



好女孩

IT'S CALLED A BREAKUP
BECAUSE IT'S PROVEN

为什么总受伤

聪明女孩分手手册

The Smart Girls Breakup Buddy

【美】格雷格·贝伦特

Amira Ruolo-Berendt

【美】阿米拉·罗特拉·贝伦特 著

王宇 曹妮 译 刘红福 校译

金城出版社
GOLD WALL PRESS

西苑出版社
WESTERN PUBLISHING HOUSE

好女孩

IT'S CALLED A BREAKUP
BECAUSE IT'S BROKEN

为什么总受伤

聪明女孩分手手册
The Smart Girl's Breakup Buddy

Greg Behrendi

【美】格雷格·贝伦特

Amira Ruoloa Behrendi

【美】阿米拉·罗特拉·贝伦特 著

王宇 曹妮 译 刘红福 校译



金城出版社
JINCHENG PUBLISHING HOUSE

西苑出版社
XIYUAN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

好女孩为什么总受伤：聪明女孩分手手册 / (美) 贝伦特 (Behrendt, G.), (美) 贝伦特 (Behrendt, A.R.) 著；王宇，曹妮译. —北京：西苑出版社，2013.5
ISBN 978-7-5151-0338-9

I. ①好… II. ①贝… ②贝… ③王… ④曹… III. ①女性-恋爱心理学-通俗读物 ②女性-婚姻-社会心理学-通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 073520 号

It's Called a Breakup Because It's Broken: The Smart Girl's Breakup Buddy by Greg Behrendt and Amiira Ruotola-Behrendt

Copyright: ©2005 by Greg Behrendt and Amiira Ruotola-Behrendt

This edition arranged with THE MARSH AGENCY LTD through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright: ©2013 GOLD WALL PRESS and XIYUAN PUBLISHING HOUSE.

All rights reserved.

好女孩为什么总受伤：聪明女孩分手手册

著 者	[美] 格雷格·贝伦特 [美] 阿米拉·萝特拉·贝伦特
译 者	王宇 曹妮
校 译	刘红福
责任编辑	李 涛
出版发行	西苑出版社
通讯地址	北京市朝阳区和平街11区37号楼
邮政编码	100013
电 话	010-52470795
传 真	010-88637120
网 址	www.xiyuanpublishinghouse.com
印 刷	北京龙跃印务有限公司
经 销	全国新华书店
开 本	710毫米×1000毫米 1/16
字 数	200千字
印 张	14
版 次	2013年5月第1版
印 次	2013年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5151-0338-9
定 价	32.00元

(凡西苑出版社图书如有缺漏页、残破等质量问题，本社邮购部负责调换)

版权所有 翻印必究

本书献给有着坚强意志和强大内心的你

致分手或被分手的你

（代前言）

毫无疑问，分手很伤人。但是，在分手后的几个小时、几天或者几个星期，甚至是33天、60天，你都必须面对一个重要事实：破镜难圆，“分手”没有“合约”！

分手不能也不该被修复。谢谢他离开你，是该把那些你背在身上长达数日、数月甚至数年的“破铜烂铁”丢弃的时候了！

一、格雷格：分手很伤人，但绝非世界末日

很久很久以前，在一个遥远的悲伤星系，我与铁石心肠的“无敌辣美女”约会。我的意思是说，我无可救药地爱上了她，而她也认为我是一个“不错的家伙”。

那些破碎的东西多说无益。我们曾经生活在一起，同枕共眠，但是经历了尴尬的分手之后，我们俨然成为陌路。“我知道你在想着别人，但请给我留一点心里的位置，可以吗？”喂！这是谁造成的？没错，是我！事实的确如此。我是如此迷恋这个女孩，我确信，如果我在她身旁，踢开一切绊脚石，每晚酒酣入睡，她就会再次发现我的迷人之处，希望忧伤的我回来。但她不久前决定离开。就这样她去了纽约追求事业，更重要的是，寻找新的伴侣。

