

LOVE WARRIOR

永远不要 活在别人的世界里

Glennon Doyle

[美] 格伦农·多伊尔 著
王岑卉 译



女人至高的活法，是过好自己的日子，
活出自己的精彩。永远不要活在别人的世界里。

新星出版社 NEW STAR PRESS

L O V E W A R R I O R

永远不要 活在别人的世界里

[美] 格伦农·多伊尔 著

王岑卉 译

新 星 出 版 社 NEW STAR PRESS

LOVE WARRIOR. Copyright © 2016 by Glennon Doyle. All Rights Reserved.
"Hero" words and music by Walter Afanasieff and Mariah Carey © 1993 WB Music Corp.

Wallyworld Music, songs of Universal Inc. and Rye Songs.

All rights on behalf of itself and Wallyworld Music.

Administered by WB Music Corp. All rights for Rye Songs administered by Songs of Universal, Inc. All rights reserved.

Used by permission of Alfred Music an Hal Leonard Corporation.

著作权合同登记图字: 01-2017-5119

图书在版编目 (CIP) 数据

永远不要活在别人的世界里 / (美) 格伦农·多伊尔

著; 王岑卉译. — 北京: 新星出版社, 2018.9

ISBN 978-7-5133-2911-8

I. ①永… II. ①格… ②王… III. ①女性—成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 072235 号

永远不要活在别人的世界里

[美] 格伦农·多伊尔 著

王岑卉 译

责任编辑 汪欣

策 划 好读文化

装帧设计 几何设计

责任印制 史广宣

出 版 新星出版社 www.newstarpress.com

出 版 人 马汝军

社 址 北京市西城区车公庄大街丙 3 号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发 行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599

印 刷 三河市宏图印务有限公司

开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 8.75

字 数 180 千字

版 次 2018 年 9 月第 1 版

印 次 2018 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5133-2911-8

定 价 45.00 元

版权所有, 侵权必究

如有印装质量问题, 请发邮件至 zhiliang@readinglife.com

献给内心孤独漂泊的你

我毫不畏惧……这是我生来负有的使命。

——圣女贞德

媒体推荐

这是一场对脆弱和勇气的考验。莎士比亚说过“做真实的自己”，格伦农向我们展示了这句话真正的含义。她深入内心，捕捉最鲜活的感受，用文字娓娓道来。每个体验过痛苦和羞愧的人，换句话说，这个世界上的每一个人，都会对这本书产生共鸣。她将一切摊开，展现给世人，这显示了无与伦比的勇气。

——奥普拉·温弗瑞，美国脱口秀女王

这是一个关于自我探索的故事，极为引人入胜。坦诚，无畏，慷慨。

——《科克斯书评》

我一直很欣赏格伦农·多伊尔·梅尔顿的作品，欣赏其优美的文笔和坚定的使命感。在这本书里，她甚至超越了自己。她揭示了深刻的真相，展现出了世间罕见的情感力量，将其公之于众是一件难能可贵的事……这本书让人意犹未尽，如史诗般荡气回肠。梅尔顿确实成为了爱的战士。这本书拥有改变人生的力量，我很庆幸能读到它。

——伊丽莎白·吉尔伯特，畅销书作家

著有《一辈子做女孩》(Eat, Pray, Love)

这本书展现了生而为人的意义——爱与伤痛、上瘾与脆弱、亲密与感恩。

《永远不要活在别人的世界里》让我震撼不已。通过格伦农极具感染力的文字，每个人都能找到自己的影子。能见证她的勇气和智慧，真是件

幸运的事。我们需要这种坦率而真诚的作品，指引我们找到通往彼此的道路。

——布琳·布朗，《纽约时报》头号畅销书作者
著有《脆弱的力量》（*Rising Strong*）和《活出感性》（*Daring Greatly*）

我不配对这本书评头论足。它让人感动、充满智慧、风趣幽默、令人震惊、使人心碎、振奋人心——最重要的是，它提出了一个充满挑战意味的问题：一个人、一场婚姻、一个家庭、一段人生，是否存在其他的可能性？这个女人以令人不可思议的真诚和勇气，给出了漂亮的答卷。这对那些故步自封、认为人生只有一种活法的人来说，无疑是当头一棒。

