

一个人 的 爱情疗愈

约翰·詹姆斯

(John W. James) 著

罗素·傅里曼

(Russell Friedman)

席玉苹 译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.



一个人 的 爱情疗愈

约翰·詹姆斯
(John W. James)
罗素·傅里曼
(Russell Friedman)
著

席玉苹 译

图书在版编目 (C I P) 数据

一个人的爱情疗愈 / (美) 詹姆斯 (James, J. W.), (美) 傅里曼 (Friedman, R.) 著. 席玉苹译. —南京: 江苏凤凰文艺出版社, 2016

书名原文: Moving On: Dump Your Relationship Baggage and Make Room for the Love of Your Life

ISBN 978-7-5399-8844-3

I. ①一… II. ①詹… ②傅… ③席… III. ①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 260565 号

版权登记号: 图字: 10-2015-465 号

书 名	一个人的爱情疗愈
作 者	约翰·詹姆斯 罗素·傅里曼
译 者	席玉苹
出版 统 筹	黄小初 邹立勋
选题 策 划	余 言
责 任 编 辑	胡小河 姚 丽
文 字 编 辑	陈幸枝 张 燕
封面 设 计	门乃婷
出 版 发 行	凤凰出版传媒集团 凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
集 团 地 址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
集 团 网 址	http://www.ppm.cn
出版社地址	南京市中央路 165 号, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
印 刷	湖南凌宇纸品有限公司
开 本	880 mm×1230 mm 1/32
字 数	97 千字
印 张	6
版 次	2016 年 12 月第 1 版, 2016 年 12 月第 1 次印刷
标 准 书 号	ISBN 978-7-5399-8844-3
定 价	32.80 元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)



CONTENTS

目 录

001【前言】{ 爱情，为什么要一个人疗愈？ }

010 第一部 { 我的爱情，到底错在哪里？ }

- 012/ 第一章 你的感情行李超重，你知道吗？
- 018/ 第二章 大家都用错的方法处理伤心
- 032/ 第三章 不要用短期的疏解，换虚假的幸福
- 050/ 第四章 为什么我一直无法“走出来”？
- 060/ 第五章 我们都假装爱情已经疗愈了

066 第二部 { 疗愈，幸福入场券 }

- 067/ 第六章 疗愈开始：深刻挖掘自己的内心
- 083/ 第七章 哪一段逝去的爱最刻骨铭心？
- 090/ 第八章 痛有多深，书写回忆就要多清晰
- 100/ 第九章 只能对自己说的爱情故事
- 109/ 第十章 了结那些“未完成”的情绪
- 123/ 第十一章 写一封寄不出去的爱情疗愈信
- 130/ 第十二章 找个人，听你念完这封信
- 137/ 第十三章 新的未了结情绪，该如何处理？



CONTENTS

目 录

●142 第三部 { 用新的方式处理感情 }

144/ 第十四章 了结旧习，重建直觉

152/ 第十五章 不争吵的好感情，如何做到？

163/ 第十六章 怎样才能遇上对的他（她）？

179/ 第十七章 在空白处，写下你的新计划

●181【结语】{ 所有失落的关系，都需要疗愈 }

●184【告别的话】

前言>>>>

爱情，为什么要一个人疗愈？

爱情，为什么要一个人疗愈？

因为当感情行李超重，你就算登了机，下一段恋情也很难飞得漂亮。

这本书要献给：

遭受劈腿、外遇或情变，无论是最近或是许久之前发生的人；

情路坎坷，不断失恋又重新恋爱的人；

和另一半总是争吵不断，感到心灰意冷，但又不知该如何是好的人；

不再相信爱情、放弃追求幸福的人。

幸福与四十次失恋

“我到底能不能找到理想的另一半？”

你一定想过这个问题。

另一个问题是：“为什么我总是搞砸自己的恋情？”或是：“为什么不管我多么努力，永远都做错？”“为什么我的每段恋情最后都死得很惨？”还是这句：“为什么我总是遇到错的人？”

这些话是不是很耳熟呢？还是，你自己就常把它挂在嘴边？

我们投入心理咨询这行已近三十年，每天都会跟许多遭受情伤或情变的人谈话。从和他们的对话中，我们发现“找到心灵伴侣”是每个人内心的渴望。即使经历过许多次感情挫折，他们依然没有放弃这个念头。

从最新的统计数字来看，现代离婚率已逼近五成。然而，比起无数尚未步入礼堂就夭折的恋情来看，这个数字只是九牛一毛而已。因为没有婚姻关系，就没有统计数字能显示出人们的感情问题有多严重。

根据我们非正式的调查，比例很可能高达四十比一，即每四十次失恋才有一桩离婚案件。

撇开数字不谈，这一连串失败的感情不但拖累了那些伤心人，更局限了他们未来成功得到幸福的概率，这点是毫无

疑问的。

感情行李超重，爱情注定失败

“行李超重”是指当你搭乘飞机时，携带的行李重量超过免费托运的额度。

这个规定是为了让飞机的承载量不超过某个限度。假设承载过重，就会造成起飞困难；即使勉强起飞升空，也不容易维持飞行平稳。把这观念套用在感情上，我们也可以用“感情行李超重”得到相同的结论。