在某人为了别人而离开你到另一个城市之后，你会想，一切都结束了，因为确实都结束了。但我不这么想。我认为她会回到我身边，我深陷于这个浪漫且不切实际的想法里无法自拔。

我该怎么办？在醉酒的深夜里打电话乞求、流泪？拜托！太夸张了吧？！这非但不会有一丝效果，还玷污了自己的心灵与尊严。我开始自甘堕落，从一个她不再爱的人变成了一个让她怜悯和讨厌的人。

现在，有一个特别的女孩对我有耐心，容忍我，但我却使她的生活变得糟糕。难道我是在为之前所受的伤害寻找平衡吗？我困惑，开始疏远我的好朋友，工作变得一塌糊涂。我看起来像个废物。更糟的是，我开始疯狂酗酒，仿佛明天就是禁酒日一般。

这一夜，也许是酒精的催化作用，我竟打电话给“纽约女士”，只是为了看看她是否还在坚持，坚持说她不适合我。（故事从这里开始好转啦！）在等待入住公寓期间，她暂住在纽约派拉蒙酒店。凭着记忆，我醉醺醺地拨通了电话……

“派拉蒙酒店。”电话另一端的人应道。我马上意识到，洛杉矶时间凌晨两点半可能是纽约的清晨五点半。我不知道确切的时间，当然这并不重要。前台服务员询问道：“派拉蒙酒店。请问您要转接哪位？”我喝醉了，甚至念不出她的名字。说真的，让我像狗一样叫两声都会比这来得明白。

“对不起，先生，您能再说一遍吗？”我又试着说了一次，还是没成功。“先生，也许您可以拼写一下？”（噢，我的天！自重一点，放下电话吧，格雷格！）但我没有，我尝试着拼写。最后，他终于明白了我要找的人是哪位。但就在接通电话前，他出人意料地问道：“先生，您确定要接通这个电话吗？”

什么？我想，你在开玩笑吧？！一个陌生的关切的声音在醉意弥漫的黑夜中回荡。

“我确定要接通这个电话吗？”我想了一会，不，我不能打这个电话。我打过这个电话，从未有过好转，而且总会让事情变得更糟。这个电话让我越来越背离尊严和冷静。

“不！”我说，“我不想接通这个电话，谢谢！”我挂掉电话，和衣而眠，守留住了最后一点尊严。

第二天，因宿醉而感到难受异常，我想起电话另一端的声音：“您确定要接通这个电话吗？”我想，如果脑袋里一直有个这样的声音会不会很棒？

分手的朋友们，我们想要提醒你：千万不要打这个愚蠢的电话，难道以为穿上他们的衣服，假装你是他们，就能知晓他们内心的想法？

这就是我们想写这本书的原因。这本书就是那个声音。我们是关心你的朋友，确保你把分手处理得很好的朋友。分手很伤人，但绝非世界末日。这种痛苦是暂时的，如果处理得当，甚至可以成为人生的转折点。我们可以帮助你做到这一点。

毕竟……你可是一个“无敌辣美女”呢。

二、阿米拉：生活总会带给我们意外的收获

凌晨两点多，你已经喝酒到了第三杯，身上穿着他的毛衣，因为那上面残留着他的味道（说真的，他的味道可没有多么好，不过我懂的，因为我也曾经经历过那个阶段）。

我曾经是这个世界上最悲伤的女孩，我无法忘记他，整颗心支离破碎。我曾经如此深爱他，虽然他不能给我我所想要的，我却毅然愿

意将终身托付给他，并对他死心塌地，甚至为了留住他而舍弃自尊。

我曾经深陷于那段病态的、令人沮丧的关系中无法自拔，甚至奢望分手能够刺激他回心转意，重新回到我的身边，哪怕试一试也好。

但是，他没有。我曾经以为这段感情可以天长地久，分手几乎将我彻底击垮，整个人被绝望、困惑和愤怒吞噬。我用白酒和香烟麻痹自己，没有胃口，无法入眠，甚至丧失了一切活动的的能力。

