



# 斩断情根

【该分手时就分手】

既然已经分手  
就要勇敢面对

沙林 禾禾◎编著

你知道你应该离开他（她），但你很难做到，因为你深陷在痛苦依恋中。如何结束这种没有出路的感情？

Zhanduan  
Qinggen

·社交金钥匙丛书·

# 斩断情根

——该分手时就分手

沙林 禾禾 编著

BA3206/04

中国城市出版社



# 斩断情根

## 【该分手时就分手】

沙林 禾禾◎编著

中国城市出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

斩断情根：该分手时就分手/沙林，禾禾编著．  
2版．—北京：中国城市出版社，2001.7  
(社交金钥匙丛书)  
ISBN 7-5074-1308-X

I. 斩… II. ①沙… ②禾… III. 恋爱心理学—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 039355 号

---

责任编辑	孙建庆		
封面设计	金子		
责任技术编辑	张建军		
出版发行	中国城市出版社		
地 址	北京市朝阳区和平里西街 21 号	邮编	100013
电 话	84275833	传真	84278264
电 子 信 箱	citypress@sina.com		
经 销	新华书店		
印 刷	北京集惠印刷有限公司		
字 数	141 千字	印张	9.75
开 本	850 × 1168 (毫米) 1/32		
版 次	2001 年 8 月第 2 版		
印 次	2001 年 8 月第 1 次印刷		
印 数	0001—5000 册	定价	18.80 元

---



## 总 序

### ——用钥匙开锁是最经济的

每天回到家门口，掏出榔头，砸开门锁，进家，做饭，吃饭，看电视，洗洗睡。第二天出门前换锁，回家时，再掏出榔头。

在处理“人与锁”的关系时，人们一般不会犯这种低级的错误；但在处理“人与人”的关系时，人们却常常干类似的蠢事。

一位特伟大的人物在过去说过：人是天生的社会动物，人的本质是人的社会联系。一个特渺小的人物在今天讲道：人是天生的掩饰自己和窥视别人的动物，人的活动的本质就是“造自己的锁”和“开别人的锁”，所谓社交艺术不过就是“开锁”技术。



## 斩断情根

随着造锁匠的造锁技术日新月异，妙手神偷的开锁技艺也水涨船高；随着人们越来越缺乏信任感，越来越善于封闭和表演，提高社交艺术的渴望也就越来越迫切。

在老子“鸡犬之声相闻”的时代，不交往好歹也能混碗粥喝；在互联网全球化的今天，不交往恐怕连西北风也喝不上。

世上没有万能钥匙，但有一些开锁技巧；社交艺术没有标准答案，但有一些基本原则。

出类拔萃者大多是出色掌握技巧和善于把握原则的人。007为什么把男人们弄得五迷三道？主要因为他擅长开两把“锁”：一是没有他打不开的门，二是没有他摆不平的人，连水火不容的女刺客都被他变成浓情似火的恋人。

锁以类聚，人以群分。想成为开锁妙手，需要了解锁的主要类型和基本构造；想成为社交高手，需要知晓人际关系的主要类型和基本心态。

人际关系主要是爱情关系、朋友关系和工作关系。《社交金钥匙丛书》紧紧围绕这三大



关系，以专家的水平，用大众的语言，通过大量鲜活的实例，活学活用心理学等学科的基本原理，深入浅出地介绍了提高社交艺术的基本原则和规律，是一套非常实用的社交艺术指南，像一把把打开人际关系之锁的金钥匙，不信您就先翻翻，它探讨的主要是下列问题：

如何辨别诤友、贼友？什么人可以绝对信任？什么是潜在的祸根？

如何透过一个眼神看出对方的内心？如何通过一声轻叹判断对方的动机？

为什么爱哭的孩子有奶吃？为什么爱说的人儿少烦恼？

为什么红颜往往薄命？为什么鲜花老是插在牛粪上？为什么爱我之人我不爱，我爱之人不爱我？

为什么有的人该出手时不出手？为什么有的人该分手时不分手？

为什么有的人魅力四射，人见人爱？为什么有的人晦涩猥琐，人见人烦？

了解了这些基本规则，您就用不着动不动

该分手时就分手



## 斩断情根

掏“榔头”了，从经济学的意义上讲，用钥匙开锁是最经济的。

当然，这只是一些“马走日，象飞田”的规则，能不能赢棋，关键还在临场发挥，关键还在千局万盘厮杀出来的实力。真正学会游泳，需要在大江大海中多扑腾；真正提高社交艺术，需要在社会实践中多锻炼。



