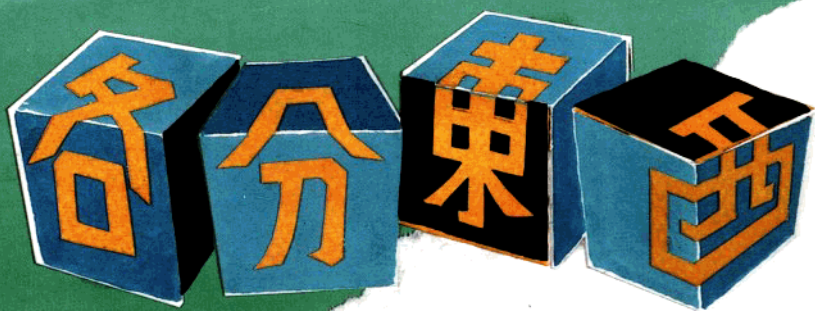
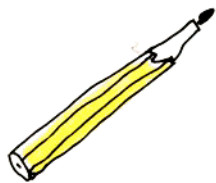




有時候是我送你東西
有時候是你送我東西
有時候是我還你東西
有時候是你還我東西
有時候是我向你說「謝」
有時候是你向我說「謝」
好像我們永遠也扯不清的樣子
也好像我們永遠也缺少什麼東西似的
連我們的手，最後也要
「各分東西」



