心痛和互联网被发明之前是完全一样的，甚至和男人穿喇叭裤、女人头上戴鲜花的年代也是完全一样的。

爱，是最伟大的快乐的源泉，它竟然也能带来如此多的痛苦！这难道不让人啼笑皆非吗？在美国，50%的婚姻都以离婚告终，一夜情、婚外情非常普遍。每当发生这样的情形，痛苦便与人如影相随。

也许，随着人们的选择越来越多，旧的道德规范对人的约束力下降了，而人类的欲望却上升了；也许，人们只是对自己的痛苦更加开放了，更愿意将自己的苦恼与他人分享了。无论是哪种原因，每当我提到我有一个项目叫作“走出爱河”的时候，我就会被信件、电话和私人拜访之类的事情所淹没。那些来找我的人都清楚地知道自己的生活已经变得杂乱无章了。他们知道自己

正体验着极度悲伤和痛苦的情绪。他们意识到自己确实需要别人的帮助。

《爱的断舍离》是一部精雕细刻的复制品，它来源于超级成功的行为治疗项目。我写这本书，是为了帮助成千上万个正在遭受痛苦的人。他们爱着某人却得不到回报。他们不知道怎样才能处理好自己的烦恼，而不只是含含糊糊地压抑自己对那个人的爱。同时，我写这本书，也是为了帮助那些身处某种关系之中的人，他们从那种关系中获得的只有痛苦没有欢乐。

《爱的断舍离》是一本真诚的书。它努力将心理治疗变得容易理解、操作起来简单可行而且效果持久。本书的要点是停止因过多的强迫性思考而引发的痛苦（这种强迫性思考是与那个不愿意爱你或者不能够爱你的那个他（她）相关的），同时教会你一些必要的技能，使你能够建立起一段新的关系。

从巴甫洛夫（Ivan Pavlov，俄国生理学家、心

理学家、医师、高级神经活动学说的创始人、高级神经活动生理学的奠基人、条件反射理论的建构者，也是传统心理学领域之外对心理学发展影响最大的人物之一，曾荣获诺贝尔奖。——译者注）到沃尔普（Joseph Wolpe，美国行为治疗心理学家。他的实验研究表明，动物神经性症状的产生和治疗都是习得的。因此，他认为治疗人类神经症的方法也可由此发展而来，于是提出了交互抑制理论以减少神经症行为，并从该范式出发，发展了系统脱敏技术。——译者注），科学家们花了50多年时间对人类学习的过程进行观察。《爱的断舍离》则是这种观察的结果。我万分感谢一种被称为行为治疗法知识，这种知识是我在实验室和临床治疗上花费了大量的时间和努力后方才获得的。

多年前我开始治疗伤心欲绝的人。从那时起，我便记录下我所做的每一项治疗。《爱的断舍离》就是在这些记录的基础上发展而成的。当然，我意识到关于爱的痛苦，诗人和歌曲作者比科学家要能

写得多。但是，我想我或许可以在他们对爱之痛苦
的描述上再加上些什么。我或许可以帮助人们战胜
那种痛苦，继续他们自己的生活。我分析了单相思
的各种要素：强迫性思考（去想那些有关他（她）
的事情）；崇拜那个不爱自己的人；被那个不爱自
己的人在情感和性爱方面所吸引；感觉自己没有价
值；缺乏信心；而且，特别典型的是，对那个人所
拥有的任何其他的关系产生非常强烈的嫉妒。

我运用并改进了从行为治疗之父约瑟夫·沃
尔普那里学来的技术，设计了几种方法来改变这些
让人觉得痛苦的要素。《爱的断舍离》从某种意义
上来说是属于沃尔普先生的书（至少，本书中最精
彩的内容都是属于他的，而缺点及不确切之处都是
属于我的）。作为行为治疗之父和创始人，沃尔
普先生对于治愈人类所承受的痛苦有着不可磨灭的
贡献。作为我的导师，是他把我领上了成功之路。

最后，我想要感谢罗伯特·贾德，是他使这本
书最终得以完成。我要感谢他对行为治疗法的热心

求知，感谢他从不疲倦的耐心，感谢他把艰涩难懂的临床术语翻译成了大众能看懂的语言。感谢他从不要求我为本书的畅销而做任何妥协。

黛博拉·菲利浦斯

代 序



《爱的断舍离》这本书是以行为治疗法为基础写成的。

行为治疗法的依据是“人类是怎样进行学习的”这一科学知识。人类的很多行为都是后天学会的，再一次的学习（使用由行为治疗师研发的方法）可以使人们改变那些触发他们痛苦的行为。