我想尽所有办法试图摆脱这种困顿：看医生、找好朋友谈心、旅游、养宠物、交新朋友、疯狂购物，甚至找到了真心爱我的新男朋友，可是我却仍沉溺于过去，什么都给不了他们。

说实话，这种痛楚持续了不知多久，在外人面前，我装作已经放下了过去。然而，所有的伪装都是浮云。

破碎的心就像断掉的肋骨，表面若无其事，其实早已伤痕累累。而我的肋骨已经碎掉了很长一段时间。

如果告诉你，除了这段感情，我在生活的其他方面都是自信而成功的，你一定会觉得惊讶。不过，事实的确如此，我拥有一份令人艳羡的工作，收入丰厚，有许多要好的朋友，还有舒适的房子、漂亮的衣服、绝佳的音乐品位，等等。

但不知为什么，要放下这个男人，却很麻烦。如果我是“超人”，那么他就是我的“克利顿陨石”，在他面前，我的超能力荡然无存。当然，看过《超人》这部电影的人都知道，超人永远都能找到战胜“克利顿陨石”的办法，我想我做到了。

当然，战胜“克利顿陨石”和修复受伤的心灵一样，绝非易事。它们着实强大。然而，更大的成功是最终战胜伤痛，重新过上正常的生活，这正是我们试图帮助你达成的目标。

现在的你犹如当初的我，认为生活已经毁于一旦，曾经设想的美好都已不再。朋友们，事实绝非如此，当我最终放下那段伤痛开始新的生活，我变得更加热爱生命、善待自己，生活给了我意外的收获。

如今，我的生活比我曾经梦想的还要幸福，我有一个我爱而又爱我的丈夫，每天都会给我不一样的惊喜；我有两个漂亮的女儿，她们是我最珍贵的小天使；我有这个世界上最棒的朋友和亲人，我每天都在这满溢的幸福包围着。

试想一下，如果我一直纠结于我的“前任”，纠结于失恋的悲伤，势必会错过今天所拥有的一切。我的祖母常说：“巧妇难为无米之炊。”当你面临痛苦的分手时，想想这句谚语吧。

三、分手之后，我们该怎么办

悲伤或转身，取决于你。

如果分手是会让人痛苦的彩票，那么如何才能抽中摆脱它的那注奖呢？在这盛满悲伤的奖池里，你似乎无所依靠，孤军奋战。

但事实上，你并不孤单。就像我们的故事里讲到的，每个人都可以战胜悲伤，走出分手的阴影。有一件事情请务必牢记：一切都会过去！像每一个中奖者一样，你既可以孤注一掷，把所有的钱压在选定的那张彩票上；当然，也可以细水长流，把这笔钱摊在每一期的奖券上。

正所谓“长痛不如短痛”，我们倾向前一种选择。然而，在行动之前，一定要搞清楚自己想要的是什么。

在人生的道路上，谁都可能经历分手这样痛彻心扉的事情。我们深知这一点，你的心碎我们感同身受。然而，我们试着让这本书读起来轻松幽默，为的就是分散你的注意力，赶走你的伤感。我们会提供

纯粹的可行性建议，不仅能帮助你战胜负面情绪，还能装点一下你的客厅。“什么？”不管相信与否，这正是我们要做的。

如果你正在阅读这本书，也许是因为你被甩了，心痛异常，而你仍在想念着“前任”；也许是你甩了别人，正后悔不迭，盘算着如何重新开始。也许是以上种种。我们要做的就是帮助你处理这些情况，但前提是我们坚信你做出的决定是正确的。

不管你是被发出还是发出“分手通牒”的那一方，就算话不中听，我们还是要说：“分手就分手吧，你们真的不适合。”我们知道，你是多么想从这里得到否定的答案：“我们应该在一起，我们不应该分手的！”

你幻想着他（她）明天会敲你的房门，乞求你回心转意，然后所有的痛苦和心碎都会不治而愈。拜托，别傻了，解决问题的办法只有一个：只要下定决心，稍稍努力一点，就可以重新过上快乐的生活。没错，人是会改变的，我们可以这样安慰你。但事实上，因为感情出现裂痕而分手，分手就是分手，破镜不可能重圆。纵然你一时无从理解这一点，分手却足以说明你或他（她）已经放弃了这段感情。如果是他（她）提出的分手，不管当初是谁的错，他（她）都不会试着去纠正和修复。

