

疗伤不是为了遗忘，而是为了成长

30天治愈 一颗破碎的心

*How to Heal a Broken
Heart
in 30 Days*

[美] 霍华德·布朗森 迈克·赖利 著



中信出版社
辽宁教育出版社

B848.4

(11)

99334

30 天治愈 一颗破碎的心

*How to Heal a Broken
Heart
in 30 Days*

[美] 霍华德·布朗森 迈克·赖利 著
朱莉译

中 信 出 版 社
辽 宁 教 育 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

30天治愈一颗破碎的心/[美] 布朗森等著; 朱莉译. -沈阳: 辽宁教育出版社, 2002.9

书名原文: How to Heal a Broken Heart in 30 Days

ISBN 7-5382-6446-9

I. 3... II. ①布... ②朱... III. 挫折(心理学)-通俗读物 IV. B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第070635号

How to Heal a Broken Heart in 30 Days

Copyright © 2000 by Howard Bronson and Mike Riley

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by CITIC Publishing House/Liaoning Education Press.

Published by arrangement with Broadway Books through Arts & Licensing International, Inc.

ALL RIGHTS RESERVED.

30天治愈一颗破碎的心

SANSHI TIAN ZHIYU YIKE POSUI DE XIN

著 者: [美] 霍华德·布朗森 迈克·赖利

译 者: 朱 莉

责任编辑: 曹爱菊 责任监制: 朱 磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 7 字 数: 140千字

版 次: 2002年10月第1版 印 次: 2002年10月第1次印刷

辽权图字: 06-2002-124

书 号: ISBN 7-5382-6446-9/B.43

定 价: 16.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521
010-85322522

引 言

“再见。”对一本书来说，这是个多么不寻常的开头，但这正是我们为你提供有效方法的起点：当你说出这个意味深远的“再见”时，它表明“终于结束了。这是我们之间的结束。我再也不会回头。我做不到。或者我不愿意”。

从此以后，一扇门在最后时刻关闭，或者像是电话听筒又被放回冰冷、坚硬的机座，只留下一片寂静和最后道别的痛苦。此时根本无法在很短时间内用任何暗淡的希望抚平心绪，使你意识到现在也许正是开始继续前进的时候。

对于那些在长大成人的过程中没有遭遇失去朋友、父母、亲人的痛苦的幸运儿来说，初恋的失败往往会造成深深的情感伤害。作为情感正常的人，无论在未来还会再面对多少相同的痛苦，我们也知道，与感情破裂相伴的痛苦总是不可抗拒的。

现在，从你正在阅读这本书的事实可以判断出，你正经历着又一次相同的痛苦，或者这是你第一次面对这样的痛苦。所以你买了这本书，来帮助你把伤痛彻底转变成希望，所有的过程只需要30天。别期望这会是一个完美的直线过程；你并不需要在未来每一天都会感觉更好。也许在你恢复的过程中常常会觉得痛苦。如果你曾被冻伤，然后立刻进入一个温暖得多的地方，在正常感觉复原前，你首先会觉得痛。

本书为谁而作

这本书中的方法是针对那些遭遇爱情失败、希望有效恢复的人。是你还是别人决定退出这场爱情都无关紧要，甚至如果你为了另一个人而抛弃了那个曾经相爱的人也没关系。只要你曾与某人有着深入而特殊的亲密关系，当这种关系已经结束时，无论它对你意味着什么，你失去的东西都一样。如果你不能从自己的错误中吸取教训，而且这些错误是你失败的部分原因，那么这些错误仍将以无法忘怀的熟悉方式纠缠着你。

你的失意会产生多种负面情感。你们分手的方式决定了你的特定感受。羞耻、忧伤、害怕、孤独、愤怒、嫉妒、报复心理、轻蔑和屈辱，不管你是只有一种感觉还是混合了多种感觉，这些都是负面情感。但只要这些情感没有吞没你的美好天性，只要你明白痛苦会随着时间流逝，我们就能帮助你。

下面三个认识将帮助那些感情破裂的人们走出痛苦：

- “我曾有过的浪漫爱情现在真的已经结束。”
- “这段爱情的结束正使我遭受情感痛苦。”
- “我希望尽我所能、快速以健康和具有建设性的方式结束痛苦。”

要注意，治愈创伤首先要求你要接受这种亲密关系已经结束的



事实。

过去了。结束了。终止了。

如果你相信你们可以通过立即变为“单纯的朋友关系”来结束一段重要的浪漫爱情关系，我们的第一条建议就是抛弃这个想法。当爱情的浪漫承诺死亡时，觉得“非常抑郁”的人通常会需要时间来恢复心理平衡。