12週24階的有效行動，幫助你收拾昨日戀情，面對自由的今天。

從此以後

——自編自寫

楔子

如果從此以後沒有愛的紛爭，該有多好？
如果從此以後沒有真情真愛，該有多糟？
如果從此以後沒有各分東西，怎麼可煞？

事件

漸漸地，我覺得初戀開始了。以前，我愛自己太多；現在，我愛一個與我相似的人。我愛自己，還是太多。

當我擁抱他時，彷彿他是我血脈裏的游絲，再也離不開我了。（也許，我只會愛自己！！）漸漸地，我又面臨初戀：

他變成我；而我已不知是誰了！！

對話

「你不再愛我了。」

「我愛妳依然。」

思考

我該怎麼辦？我太笨了，我不甘心，不過也好，分就分吧，眼不見為淨，竟像一場騙局，怎麼會這樣呢？乾脆死掉算了，不，我要報復，哎，我還是愛他，也許……

結局

這本書叫做「各分東西」，以12週24個階段，描寫我目前的心路歷程。我真訝異，它怎麼能如此「具體」地治療我，書中的見解真是一針見血，那麼貼切，卻又忍不住讓我發笑。

現在，我又能吃、能喝、能笑、能睡，還會忍不住再愛一次。

編輯籽

春去秋來，歲月如梭
有一顆種子破了，
痛了，癢了，於是伸出了
新的手。

新女性叢書部一直以追蹤「一顆種子」的過程，在為讀者們企劃並且經營更多好看的書。

目前，我們的編輯群擴大了，這就是「新的手」的誕生，所以將來我們為新書所投資的時間與腦力，也相對會成長。而一顆鮮嫩的種子，孕育了豐富的生命後，還會企求什麼呢？

是觀賞人的視線的重點。

我們的讀者就是觀賞人。

不管在任何時候，只要讀者有任何意見，都請與我們對焦，那怕只是三言兩語，或者一句批評或讚美，我們的「新的手」都將煥然一新，向上茁壯。

叢書編輯部

新女性・叢書地

●世界名人國

黛安娜王妃

布魯克雪德絲

何黛妮譯

何黛妮譯

定價 NT\$198

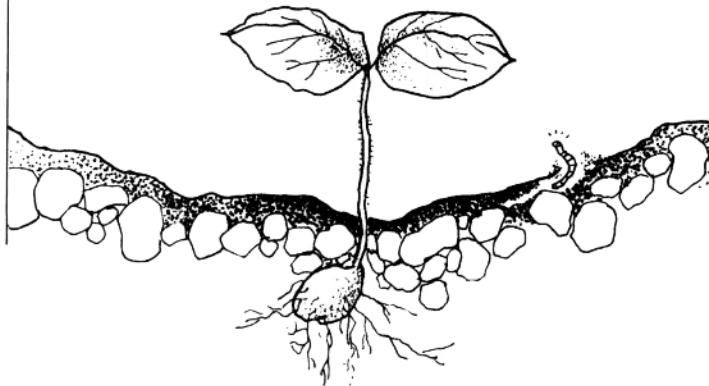
歐美 US\$14

亞洋 US\$12

定價 NT\$180

歐美 US\$14

亞洋 US\$12



●情感交流國

貼心話

張淑懿、溫小平編

定價 NT\$85 歐美 US\$7 亞洋 US\$6

30天告別單身

謝秀麗編

定價 NT\$85 歐美 US\$7 亞洋 US\$6

女孩子的夢

夏美華著

定價 NT\$120 歐美 US\$10 亞洋 US\$9

玫瑰之淚

廖輝英等著

定價 NT\$95 歐美 US\$9 亞洋 US\$8

惜情

林清玄等著

定價 NT\$95 歐美 US\$8 亞洋 US\$7

掌握離婚

楊錦郁譯

定價 NT\$100 歐美 US\$10 亞洋 US\$9

情關情觀

林蕙瑛著

定價 NT\$100 歐美 US\$10 亞洋 US\$8.5

訂做一個你

劉葆平編

定價 NT\$100 歐美 US\$10 亞洋 US\$8.5

各分東西

塞夫・汪德若著

定價 NT\$110 歐美 US\$11 亞洋 US\$9

心結・情結

曾昭旭等著

定價 NT\$110 歐美 US\$11 亞洋 US\$9

●親子雙向國

創意寶寶

徐佳媛編

定價 NT\$95 歐美 US\$9 亞洋 US\$8

寶寶益智遊戲100種

劉葆平編

定價 NT\$110 歐美 US\$10.5 亞洋 US\$9

●金錢管理國

精打細算

楊藍君等著

定價 NT\$90 歐美 US\$9 亞洋 US\$8

6位數字的女人

沙淑芬譯

定價 NT\$75 歐美 US\$8 亞洋 US\$7

股市新手行大運

莊華譯

定價 NT\$60 歐美 US\$6.5 亞洋 US\$5.5

股市高手進階

莊華譯

定價 NT\$70 歐美 US\$7.5 亞洋 US\$6.5

●健康養身國

成熟的女人

溫小平譯

定價NT100 歐美US\$9 亞洋US\$7

夏娃的奧秘(精裝)

溫小平、謝秀麗編

定價NT198 歐美US\$17 亞洋US\$15

●美容健美國

女人中的女人

徐佳媛編

定價NT90 歐美US\$7 亞洋US\$6

新潮韻律舞(含錄音帶)

黃彥琳編

定價NT345 歐美US\$21 亞洋US\$18

快速減肥百科(精裝)

謝秀麗編

定價NT170 歐美US\$14 亞洋US\$12

贅肉消除法

溫小平編譯

定價NT95 歐美US\$7 亞洋US\$6

全身美容百科(精裝)

李梅貞、黃淑娟編

定價NT170 歐美US\$15 亞洋US\$13

魅力

溫小平、李錦昭編

定價NT150 歐美US\$13 亞洋US\$11

絲情髮藝(精裝)