Zhanduan



Qinggen



## 目 录

- 一、爱之囚徒····· (001)
  - 1. 自我欺骗的力量····· (005)
  - 2. “有什么东西控制了我”····· (008)
  - 3. 对一个人的依附····· (009)
  - 4. 你是否依附于人····· (012)
- 二、依附的根源····· (015)
  - 1. 爱之困境····· (015)
  - 2. 记忆之反射····· (028)
  - 3. 没有你，我就活不下去····· (039)
  - 4. 你是我的镜子····· (053)
  - 5. 你是我的保护伞····· (062)
  - 6. 有价值与无价值····· (070)
  - 7. 高峰的低谷····· (075)
- 三、依附的结果····· (098)
  - 1. 我情感的对象····· (098)
  - 2. 自欺欺人和依赖性····· (115)



## 斩断情根

3. 保持关系的艺术 ..... (126)
4. 依恋饥饿是好还是坏 ..... (151)
5. 我应该结束它吗 ..... (157)
- 四、斩断依赖 ..... (188)**
  1. 消除依赖性的婚姻 ..... (188)
  2. 与已婚者绝交 ..... (205)
  3. 割断依赖的技巧：文字的运用 ... (218)
  4. 割断依赖的技巧：一个有帮助的网络 ..... (234)
  5. 割断依赖的技巧：其他有用的方法 ..... (249)
  6. 使用心理疗法去除依赖心理 ..... (269)
  7. 借用格言去除依赖心理 ..... (281)
  8. 没有依赖还有生活吗 ..... (283)



---

## 一、爱之囚徒

---

也许卫生局医务主任还未能确定，但身处有害的爱情关系可能会威胁你的健康。这种关系会动摇你的自尊、摧毁你的自信，就像吸烟一定会损害你的肺。有人说他们与伴侣——情人或配偶——的关系在害死他们，这也许是真的。精神压力造成的紧张和化学变化可能会使你的任何一个器官处于不良状态，耗尽你的能量，减弱你对各种有害病菌的抵抗力。这种压力常常会驱使人滥用不健康的逃避方法，比如饮酒，服用氨基丙苯、巴比土酸盐、麻醉剂、镇静剂，不顾后果地寻欢作乐，甚至采取公开的自杀行为。

即使对健康没有威胁，长期处于一种令人麻木或令人窒息的关系不能自拔，会使你的生活充满挫折、愤怒、空虚和绝望。你可能尝试过改善



## 斩断情根

你的生活，给它重新注入生气，但你发现你的努力只是徒劳——而且令人丧气。这样的人绝不是只有你一个。许多本质上明白事理、讲求实际的人，发现他们无法放弃爱情关系，即使他们看到这种关系对他们有害。他们的最佳判断和自尊告诉他们要结束这种关系，但他们常常沮丧地发现自己仍旧滞留不前。他们的言行好像受到什么东西的约束，他们的爱情关系似乎是一座监狱而他们给关在里面了。朋友和心理医生可能曾向他们指出，实际上“监狱大门”是敞开的，他们需要做的只是跨到门外面来。然而尽管他们极其痛苦，却还是退缩不前。有些人到了门口又犹豫了。有些人可能走到外面漫游几日，又迅速欣慰而又绝望地退回到监狱的安全庇护之下。他们心里有些东西想要走出监狱，他们心里有些东西知道他们不该这样生活。但是许多人还是选择留在监狱里，不作努力来改变。除非，可能给栅窗挂上美丽的帘子，给墙壁涂上装饰的色彩。最终他们会在囚室的一角死去，真正的生活他们却没有过上几年。