所谓“感情行李”，是指人们携带着投入一段感情的东西。在爱情中，若有一方或双方都带着过去的感情行李随行，而导致负重超载，两人之间就一定会发生问题。即使勉强起飞升空，也难以维持平稳而甜蜜的飞行。

关于伤心疗愈协会

我们是“伤心疗愈协会”的创办人，约翰和罗素。乍听这个名称，你或许会跟大多数人一样感到惊讶——“伤心”这个字眼总会让你直接联想到死亡。其实，分手也是一段爱情的“死亡”。它终结了我们对未来所保持的希望、梦想和期盼。当我们熟悉的行为有了改变或终止时，会感到伤心难过，这是不争的事实。

“伤心疗愈协会”的创立，即是建基于这个简单的前提

上：尽可能在最短时间内，协助最多人脱离伤心。

我们先前的两本著作，谈的就是和伤心有关的两大重要课题。

《一个人的疗愈》（The Grief Recovery Handbook）初版于1986年，主要讨论因死亡而引发的椎心之痛。很多人看到“伤心”和“疗愈”放在一起时，有如大梦初醒，因为这是他们第一次发现，原来因失落而引发的痛苦情绪是有可能痊愈的。

第二本书是针对为人父母、祖父母等担负监护责任的族群而写——他们需要学习更好的方式，去引导因遭遇失落事件而受到影响的孩童。这本于2001年问世的《给孩子的心情疗愈》（When Children Grieve），不但详细探讨所有可能影响到儿童心灵的失落情境，也为大人提供一些具体工具和行为准则，来引导他们照顾的儿童。

《一个人的疗愈》和《给孩子的心情疗愈》已各自发展成一套精细的系统方法，用以修补因死亡、离婚或其他重大失落事件所造成的感情缺憾。目前这两本著作已被翻译成七种语言，帮助了数百万伤心人，可望翻译成更多语言。

本协会以这两本书作为基本骨干，在全球各地开设了数千堂伤心疗愈讲座和协助儿童面对失落和忧伤的课程。这些课程皆由受过协会训练、拥有专业证照的疗愈专家所主导。

他们念兹在兹的即是我们的共同目标：尽可能在最短时间内，协助最多人脱离伤心。

他们同时也是先锋尖兵，专为在情路上跌跌撞撞的伤心人，设计出一套完整的情伤疗愈课程。本书要介绍的这套行动方法，就是他们不断精研、力求完善的努力成果。

述说我们曾对他人提供哪些协助是一回事，解释我们如何为了助人而先自助又是另一回事。在我们看来，“助人者必先自助”的道理所言不假。我们也深信，任何有意引导别人的人，都应该将这句话奉为圭臬。

如今，我们各自拥有幸福的婚姻，婚龄分别是二十五年和十八年，但这只是写这本书的部分资格条件。

我们都曾在情路上摔过跤，但这也只是写这本书的一个小小的资格条件。

与别人相比，我们最独特的资格在于：我们都施行过书中所说的每个行动，完整地了结了那些影响到我们生活的已逝感情。借由这些行动，我们不仅了结了负面情绪，还最终找到了属于自己的幸福，并维系至今。这才是我们能协助他人的真正的资格和动力。

未了结的过去，会再次毁了你的爱情

夫妻或情侣分手的情节，几乎每天都在上演——到底这些问题出在哪里？为什么他们达不到自己的梦想？为什

么即使他们努力找寻真爱，却总是不断碰壁、可望而不可即？

根据我们多年来的观察和记录，绝大多数遭遇分手或离婚的人，常会遇到一个问题，那就是他们在其他失落的情境中，总是无可避免地夹杂着失败的爱情故事。

因此，本协会特别开设了一门疗愈情伤的课程，同时将它用在学员身上做测试。这些学员非常努力地实践课程中提及的行动，希望能借由这些行动，了结因情变所带来的悲伤，终止痛苦的循环。当过去的痛苦事件化解殆尽，他们有如具备了更好的工具，为往后的爱情取得了成功的保证。他们的行动，替本书所建议的方法做了最佳佐证。只要按照我们的方法循序渐进，一定会让你的爱情柳暗花明。

透过多次的讲座我们也发现，企盼得到幸福的人缺乏的不是意愿或勇气，而是正确的信息和一个安全的环境，好让他们放心执行这一系列行动。

若你无法化解和前任伴侣之间的伤心情绪，这些未了结的负面情绪就会被你带进日后的感情中，再次破坏你的爱情。因为你欠缺纾解情绪的方法，所以当新恋情再度触礁，你又会用同样的错误方式去处理。每一段放不下的逝去的感情都是一段未了结的负面情绪，不断累积的结果，就是你的感情世界里增加了许多包袱，这些包袱最后就变成你感情行李的一部分。