我们必须认清现实，面对分手，要么消沉，要么重新开始。许多人无法忘记旧爱，穷尽一生的时间生活在悲伤的情感漩涡里；而另外一些人，我们希望是你，把分手当作人生的转折点，重新规划和建设自己的人生（说装点客厅可不是开玩笑的）。我们的底线是：分手抑或转身，取决于你。

“你们是谁？我凭什么要读这个东西，要听你们的建议？”朋

友，淡定，淡定，书店里面的其他客人可都在看着你呢。先说一下我们是哪根葱吧，我们俩都曾经有过自尊心的坍塌、精神的崩溃、痛不欲生的分手经历。那些卑鄙的人差点让我们寻短见。谢天谢地，我们没做傻事。分手指引我们找到了梦寐以求的幸福婚姻。（放心，我们不会长篇累牍地讲这件事。对于分手的人而言，没有什么比看到结婚的人晒幸福更残忍的了。我们只是想以我们的故事告诉你：即使经历了最惨痛的分手，也终会寻找到新的幸福。）

和《他其实没那么喜欢你》（He's Just Not That Into You）不同，《他其实没有那么喜欢你》的主旨是在帮助你认识到你们的关系是否已经走到穷途末路，你的男朋友是否已经对你厌倦。当然，我们知道，即使你知道他不再喜欢你，你仍旧没有勇气结束这段感情。即使有些时候你意识到分手是正确的选择，但惊恐、痛苦甚至精神创伤仍不可避免。

《好女孩为什么总受伤：聪明女孩分手手册》（It's Called a Breakup Because It's Broken: The Smart Girl's Breakup Buddy）正是要帮助你走出濒临绝境的感情，重新上路，去追求新的美好生活。那么，让我们来谈谈你吧，没错，就是你！你是否足够珍视自己，敢于面对感情失败的现实，能够认识到于你而言，这段感情已经不再值得付出和挽留。你是否能够果断放手，争取把握新的机会？也许眼前的混乱让你迷茫，但这对你而言也许是最好的一件事。

没错，这是一件天大的好事，甚至好过你拥有了平生第一栋房子，遇到了心仪已久的古驰美鞋打折，抑或获得了奥斯卡最佳女主角奖。

我们不妨这样描述你和“前任”的关系：你们是两辆崭新的跑车，并驾齐驱。你是如此亮丽、拉风、性感、自信，春风得意。然而

在转弯处，你们的速度无法配合，从而拉开了距离。后车开始追赶前车，一不留神，追尾车毁。保险公司理赔后，你们其中一个人决定买辆新车，而不是选择修补撞坏的车辆。

读完这本书后你会发现，这真的是一件好事。不经历风雨怎能见彩虹，生活总是在布置一番艰难的考验后才会给你丰厚的回报。在通往幸福和真爱的道路上，总会经历一些痛苦的心碎。有的人会记录下这些感悟，激励和鼓舞后来的人。我们竭尽所能要奉献的就是这样一本书：放在你手边的箴言手册。

这本书包含问答板块、练习题，取材于我们亲历的真实故事，一些事情会让你感慨：至少我还没那么糟。这会激发你的自尊心，我们称之为“心灵的忏悔”。

书中的问题和事例不仅有我们的故事，也有许多身边朋友的故事。另外，我们进行了广泛的分手调查，超过五百位朋友和我们分享了他们痛苦的分手经历。感谢这些朋友！

四、行动起来，放自己一条生路

即使你们的感情已经到了穷途末路，即使你意识到你们已彼此厌倦，分手不可避免，也并不意味着你就能成功地迈出这一步。

我们都很清楚，纠缠于没有未来的感情是多么愚蠢。可事实上，即使充满负罪感，我们也不愿放手，这实在太难了。我们没有勇气从舒服的二人世界中撤离，即使那世界已经支离破碎，我们没有勇气独自面对前方的道路。