每天都倾听被不能使人满意的爱情关系囚禁的男人和女人的内心斗争。



艾丽斯：伯特快让我发疯了。他毫不表示任何情感，对我反应冷漠。我觉得自己在跟机器人打交道。开始的时候，他还有点儿浪漫，可现在他只有沉默和冷淡。我要是抱怨，他就说他就是这个样子。尽管我很灰心、很痛苦，可我还是离不开他。事实上，当我认真地考虑要离开他时，我就非常害怕……

贾森：迪丝常常自私而又不负责任。她会在别人面前贬低我，有时在我面前与别的男人调情。我要是生气，她就指责我要把她憋死。当我跟我的朋友讲了这些事后，他们都说她跟我的日子真不好过。有时，他们甚至替我皱眉。从这一点上看，她什么也没有给予我。然而把我跟她拴在一起的那种力量，不管这力量是什么，似乎总比我强大。

玛莲：我知道布拉德永远不会离开他的妻子。我知道跟他保持关系是毁掉我自己，是浪费生命，但是我每次想要结束这种关系时，就好像进了地狱，那种煎熬我无法忍受，最后我又回到他身边……我觉得自己好像



## 斩断情根

归他属有。

米歇尔：不知怎么搞的，每一件事都会引起一场战斗，一场可怕的、令人痛苦的争吵。我们会为一点点小事陷入权力斗争，从看什么电影到窗子应该开多大，我们都要争论。我想拉娜惟一与我意见相同的一件事，就是我们最好各奔东西，但是我们无法就此了结。

琼·安妮：好几年以前我就不爱丹尼斯了。大多数日子我都害怕他回家来。但是我们共同拥有的东西太多了——房子、孩子、记忆，还有也许仅仅是习惯。所以尽管我很想离开，但想到我生活中不再有他，想到要结束这些必须经历的那一切，我就退缩不前。这样过了一年又一年。我已听从于命运，这一切都是我该受的，可是我觉得自己跟死了差不多……

亚瑟：事实上我不爱贝特西，至少我对她的爱不足以跟她结婚，可是我无法断绝关系……我避免和别的女人接触，因为我觉得她们会拒绝我，我很害怕遭到拒绝。我想我抓



着贝特西不放，是因为她已经在那儿。我很高兴知道至少有一个人真正关心我是否会被卡车撞着，有一个人能跟我共享一天中发生的种种小事，比如没赶上公共汽车，买了件衬衫——这些事其他任何人都丝毫不会在乎的。

艾琳：为什么彼得对我那么坏，我还继续跟他见面？他对我确实很残酷，他是完全以自我为中心的。我私下练习用一百种方法告诉他，这一切都该了结：“我爱你，但这种关系对我没好处。”“这种关系没有作用了。”“我不想再见到你了。”“我不再需要你了。”“走开，你这个自私的畜牲！”“你死了吧！”有时候，我真的在说这些话，而且确实结束了我们的关系——但只有一个星期！

### 1. 自我欺骗的力量

上述这些人都确实相信他们最好是放弃这种关系，但是真正去做时，他们又无能为力了。为了维护这种关系，尽管明明知道这与他们自身的最佳利益不符，他们常常歪曲现实，欺骗自己。





## 斩 断 · 情 根

他们用“正当”理由来使他们的行为合理化，掩盖其他可能是未意识到的原因。

艾丽斯：（因为伯特的疏远和冷淡而“慢慢发疯”）我知道在他冷淡的外表下，他是爱我的。他只是难以表达他的爱。要不然，他为什么不跟我断交呢？

贾森：（发现迪丝很自私，很伤人）我知道她经常显得残酷、不敏感，但这也许是因为我太敏感，希望太多。

玛莲：（知道布拉德永远不会离开他妻子）。有时候，我们在一起非常融洽。他是那样爱我，我不相信他会那么愚蠢，一直不离开她。

米歇尔：（和拉娜为每一件事打架）也许，我们打得愈凶，愈是说明我们爱得深。

琼·安妮：（好久以前就不爱丹尼斯了）也许爱情并不十分重要。也许别的人也都是这么过的。

亚瑟：（对贝特西的爱不足以使他跟她结婚）能够吸引我而又被我吸引的女人并不多。

艾琳：（发现彼得待她很残酷）这并不是说他不爱我。他只是害怕确定关系。