本书不为谁而作

因为你必须明白你们的爱情已经结束，才能更好地使用这本书，所以你必须面对事实。这本书不是为那些想要欺骗自己的人写的。你在心理上将无法再负担偶尔与那个人的亲密关系。你们也绝对不能再在一起生活（那些犯此类错误的人发生的恐怖故事，会令你毛骨悚然），不要把经济困难作为继续同居的借口。走出去，现在你仍然能够做到。扔掉戒指、合影照片，或者那些未被丢弃却仍能证明你们曾是一对的東西。不要“只是因为寂寞”而在半夜互通电话，或者更糟，给对方打匿名电话，只为听见对方的声音在说：“喂？喂？喂？”（然后是挂断的卡嗒声。）

拒绝面对痛苦的时间越长，治愈痛苦的难度就越大。

如果你发现自己仍在偷偷跟踪对方，只为看一眼那个你失去的人，就应该立即寻求专业帮助。跟踪是一种有潜在危险的干涉行为，它决非爱的表示。



本书不只是给有深切、复杂的情感创伤的人们提供治疗方法，我们还同时针对以下人群：

- 积习难改的人。记住，一个上瘾的人喜欢藏在否认的面纱后面。在你有疑问，不能确定自己是否有这方面问题的时候，我们鼓励你去咨询没有任何上瘾问题而又了解你的朋友或亲人。此时，一定要认真听取他人的意见，并且在必要的时候，寻求你需要的帮助和支持，使你在未来能以健康的方式去给予和接受爱。
- 有虐待倾向和受虐倾向的人。无论是你给对方造成了身体伤害，还是你受到别人的伤害，你都会需要特别的帮助。
- 处于压抑或极端情绪中的人。那些有长期周期性或慢性抑郁病史的人非常容易受到爱情的伤害。
- 那些有强烈的伤害自己或别人倾向的人，或那些有无法自我控制倾向的人。

对于有以上一种或多种情况的读者，我们非常希望他们至少能从面临同样问题的人群中寻求相互帮助。

为什么需要断绝联系

如果你和对方的亲密关系真的已经结束，那么应该给自己一个



自我恢复的机会。在此时，你离开那个人对你而言就像远离毒品，再次的“麻醉”只会助长你的毒瘾。因此，现在就接受结束的事实吧！

对于有些人来说，他们是在充满痛苦的拖延阶段中开始考虑彻底断绝联系的，尤其是在分居会导致离婚的情况下。这种结束代价将需要你的一生来偿还。担忧和犹豫都是自然的，也常常是明智的。但当最后的分手已经明白无误地成为双方积极追求幸福未来的惟一方式时，彻底断绝关系只能是最好的，而往往也是惟一的途径。别相信可能友好分手的传闻——根本没有这回事。如果到了该结束的时候，就结束它，然后继续前进。

那么你是否愿意将来与那个人发展一段新的亲密关系呢？有可能。有相当可观的离异夫妻后来又重归于好。但你们必须要给对方一个机会，重新寻回全新和独立的判断力，才能在稳固和持久的基础上重建婚姻。在你们疗伤时应该互相避开，只有一种情况可以让你们在分手后保持联系，那就是为了你们共同的孩子，或需要协商共同财产的分割问题。如果你们在一起工作，那就看看你能不能找到新工作，或者调到一个可以令你们的见面机会减至最小的部门。无论你做什么，都别找借口进行一些不必要的接触。

什么时候你能痊愈呢？当你能超过一个小时，更理想的是超过一天时间不去想令你痛苦的感情破裂，你就开始恢复了。而且如果对方是一位真正正派的人，使你能在忘记的同时原谅他，你就完全恢复了。



本书将及时地帮助你做到这一点。只要你遵照我们的建议，就会在30天内顺利达到目标。

本书的承诺

我们并不想夸耀我们的方法一定能在既定的时间内解脱你的痛苦。悲伤和恢复的阶段对每个人、每段结束的爱情都不一样。为了迎合别人的情感治疗时间表，就试图压抑你自己的感受，绝对是不明智的。

然而，那些曾因长期亲密关系的结束陷入黑暗隧道的人实践我们提供的方法后，绝大多数都至少会在大约一个月的时间内看见隧道尽头的光亮。可能你在以后仍会坐上情感的过山车，但那时的起伏已不会再让你觉得反胃了。