——罗布·贝尔
著有《爱的胜利》（*Love Wins*）

这是一部优美感人的自传，讲述的不仅仅是一个女人的婚姻。格伦农展现的是我们每个人对爱的渴望，以及唯一能满足这种渴望的东西。她理解上帝之爱与夫妻之爱的独特关系，两者只要得其一，就能得其二。这本书真的棒极了。

——玛丽安·威廉森，《纽约时报》畅销书作家
著有《爱的回归》（*A Return to Love*）

当我读完《永远不要活在别人的世界里》最后一页，不禁潸然泪下。因为我感动至极，因为我还想继续读下去，因为它让我对爱、人性、宽恕、上帝和婚姻有了更深的感悟。格伦农和克雷格邀请我们深入他们的内心与生活，在那个混乱、艰难同时又无比美好的地方，我们得到了启迪。这本书可以改变人生，改变婚姻，改变我们思考和谈论爱的方式。

——肖娜·尼吉斯特，《纽约时报》畅销书作家
著有《接纳不完美》（*Present Over Perfect*）

序 幕

时间就快到了。我和爸爸站在白色长地毯的一端。地毯是早上才铺的，底下是刚刚修剪过的草坪。初秋和婚礼让克雷格童年的后院变了样。我双肩裸露，感到一丝寒意，便抬头朝天上望去，眯着眼睛，看见阳光、树叶和天空相互交融，化作蓝、绿、橙三色交织的万花筒。绿叶、即将和我步入婚姻殿堂的丈夫、身穿盛装出席婚礼的家人，还有我自己，都脱胎换骨，宛若新生。今天是新生之日。

我和爸爸在等待音乐响起。音乐奏响后，我们便能踏上那条看似很短、实则漫长的走道，朝克雷格走去。我望向他。他站在地毯尽头，年轻英俊，紧张不安。他调整了一下领带，双手先是在胸前紧握，接着揣进了兜里。过了一会儿，他又把手拿了出来，像士兵一样紧贴裤缝。他看上去是那么完美，我真希望现在就能走到他身边，握住那双不知该放哪儿的手。但我两只手都没空着，一只被爸爸握住，一只按在腹部。我是自己过去和未来的桥梁。当我望着克雷格的时候，宾客们都转过身来看我。他们的注视让我颇为尴尬——

我觉得自己像个骗子，像在冒充新娘。我眼睛上粘了假睫毛，头上戴着水钻头冠，脚底下像踩着高跷，婚纱的腰部勒得紧紧的。这身打扮不像是结婚，更像是演戏。但新娘就该是这个样子的。从拿定主意戒酒、做母亲的那一天起，我就一直试着变成自己该有的样子。

音乐响起，爸爸捏了捏我的手。我抬头盯着他的脸，他微笑着说：“走吧，宝贝。”他让我挎着他的手臂，支撑起全身的重量。我向前走着，突然感到一阵晕眩，便望向妹妹。她身穿红色裙装，站在牧师身边，秀发盘起，腰杆挺直。她的坚定就像一股暖流，冲走了我的恐惧。如果说有谁能镇得住场面，那个人一定是她。她冲我微笑着，坚定无畏的目光仿佛在说：“如果你继续前进，我会站在你身旁；如果你转身离开，我会随你脚步，决不回头。姐姐，你想怎么做都没问题，有我呢。”从呱呱坠地的那一天起，她就一直这么告诉我：“没问题，有我呢。”

我继续前进，直到地毯尽头。牧师问：“谁代表女方？”爸爸回答：“我和她妈妈。”然后把我的手交给克雷格，他接了过来。接着，爸爸退到一旁，我和克雷格面对面站好，握着对方颤抖的双手。我们的手都抖个不停。我盯着它们，想知道谁会先镇定下来。我们需要第三者帮忙。我望向妹妹，但此时的她也爱莫能助。没有第三者，这就是婚姻。

