



Divorce

Separation and

Penny Rich

佩妮里奇 著
高建红 译

First Steps through

如何走出 分手 阴影

华东师范大学出版社

• • • • •
速成手册系列

First Steps through

如何走出
分手
阴影

Separation and

Penny Rich

佩妮·里奇 著
高建红 译

Divorce

图书在版编目(CIP)数据

如何走出分手阴影 / (英)佩妮·里奇 著;高建红 译. --上海:华东师范大学出版社,2017.2

(速成手册系列)

ISBN 978-7-5675-5718-5

I. ①如… II. ①佩… ②高… III. ①恋爱-手册 IV. ①C913.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 230546 号

如何走出分手阴影

著 者 (英)佩妮·里奇

译 者 高建红

责任编辑 徐海晴

封面设计 吴元瑛

出版发行 华东师范大学出版社

社 址 上海市中山北路 3663 号 邮编 200062

网 址 www.ecnupress.com.cn

电 话 021-60821666

行政传真 021-62572105

客服电话 021-62865537

门市(邮购)电话 021-62869887

地 址 上海市中山北路 3663 号华东师范大学校内先锋路口

网 店 <http://hdsdcbs.tmall.com/>

印 刷 者 上海盛隆印务有限公司

开 本 787×1092 1/32

印 张 4.125

字 数 47 千字

版 次 2017 年 2 月第 1 版

印 次 2017 年 2 月第 1 次

书 号 ISBN 978-7-5675-5718-5/G.9840

定 价 18.00 元

出 版 人 王 焰

(如发现本版图书有印订质量问题,请寄回本社客服中心调换或电话 021-62865537 联系)

编者的话

现代生活的八大病症：焦虑、失眠、抑郁、肥胖、赌博、酗酒、烟瘾、以及婚姻的失败。这种“现代病”有时会困扰你一时，如果不能及时克服的话，甚至会困扰你一生。归纳这些“现代病”的基本征兆如下：

——嫌自己太胖，尝试各种减肥方法都没有效果。

——明知抽烟有害，想戒，但不能坚持，一次次功亏一篑。

——嗜酒如命，想要戒酒，又无力抵挡酒精的诱惑，

最终走上酗酒之路,无法自拔。

——沉迷于赌博,屡输屡赌,深陷其中,欲罢不能。

——当失眠成为一种习惯,白天无精打彩,入夜辗转反侧,睡梦成了一种奢求。

——一段失败的婚姻,令你茫然失措,不知道如何直面今后的生活。

——在日常生活工作中,一种无名的焦虑感始终伴随而至,让你身心疲惫,不堪重负。

——无论是成功或挫折,荣耀或压力,都会让你步入抑郁的泥沼,一旦深陷,找不到摆脱痛苦的出路,有一种不可救药之感。

无论你遇到了上述哪种问题,相信它都已经在无形中对你的生活造成了不同程度的消极影响。如果你已下定决心去克服,但又苦于找不到正确且有效的方法,那么这套“速成手册系列”丛书就是专门为你而量身定制的。

本套丛书共包含八本小册子,分别为《如何迈出减肥第一步》、《如何迈出戒烟第一步》、《如何迈出戒酒第一步》、《如何迈出戒赌第一步》、《如何摆脱失眠困扰》、《如

何走出分手阴影》、《如何消除焦虑困扰》,以及《如何克服抑郁困扰》。撰写这些小册子的作者均为来自各个相关领域的实干型专家,其中包括专职的心理学家、著名医生等各行业拥有广泛知名度的成功人士,他们中亦不乏有人曾亲身经历上述困境,一度挣扎在无尽的黑暗中,找不到方向,但最终凭借自身的努力和毅力,战胜了“病魔”,重新收获了美好的生活。他们将自己一路走来的体验和经历写入书中,以感同身受的言语,为深受同样问题困扰的读者提供兼具专业性与实用性的指导意见,相信作为读者的你在阅读这本小册子的时候,不仅可以看到自己的影子,同时也能从中汲取改变自身现状的信心和勇气。

现在,开始阅读这本小册子吧!如果有需要的话,你还可以将它带在身边,随时翻阅。希望有一天,当你合上它的时候,你会发现自己的生活已经重新回到了健康、积极的轨道上。到那时,我们编译这套丛书的初衷也就实现了!

我很庆幸自己拥有四位挚友,在我感到最痛苦无助的时候,是她们给了我极大的关爱和支持。这四位挚友与我有着相似的经历,她们有的刚从婚姻失败的阴影中走出,有的正在处理离婚事宜,还有的即将结束自己多年的感情。我把她们的建议、教训、欢笑与泪水都写进了这本书里,所以我要把这本书献给她们:

萨拉、佩塔、珍妮和卡伦。

亲爱的朋友,不论你经历过什么样的感情挫折,都要学会放下,与往事干杯,千万不要呆在离婚的死巷子里,一定要振作起来!

至于我的朋友利兹、西娅和布里奇特,还有我的教女以及我自己的女儿,我希望她们永远都不需要读这本书。

为什么选择这本书？

你的婚姻最终将走向尽头，你是否正面临这一残酷的现实？

你发现自己

- 悲伤、生气或者感到害怕？
- 被与此有关的那些文件弄得焦头烂额？
- 想知道如何才能照顾好自己和家庭？

分手和离婚带来的痛苦会让人觉得难以承受，但不一定会打败你。

这本书会清楚地告诉你

- 你需要做什么和什么时候去做；

- 当你只想窝在床上什么都不愿做时,该怎么办;
- 如何开始新的生活,并且学会享受它。

本书会陪伴你走出这段你不愿经历的旅程!