即使不需要我们的帮助，你作为“可怜受害人”的地位在一个月后也会在朋友和亲人中失效。他们对你表示同情的次数减少了，不再会刺激你产生坚信自己是殉道者或永久受害人之类的偏执想法。

对于大多数人来说，一个月的时间就可以治愈你那颗破碎的心，使你恢复到正常生活状态。当然，如果要消除非正常死亡给你带来的悲痛，或为保护你的权力而必须与处理离婚的律师进行复杂而频繁的接触，那么一个月时间是不够的。

除了这些例外，通过使用本书，你将恢复得越来越好。一旦你认



真按我们每天的方法进行实践，你的身心都会在未来更为健康。那些行之有效的感悟能使你从现在的痛苦中解脱出来。最终你将发现超乎寻常的新活力和恢复力，而这得益于你从未有过的坚强意志。

我们的方法为何有效

那些指导感情破裂的人们恢复正常生活的书，往往只致力于情感方面的治疗。而你在这本书中所见到的建议则非常不同。我们涉及的范围将更广，而且我们将努力使本书更易阅读、更实用，甚至对那些被巨大的情感痛苦压抑着的人们也一样。我们承诺在本书中决不会有任何令人发狂的对幸福的说教，也不会有“可怜的你”之类孩子气的呜咽或任何晦涩的心理学名词。这本书的核心是要提供切合实际、可操作的方法，将你的消极情感转化为一次人生成长的关键动力。

我们给你的建议最与众不同的地方是其整体性。我们将教你一整套方法，不光恢复你的心理健康，而且有助于恢复你的身体健康。这些方法会帮助你克服在这段时间的最大敌人——压力和绝望。压力和绝望会使你从一时的消沉走向慢性抑郁症。

我们提出了许多不依赖药物、摆脱压力和抑郁的方法，经科学验证，确实对抑郁症很有效。还有我们教给你的其他方法经多年实践证明，对提升你的精神状态也是非常有用的。其中有一些甚至能引领你到达自信的顶峰。



因此，我们不仅是要把你从痛苦中解脱出来，还要教给你解决生活中所有问题的更好方法。

怎样使用本书

要更好地利用本书，需要明白本书的结构。我们的建议是由两位作者以两种不同的方式提供的。

霍华德·布朗森完成了前半部分，引导你对悲伤和恢复的过程进行一系列的思索和回想。随着一天天的过去，霍华德的建议将指导你的情感经历一个革命性的过程，帮助你从痛苦中开始领悟，并最终原谅对方，开始采取明智的行为。

迈克·赖利则提供了一系列提示建议，通过食物、睡眠，甚至呼吸方法来进行自我调节。在本书的提示中，关于制定自我行动计划的提示就是你应该马上阅读的内容，它将详细解释利用其他提示的方法。

这本书以30天为一个阶段，因为这符合我们情感活动的方式，每个月都有一点像一个长篇故事。你也可以将一个月看成一个周期，在月亮的影响下进行循环，并且自成一体。当然，你并不需要去研究黄道十二宫图或其他新世纪的文学意象，一个月只是一种象征。可以询问一位女性关于月经周期的作用，或想想人类潜在的持续大约30天的生理周期的暗示。

有两个最重要的主旨贯穿了所有这些问题，其一是我们自己将最终对所有完整经历30天治疗的人们负责，其二是解决我们所有问



题的关键在于知道何时和如何开始行动。我们在这里将帮助你决定哪个行动最能帮你走出困境。

我们的大部分读者都将此书和朋友们的建议一起当做自我康复疗程的基石。

最根本的，利用本书的最好方式是，一次只完成一天的任务。

为何找我们帮忙

在写作此书的过程中，我们遇到的最普遍的质疑之一就是：你们这些男人有什么资格告诉别人如何从失败的感情痛苦中解脱出来？这个质疑之所以有趣，有好几个原因。

其一，大多数向我们提出这个问题的人似乎都觉得，要帮助别人更好地解决生活中的感情问题，需要有特别的资格。我们认为并非如此。而且事实上，大多数人的行为也会与别人的建议背道而驰。

试想：当你陷入情感问题时，你做的第一件事可能并不是去看心理医生。在走出这昂贵的一步之前（而且它并不能保证成功，任何结果都可能出现），你肯定会咨询那些你信任的人们。