很多书会去区别男女在感情中所扮演的角色，但我们不

会这样做。当你在阅读本书时会注意到，我们甚少提及性别的差异。书里第一部会讨论到，不论男女都曾学过一些观念去排解分手或离婚时的痛苦情绪，伤心绝不是某个性别的专利，无分男女，心碎就是心碎。

如果你觉得自己携带着感情行李，表示你尚未将负面情绪做个了结。不过，就算明白这个观念，大部分人还是不知道该怎么做才好。别担心，之后我们会教你正确的方法！

所谓的了结，是要你在一段感情结束时采取一连串行动，借以发现哪些负面情绪尚未化解，将它们传递出去，完全地做个结束。

这是从理智面转移到情感面的过程，它能帮助你找出当爱情走到尽头时，情感上未了结的部分，将这些情绪缺口填补完成，你才能真正得到疗愈。

随着本书内容的逐步推进，你会学到应该采取哪些行动、如何着手去做。只要你与过往的情感做个清楚的了结，接下来便是海阔天空，让你毫无保留地投入下一段爱情。不仅如此，你倾听直觉、跟着直觉走的能力也会与日俱增。这个能力能够强化你的择偶判断力，让你找到理想对象，而发展出久远的关系。

同病相怜，不代表你懂我的感受

你或许有过一段光辉灿烂的感情，而另一段却恐怖至极，

两者所引发的情绪反应各不相同，结束时也是如此。所以，爱情疗愈的关键在于：从每段“独一无二”的爱情中“找出”未了结的部分（包含那些来不及实现的希望与梦想的破灭），并且完成这种未了结。这个通则没有任何例外。

有些人会鼓励伤心人去找有相同失落经验的人，以为同病相怜者最能了解彼此的感受，进而相互扶持走出阴霾。这话乍听之下似乎没错，其实并无道理。现今社会上有非常多各式各样、分类过细的互助团体，它们往往根据失落的情境来区别伤心人。问题在于，这种分类的前提是：假设团体中每个人跟已故者，或是感情已尽的对象之间都有一样的感情关联。这样的假设，根本不符合事实。

男女感情虽然不同于其他的人际关系，但它依然有未了结的情绪须要处理。我们曾经利用一套方法，成功协助某人了结他因挚爱过世而未放下的情绪。而且，我们发现，这套方法同样也可应用在曾经誓言“此情不渝、至死方休”却未能如愿的情感上，好好为它做个了结。

疗愈，帮我们寻获真爱

“这本书真能疗愈我的情伤、指引我新的行动而迎向美好的未来？”

绝对可以！

这个承诺听来大胆，但相信各位一定读过其他讨论爱情

的著作，那些书或许能让你理解事情的前因后果，却没有教你如何将过去的情感做个了结。少了这一步，你就无法改变做法，得到更好的结果。本书所举的方针绝对可以帮助你摆脱情路多舛的命运，这也是本书和其他无数相关著作的分野所在。

不过，这条“爱情疗愈之路”没有快捷方式，你必须做点功课，但你的每一步我们都会给予指引。

失恋，是无可避免又痛苦的，但只要掌握正确信息，你就不会再把往日的感情行李带进新的恋情中。

P S：在阅读本书的过程中，如果你想把书本丢得老远，或不时想对我们叫骂一番，我们可以理解。

祝你幸福。

约翰与罗素



第一部

我的爱情，到底错在哪里？

大部分人都会将过往的感情经历带进新的恋情里，你可能也不例外。随着你对自己了解愈来愈多，你或许发现自己曾经在感情上自作自受，或者明知这段爱情不可能开花结果，却还是一头栽入。

想知道为什么自己会做出这样的行为吗？首先，你必须找出在面对各种失落感受时，学过哪些基本观念？唯有如此，你才能找到自己的感情问题，并将它整理干净。

要是我们告诉你“这本书每个字都要读，所有的习题都要做”，你一定会觉得太专断，所以我们换个比较柔性的说法：建议你读进去每个字，最好是把所有的习题都做了。

本书所规划的行动已对成千上万的人产生效果，其成功的要素不只是把书的内容读进去，更重要的是付诸行动。所

以，只要你愿意行动，这一系列方法在你身上也会奏效。

提醒你：如果你刻意去找例外，你会找到它、放大它，然后用各种理由继续走你现在的老路子，但这样做，没办法让你得到真正的幸福。

“你不能光想，必须借由行动做到正确思维。”我们不知这句话最初出自何人之口，但它的意义再清楚不过：要让生活得到有意义的改变，行动是最主要的。这个观念与本书息息相关，我们不妨做个衍生：你不能靠阅读得到美好爱情，但你可以借着阅读并采取行动而迈向美好的关系。

从第二章开始，你会看到一系列的习题，我们的行动指引即是以这样的形态出现。

当你准备好的时候，我们就出发吧！