行为治疗法运用已被验证的人类学习的原理来改变非自适应性的人类行为。非自适应性的人类

行为包括嫉妒的感觉、害怕被拒绝、害怕和别人亲近、害怕权威人物等。某些功能性的问题也属于非自适应性行为，比如暴饮暴食或性功能障碍。

行为治疗法是在让你感到舒适的前提下削弱那些引起你焦虑或破坏你机体功能的行为，强化那些能帮助你过上自己想要的生活的行为。情绪性问题不仅是可以被控制、被管理和被理解的，还是可以被治愈、被从根本上清除的。

因为情绪性行为是后天习得的，而这种学习是在你大脑皮层下的脑神经组织中进行的，所以要想改变某种行为，也必须由同样的一层神经组织参与进来。否则，就算你非常清楚某种情绪性行为对你毫无帮助，你也无法靠理智的独自反省而不去那样做。

因为在情绪层上学会的东西是无法在智力层上得以处理的，所以情绪性的习惯对符合逻辑的论据和善意的建议都是相当有抵抗力的。

焦虑是非自适应性行为的核心。焦虑是后天学会的行为。因为某种经历，有的人会把对某种情

景的焦虑或恐惧构建成为一种自动反应，并且形成习惯。有时，恐惧是恰当的，因为存在着真正的危险。但是，如果真正的危险并不存在，那么焦虑或者恐惧就是不恰当的了（比如，看向窗外感到恐高就是一种不恰当的恐惧）。对某些人来说，这一类的焦虑，无论是飞行恐惧症、恐高症，还是害怕被拒绝、害怕别人对自己的看法、害怕冒险、害怕被批评、害怕与别人亲热以及各种两性交往恐惧症等，都会使他们变得非常脆弱，甚至会严重地干扰他们的日常生活。

减少焦虑是行为治疗法的重点。最容易实现的根除焦虑的办法就是用竞争反应来抑制这种焦虑。如果治疗师能够在病人因为刺激（例如，来自父亲的责骂）而产生焦虑时唤起一种反应（例如，深层放松），那么在刺激物及其引发的焦虑（例如，害怕受批评）之间所存在的旧的链接就会被削弱。根除或者大幅度地减少焦虑能够在日常生活中把你和正常身体机能之间的障碍排除掉，而排除的过程是有创造性的，同时是能让你

感到舒适的。

这本书说明了行为治疗法是如何处理超出适当范围的情绪的。沮丧的人或者被强迫性思考压制着的人将学会如何使用有竞争力的思维，来打断他们那些不断重复的思考链。

习惯被他人控制的人将从本书中学习到如何成为有主见的人，从而克服那种无助的感觉。

被嫉妒情绪耗尽的人将学会如何用笑声杀死嫉妒这个绿眼睛的妖怪。那些有社交困难的人，或者需要培养与他人亲密接触技能的人，也将在本书中找到对他们有帮助的内容和指南。不过，这本书的最主要的目的是终止那种不被爱的痛苦，并且帮助人们在旧关系破裂了之后建立起新的关系。

《爱的断舍离》具有行为治疗法的所有优点：简洁明了、适于操作，而且是一个非常系统化的、一步一步实现特定目标的项目。它证明了行为治疗法最大的强项之一：用可管理的因素来处理重大的、复杂的情绪问题。此外，本书的论

述非常清晰、诚恳热心而且易于理解，它使得行为治疗法对于普通读者来说成为一项既可行又有帮助的技术。

约瑟夫·沃尔普 医学博士

❧ 目 录 ❧

▲ 鸣谢 /001

▲ 代序 /001

▲ 第一部分 走出爱河

1. 迈出不再爱他（她）的第一步 /003

2. 止念术，让你不去想他（她）的技巧 /025

3. 嘲笑术，让他（她）成为你的笑料 /061

4. 对自己下“狠”手，变得“自高自大”一点儿 /079

5. 吃不到的葡萄，管它酸不酸！ /111

6. 抗拒“生理吸引”的独门秘籍 /153

▲ 第二部分 重入爱河

7. 亲近另一个他（她） /169

8. 坠入爱河 /197

第一部分

∴

走出
爱河