对我们的权威性提出质疑的另一个有趣之处在于：我们是男人，而大多数给人提供咨询、帮助别人在爱情结束时摆脱痛苦的权威人士都是女性。

如果你的家庭和我们的一样，家庭成员就会建议你在遇到麻烦时“问问爸爸的意见”。如果这位爸爸像我们刚去世的父亲一样，



他的建议就会充满实用主义。他的看法不会因为爱而充满过度的同情，而会在建议中加入平衡感和客观性。

这正是我们试图取得的效果。

所以如果你问我们有什么资格可以帮助你，我们认为在一般情况下，我们至少具有和大多数权威人士一样的资格，理由有很多：

■ 我们两人都在漫长的个人生活中经历了各种成功和失败的罗曼史。赖利刚刚60岁，而布朗森只年轻10岁。我们都得以近距离地观察到无数朋友和同事的情感生活的兴衰。我们都对这些经历进行了深入思考，认为其结果使我们变得更明智了。

■ 我们都坚信，找到爱情并维护它，将使精神沐浴在温暖和快乐里。赖利非常幸运，已经找到了这样一个人——伊丽莎白，他20年来的伴侣。布朗森仍在寻找他的爱情答案。赖利对布朗森在追寻人生中最后一个爱情答案的过程中，所表现出来的与日俱增的快乐、责任感和创造性充满了敬意。

■ 我们两人的第一次婚姻都以失败告终。我们的离婚就像一场又烫又涩的热汤浴，但却非常有意义。我们都充分体会过为各种错误所付出的高昂的精神代价。

■ 我们两人都是父亲。我们有儿子也有女儿，年龄从青春期的成人不等。我们感到非常骄傲的是，这些孩子都非常尊重我们，当他们自己的爱情走入黑暗的狭窄小巷时，他们经常来向我们咨询。



■ 我们都是资深记者，曾多年报道心理学和其他社会科学的发展。我们都曾是作者和编辑，针对的读者群都是医生和其他健康医疗方面的专业人士，包括任何流派的精神治疗师和神经科医生。

确认和告别辞

对我们的介绍已经足够了。我们希望帮助那些愿意投入适量时间和精力来实施我们建议的人们。我们的大部分方法已经得到了时间的检验，或由无数人进行了临床试验。那些向我们咨询过并且确实实施了这些方法的人，都承认其结果比他们预期的还要好得多。

如果你愿意与我们分享你在实施该方法的过程中所有的细节体会，可以给我们写信说明你的看法，我们将非常感谢。对任何你关心的、想与我们分享的问题都可以发到以下互联网邮件地址：webmaster@byebyelove.com。无论你何时希望进行有关课程，或是取得我们对恢复治疗的新方法，请访问我们的网址：<http://www.byebyelove.com>。我们将在那里恭候着你。

在此，我们真诚希望你能恢复自由和明智地主动给予的能力，无论是在爱情中还是在生活中。

迈克·赖利和霍华德·布朗森



目 录

引言

第1天：独立	1
提示1：制定治疗计划	11
第2天：宣泄	13
提示2：哭干眼泪	18
第3天：放任	21
提示3：关于时间	23
第4天：自尊	27
提示4：睡一夜好觉	30
第5天：关注自己	33
提示5：身体支持	38
第6天：自省	41
提示6：压力标准	46
第7天：价值	47
提示7：理智战胜情感	51
第8天：洞察力	55
提示8：快乐三餐	57
第9天：信任	61
提示9：水的作用	64

第10天：特别的我	67
提示10：保持触摸	71
第11天：重建联系	73
提示11：让感觉“兴奋”起来	74
第12天：平和	77
提示12：没有无法克服的情绪	81
第13天：创造力	85
提示13：获取外来帮助	89
第14天：诱惑	93
提示14：幽默治愈创伤	96
第15天：庆祝	101
提示15：分手送礼会	103
第16天：记忆	105
提示16：学习呼吸	107
第17天：希望	111
提示17：承受痛苦的意义	114
第18天：快乐	117
提示18：想像中的声音	120
第19天：现实	123
提示19：放松的处方	125
第20天：交换	129
提示20：赞扬矛盾	131



第21天：放弃	135
提示21：给鼻子的好消息	137
第22天：责任	141
提示22：情感光亮	144
第23天：路径	149
提示23：情感保护	152
第24天：展望	155
提示24：掌握潜意识	159
第25天：重生	161
提示25：悲伤和给予	163
第26天：原谅	167
提示26：陌生人之间的爱	171
第27天：理想主义	173
提示27：改变等级	177
第28天：感激	181
提示28：打开逃生舱	184
第29天：准备	187
提示29：为何要害怕未来	192
第30天：更新	195
提示30：心灵的花园	198