目 录

引言/1

- 1 决裂(……很难做到)/7
- 2 脱离苦海(……或关系结束)/16
- 3 法律问题(……必要的恶)/28
- 4 破碎的心(……如何修复)/44
- 5 破碎的家(……独自一人)/52
- 6 重新开始(……勇敢点)/63
- 7 事情要往好的方面想(……不要往坏处考虑)/72

- 8 我要报复(……离婚的人说)/82
 - 9 关于前任(……如何赢得游戏)/89
 - 10 学会爱和珍惜(……从今天开始)/104
- 写给亲友的话/113

引言

这是一本关于什么的书？

离婚(divorce)【名词】：通过法院判决解除婚姻关系；【单数】使曾经或者应该在一起的东西分开。

来源：法语，来自拉丁语 *divortium*

派生词：**divorcement, divorcee**

以上是《牛津英语词典》(牛津大学出版社)对“离婚”一词的解释，下面是我根据个人经验给出的定义：

一段健康、长久、美满的婚姻,取决于夫妻双方彼此的尊重、信任、爱、体贴、关心、付出和共同努力,最为重要的是,两个人要能够一起成长和改变。没有这些,婚姻就会死亡。

我对“离婚”一词的界定是很人性化的。但是,在人人都争着去享有各种权利、追求独立、个人主义盛行的21世纪,这样的要求对生活在一起的两个人来说还是相当高的。因此,在西方最自由的两个国家——英国和美国,目前有将近一半的婚姻都以离婚而收场,也就不足为奇了。根据国家统计局的调查,在英国,婚姻维系的平均时间为11年半,但倘若你们只是“生活在一起”,也就是说同居,这段关系维系的平均时间则是3年。

可见,婚姻破裂或者恋情触礁,在生活中并非个例。有成百上千的人,正在经历着同样的事情。分手或者离婚,是我们人生中最要经历的最艰难的五件事之一,其他四件包括失去亲人、搬家、结婚和跳槽。而结束一段关系要涉及这五件事的所有方面,比如失落,卷铺盖走人,在短

时间内对许多事情做出决定和规划,生活窘迫,必须想方设法让荷包鼓起来;此外,还有埋怨、忧虑、伤心、暴怒、生活一团糟和情绪上的波动。

这就是本书要讨论的内容:如何结束一段关系,并找到应对之策。

这本书为谁而写?

“从此过上幸福生活”的美好愿景最终破灭了,我希望本书能够帮到那些为此而感到失意的人。为什么婚姻关系的破裂会如此令人崩溃、难受和痛苦?因为我们最初深爱并与之携手步入婚姻殿堂的人,如今却让我们再也无法忍受。本书就是为那些受到以上问题困扰的人所写:

- 为人父母者,家庭成员或朋友,夫妻或情侣。
- 在感情上受到打击的人,无论你们仍生活在一起,还是已经分手或离婚。
- 所有正在承受感情破裂所带来的痛苦的朋友、家人

或者孩子。

- 正一步步走向分手或者离婚这一危险旅程的人。

怎样读这本书？

你可以随心所欲地读，如果你需要先读其中的某一章，那就尽管去读吧。为了对处于离婚过程任一阶段的你都有所帮助，我试着以事情通常发生的先后顺序来写这本书。可能在走到某一步之前，你就阅读了相关的章节；但未雨绸缪，这或许能让你看清以后会遇到的各种问题。本书各章节的安排比较灵活，主要涵盖以下内容：

- 做决定
- 情绪方面的影响
- 法律方面的实际问题
- 抚平内心的伤痛
- 应对变化和混乱的局面
- 解决焦虑和恐惧问题
- 尽量做到乐观

- 尽量消除愤怒的情绪和报复的想法
- 如何与你的前任进行沟通
- 如何迎接和享受新的生活

为什么要写这本书？

大约在同一时期,我和另外4个朋友都遇到分手或者离婚的问题,我们一共有14个孩子。尽管人生各不相同,但我们似乎都在相同的时间有着相似的经历。因此,你将会在本书中看到非常个人化、非常实际的建议,而这些建议都来自理性冷静的过来人。可能会有一些章节标题显得很有趣(笑有助于我们走过人生的风风雨雨),但是在每一页上都浸透着惨痛的教训。

这不是关于我的书;而是一本涉及你和你的人生旅程的书。这段旅程看似走进了死胡同(离婚之路),实际上却是要引导你——敢于迈出离婚这一步的人——开始新的生活。在必要的时候,我会时不时地讲一讲我本人的故事,简单来说就是:在经历了漫长的水火不容的一年

之后,2009年,我结束了自己长达22年的婚姻;没有第三者介入;我的前夫现在与我互不往来;一年多的时间里,我十多岁的女儿不愿见我,也不肯跟我说话;正如他们所说的,我还没有“越过这道坎儿”。不过,时间是一个伟大的治疗师,每天从睡梦中醒来时,我心头不再压着一块大石头。我真的在努力享受新生活。

就像所有伟大的冒险一样,离婚是一场奥德修斯式的远行。在这一路中,关于你和你的生活,你可以学到很多东西。我希望阅读本书能对你有所帮助,使你的离婚之旅变得不再那么沉重。

如果你想就本书说点什么,也愿意与别人分享你的故事,或者看看接下来会发生什么,请访问我的网站:
www.pennyrichthewriter.com。