是时候交换婚誓了。我对克雷格说，他是上帝知晓我的存在和上帝爱我的证明。克雷格点点头，发誓会一辈子将我置于首位。我凝视着他的双眼，代表自己和我们的宝宝，接受了他的誓言。牧师说：“现在我宣布，你们结为夫妇——梅尔顿先生和梅尔顿夫人。”就这

样，我成为全新的人——梅尔顿夫人。我希望，凭借这个身份，自己能变得更好。我希望，自己能够变成她。这也是后院里每个人的心愿。



我打算写下自己的婚姻故事。第一次，我从婚礼写起，因为我以为那是婚姻的开端。但这大错特错了。

后面会再说回婚礼，还有婚后的种种波折。但现在，让我们从头说起。事实证明，那是唯一的选择。

目录

序幕 // 1

1 第一章
我们假装穿着盔甲行走在人间

27 第二章
好想消失的日子

45 第三章
接受信仰的奇异恩典

55 第四章
把人生想象成一段旅程

69 第五章
我们都一样，孤独又迷茫

77	第六章	孤独之前是迷茫，孤独之后是成长
107	第七章	我们什么都聊，唯独不聊重要的事
117	第八章	成人的世界里，没有容易二字
139	第九章	人生，总有觉醒的时刻
153	第十章	那些爱与勇气的人生启示
173	第十一章	生活就是回归自己原本的样子

191	第十二章 关于痛苦的谎言
213	第十三章 爱是一切的答案
227	第十四章 成长是一辈子的事儿
247	第十五章 永远不要活在别人的世界里
263	后记
265	致谢

第一章

我们假装穿着盔甲行走在人间

为了寻求独处、隐蔽、麻木和安全，贪食症成了我反复使用的方法。我不知该怎么跟现实世界相处，便为自己打造了这么一个世界。贪食症是我安全而隐蔽的避风港。在这里，只有我能伤害自己。在这里，我与世隔绝，舒心自在。

我被深爱着。如果爱能阻止伤痛，那我永远不会受苦。我的出生纪念册是真皮的，封面上印着“格伦农”，里面全是温柔的妈妈握着我粉嫩小手的照片，开头还有爸爸写的一首长诗：

啼哭

并非

最初的声响

那是宣告

一个奇迹的诞生

不可复制的

奇迹

降临人世

绫罗绸缎

童子女仆

使节贺礼

锣鼓喧天

为何都没出现？

难道不知

此间的大事？！

一位公主已然降临。

我被深爱着，我的女儿也是一样。然而，她九岁的时候，有一天坐在我床边，棕色的大眼睛直勾勾地盯着我，说：“妈妈，我好胖。我比其他女孩都胖。为什么我跟别人不一样？我想变得瘦瘦的。”她咬牙切齿地说出这些话，仿佛她痛恨告诉我这件事，仿佛她羞于暴露这个秘密。我看着她的泪水、小辫、唇彩和手上的污渍（那是她在前院爬榕树留下的），一时竟找不出合适的话来回应。听到女儿说出“胖”这个字的语气，我对于身体、女性、力量、痛苦的了解全都变得毫无用处。听她的语气，仿佛“胖”是对她的诅咒，是无可辩驳的事实，是她的秘密，她的堕落。听她的语气，仿佛“胖”是注定要发生在她身上的事，会影响到她和整个世界的联系。

我女儿问的不是“我要怎么面对自己的身材”，而是“我作为这样一个人，要怎么在这个世界上生存？我怎样才能一直瘦瘦的，符合世界对我的期待？如果我继续变胖，别人怎么会爱我？”我看着女儿，没有说“但你看起来一点也不胖啊，宝贝”。她真的不胖，我也不胖。我这辈子从来没有胖过。但这不重要。我和女儿