謝秀麗、黃彥琳編

定價NT180 歐美US\$15 亞洋US\$13

10分鐘美膚計畫

謝秀麗編

定價NT152 歐美US\$11 亞洋US\$10

5分鐘美眼計畫

謝秀麗編

定價NT152 歐美US\$11 亞洋US\$10

30天美腿計畫

謝秀麗編

定價NT152 歐美US\$11 亞洋US\$10

30天美臀計畫

謝秀麗編

定價NT152 歐美US\$11 亞洋US\$10

讀者請注意：1. 郵政劃撥〇〇一五六八七—〇新女性雜誌帳戶。

2. 台北市讀者購買滿五百元可親至府上送書收款。

3. 海外價格均含航空掛號郵資在內，書款請以郵局「國際滙票」寄台北郵局轉本社收。

請讀者評斷

The End

當你完成12週24階的過程後，內心是否更加開朗了。

請讀者再與我們回味這本書：

1. 你覺得這本書最吸引人的地方在哪裏？

（內容上、文字上，或者美術設計上）

2. 你覺得本書還需要什麼樣的改進？

3. 你喜歡那一類的書呢？

（主題、類型，式樣設計等）

4. 請爲你自己留下記錄，以便寄上「大家」書訊雜誌。

姓名：

年齡：

職業：

電話：

地址：

台北市郵政信箱三〇—四—三號



新女性雜誌社 收



廣 告 回 信
台灣郵政管理局登記證
第5905號

(本件免貼郵票)

姓名：：
地址：：

請在此線上折疊

請沿此線剪開



目錄

第一週 悸動的心

一階：診斷自己
二階：暫時冷靜

三
十六

第二週 走天涯路

三階：打下行為契約
四階：解剖分手原因

二十三
二十五

第三週 灰燼時刻

五階：預防自殺
六階：處理寂寞

三十一
四十八

第四週 悲愴靈魂

七階：抗拒沮喪
八階：消滅痛苦

六十一
七十七

第五週 情鎖難解

九階：危險的誘惑
十階：「性」事的困惑

八十三
八十五

第六週 舊情綿綿

十一階：集中發洩日
十二階：拍照輔助法
九十一
九十六

第七週 復仇女神

十三階：嫉妒心
十四階：憤怒感
一〇一
一〇六

第八週 V.S.痛苦

十五階：情緒爆發日
十六階：面對舊情物
一一三
一二〇

第九週 起死回生

十七階：建立自主的形象
十八階：發掘自己的優點
一二九
一五七

第十週 自由貴族

十九階：新人與舊友
二十階：擺脫舊情人
一六五
一七二

第十一週 另結新歡

廿一階：展開新戀情
廿二階：相處的方法
一八一
二〇八

第十二週 故人重逢

廿三階：與舊情人約會
廿四階：爲會面做準備
二二九
二三四



第一週 悸動的心

我的狗走失了，我沒有特別不幸的感覺，因為牠並不是不愛我才走失的。

狗跟他走的，他更愛牠。怎麼辦？

天空激雨，我要安靜讀書。上面浪熱鬧，男人與女人在分東西。然後過了12週，又走了24階，在出口處，有人對我說：「你還餘心平氣和再愛。」

P.
P.

第一週 悸動的心

一階 診斷自己

愛，的確美好，但是愛上一個不愛你的人，就並非如此了。

戀愛中的人通常都會產生扭曲的幻覺，例如能感受到無比輕快、高昂的情緒，其效果和服藥相似。有時他們會脫離現實，透過繽紛的萬花筒來看所愛的人及世界。因此如神話般的美好經驗，即使並不真實，却能令失戀者緬懷不已。

戀愛的感覺中，通常伴隨著偏執狂（別人總帶走我的愛人），自我膨脹（戀愛中的男女都認為自己和愛人比其他人都好），嫉妒和懷疑。

戀愛中的男女多少都有些迷惑，認為他所愛戀的對象比實際上還要迷人、聰明，甚至更可愛些。所以在分手後產生極端的痛苦，正是因為認定再也沒有人比舊情人更好的緣故。

你是否已經同意我所分析的這些病態？並想知道如何免疫？是否有人揮一揮魔棒就能讓你立即痊癒？或者有一種靈丹，吞服之後能使你不再執著於「那個人」！

如果你不再死命地攀附著，不再無藥可救地陷在愛情泥淖之中，當你能夠解除那些「迫切想靠近他、聽他的聲音、看看他的面容」的桎梏時，才能夠好好面對自己的生活。而如果你能夠挽回舊情，那當然是最好。