我们总能轻而易举地找到不去分手的理由：我不想找新的公寓，我没有能力经济独立，我不想一个人去参加表弟的婚礼，我不能忍受

他交新的女朋友，诸如此类。

但是别忘了，继续在这无望的感情里浪费时间，简直就是浪费生命。为什么不把时间花在寻找你的下一春——你的真命天子呢？

说到这，你一定会问：“分手谈何容易，我到底该怎么做？”

别急，我们会在书中给你支招。放彼此一条生路，现在就行动起来，打电话给他，告诉他你们需要谈谈。朋友，抛开过去，让我们一起迎接更加美好和光明的未来吧！

准备好了吗？现在，我们就开始这触动人心的震撼之旅吧！

爱你的倾听者

格雷格 阿米拉

Contents | 目 录

上部 分手篇

第一章 因为感情出现裂痕而分手 / 3

一、对分手的一些疑问 / 7

1. 一段感情为何会毫无预兆地结束了呢 / 7
2. 为什么想要分手却还要等我说出来 / 8
3. 我们会不会重归于好 / 10
4. 如果我们的感情真的很好怎么办 / 11
5. 都说时间是一剂良药，可为什么还是会很心痛 / 12

二、令人喜忧参半的失恋 / 14

1. 格雷格：我做过的错事 / 15
2. 阿米拉：我是怎样走出阴影的 / 16

三、失恋练习题 / 19

四、情感告白 / 21

第二章 没有新信息 / 22

一、对分手的一些疑问 / 27

1. 如果他分辨不出是不是我的来电呢 / 27
2. 可是他说过要保持联系 / 28
3. 如果我有正当的理由呢 / 28
4. 但如果他给我打电话呢 / 29
5. 如果我忍不住想知道他的一切呢 / 30
6. 可我习惯和他谈心了 / 31
7. 如果我们曾经是最好的朋友呢 / 32

二、令人喜忧参半的失恋 / 34

1. 格雷格：我曾做过的错事 / 35
2. 阿米拉：我是如何走出阴影的 / 36

三、失恋练习题 / 38

四、情感告白 / 39

第三章 暴饮暴食，只会让痛苦愈演愈烈 / 41

一、对分手的一些疑问 / 45

1. 喝酒是否能使伤口愈合得更快 / 45
2. 什么才是最好的“报复”方式 / 46
3. 狂吃也无法舒缓心情 / 47
4. 止痛药都不能让我安定片刻 / 48

5. 滥情只会让你更加孤单和沮丧 / 49

二、令人喜忧参半的失恋 / 52

1. 格雷格：我做过的错事 / 53
2. 阿米拉：我是如何走出阴影的 / 54

三、失恋练习题 / 57

四、情感告白 / 58

第四章 别让最好的朋友也离开你 / 59

一、对分手的一些疑问 / 62

1. 如果我的朋友错了呢 / 62
2. 这不就是朋友存在的意义吗 / 63
3. 如果我的朋友也是他的朋友呢 / 64
4. 朋友们应该站在我这边啊 / 65
5. 我快让朋友折磨疯了，该如何是好 / 66
6. 如果她的前任是我父亲呢 / 67

二、令人喜忧参半的失恋 / 70

1. 格雷格：我做过的错事 / 71
2. 阿米拉：我是如何走出阴影的 / 71

三、失恋练习题 / 73

四、情感告白 / 75

第五章 最好不要请病假 / 76

一、对分手的一些疑问 / 78

1. 如果我无法从床上爬起来呢 / 78
2. 如果连我都不认识自己了怎么办 / 79
3. 为什么我会如此痛苦 / 80
4. 如果我不得不面对他怎么办呢 / 81

二、令人喜忧参半的失恋 / 83

1. 格雷格：我做过的错事 / 84
2. 阿米拉：我是如何走出阴影的 / 85

三、失恋练习题 / 86

四、情感告白 / 88

第六章 如果他真的那么优秀，你们就不会分手了 / 89

一、对分手的一些疑问 / 92

1. 如果不是他的错呢 / 92
2. 如果他不能和其他的女友分手呢 / 93
3. 如果我找不到更好的他了呢 / 94
4. 如果他就是为我量身定做的呢 / 95