朋友們也許會教你專心工作，或者替你安排另一個工作職位，此時你的自我評價降到谷底，情緒非常低落，所以，朋友們的關懷不一定奏效。慶幸的是你可以讓時間來治療一切。根據個案研究，失戀的康復期大約需要戀愛交往期的一半時間，即使過了康復期以後，很多人還會帶著殘留的痛苦。你可以採取傳統的心理療法，藉著密集的分析，使自己更成熟，同時檢討自己無法維繫一份感情的原因。

你可以找朋友談談，幫助你重建自己，然而要肯定自己的力量也能站起來。夜幕低垂後，你也許會輾轉難眠，腦子裡塞滿了他的影像。即使朋友努力地為你解除煩惱，大夥兒都玩得忘情時，你驀然驚覺自己滿心想的還是在那裡。過去的快樂與爭吵的時光，不斷湧現在你的腦海，你想知道他此刻在做甚麼，並希望能和他一起分享。

一大堆的同情與安慰並不能有所助益，就大多數人而言，開始的症狀就是山崩地裂，充滿了淚水和不相信。這是失戀症鬧得最兇的時刻，你會覺得完全無助，絕望和受傷。

你必須先了解，一個人失戀後，他的情緒一定會受影響的。以下的一些症狀，是記錄被

愛人遺棄者的感覺，這些怨詞非常普遍。

爲了要測定你所受的傷害有多嚴重，請依發生輕重衡量自己屬於一至十級中的那一種程度。第十級是指該症狀每天不只發生一次，第一級則指每週或更久時間才發生一次。

如果你在表中找到與你完全相符的症狀，先別慌，你並不是唯一有這種體驗的人。如果表中許多症狀你都渾然不覺，那就表示你比想像中的狀況好得多。

失戀症候群

● 陷溺的症狀

- 我無法專心。
- 我盯著電話，鈴聲一響，整个人就彈跳起來。
- 我聽著悲傷的歌曲，心想這正是爲我和他而唱。
- 我想像在任何地方都有他的影子。
- 我花數小時擬定計劃，爲假想的談話設計台詞。
- 除了如何挽回所失以外，其他的事情我都無法靜心思考。

- 我還記得他說過的綿綿情話，並且懷疑那是不是謊言。
- 我的心思全部在他身上。
- 我想可能會被開除。
- 我懷疑是不是有第三者介入，我不斷的想像他們在一起的情景。
- 我萬分歉疚自己曾犯過的錯誤。
- 我希望我們能重新開始。
- 我想以自殺來結束一切痛苦，而且想像他因此而十分內疚。
- 我認定逝去的這份愛是最完美的，是命中註定的真愛，現在一切都被我弄砸了。
- 我萬分渴望再與他聯絡，又怕受到更多挫折。
- 爲了公平我打算要他不好過。
- 我夢想有一天他會回到我身邊。
- 我想改變一下外貌，或許能再贏回他的心。
- 我記得與他共渡的美好時光，並且無視於不悅的部份。
- 我決定放棄自己應負的責任，不論發生甚麼事，就讓它發生吧！
- 我變得無法做決定，做每一件事都猶豫和懷疑。
- 我無法逃開經常性的痛苦。
- 我停止不了想念他的一切。

● 不自禁的症狀

- 我會追蹤陌生的車子或人，希望那會是他。
- 我會向彼此的朋友打聽消息。
- 我不斷訴說失戀的委曲，冀望得到安慰和支持。
- 我突然迷信起來，信神、拜佛、作禮拜等。
- 我祈禱愛人重回懷抱。
- 我不斷尋求使他回心轉意的方法。
- 我開始猛吃垃圾食物及甜食。
- 我酗酒、嗑藥。
- 我生命的唯一目標就是挽回逝去的愛。
- 我四出購物，却仍無法快樂。
- 我開始抽煙，並且愈抽愈兇。
- 我忍不住傾聽每一首情歌。
- 我常常檢查電話留言簿。
- 我故意繞道經過他的家、學校、工作地點附近。