



离 婚

心 理 指 南

UNCOUPLING

How to survive and
thrive after breakup and divorce

应对情变的终极行动手册

[英] 萨拉·戴维森——著 欣玫——译

SARA
DAVISON

英国著名离婚指导师、亚马逊畅销书作者倾力之作，
热销全球多个国家，

《泰晤士报》《每日邮报》等多家知名媒体击节叹赏。

s marriage broke down, she felt as though her life was over. It took every ounce of her strength to deal with the raw emotions and the practical difficulties that make divorce one of life's most stressful experiences.

experience of divorce and her work as a divorce coach and Master NLP practitioner. Uncoupling will help you your own life by giving you the emotional and practical tools you need to cope with the end of your relationship tarting again.

后浪 中国友谊出版公司

后浪

离婚

心理指南

应对情变的终极行动手册

[英] 萨拉·戴维森——著

SARA DAVISON

欣玫——译

UNCOUPLING

How to survive and
thrive after breakup and divorce



图书在版编目(CIP)数据

离婚心理指南 / (英) 萨拉·戴维森
(Sara Davison) 著; 欣玫译. -- 北京: 中国友谊出版
公司, 2019.5

ISBN 978-7-5057-4588-9

I. ①离… II. ①萨… ②欣… III. ①离婚—社会心
理学—指南 IV. ①C913.13-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 005424 号

UNCOUPLING: HOW TO SURVIVE AND THRIVE AFTER BREAKUP AND
DIVORCE by SARA DAVISON

Copyright © Sara Davison, 2016

First published in Great Britain in 2016 by Piatkus, an imprint of Little, Brown
Book Group.

This Chinese language edition is published by arrangement with Little, Brown
Book Group, London, through Big Apple Agency, Inc., Labuan, Malaysia.

Simplified Chinese edition copyright:

2019 Ginkgo(Beijing)Book Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体版权归属于银杏树下(北京)图书有限责任公司。

- | | |
|----|--|
| 书名 | 离婚心理指南 |
| 作者 | [英] 萨拉·戴维森 著 欣玫 译 |
| 出版 | 中国友谊出版公司 |
| 发行 | 中国友谊出版公司 |
| 经销 | 新华书店 |
| 印刷 | 北京天宇万达印刷有限公司 |
| 规格 | 690 毫米 × 1000 毫米 16 开
13.5 印张 字数 154 千字 |
| 版次 | 2019 年 5 月第 1 版 |
| 印次 | 2019 年 5 月第 1 次印刷 |
| 书号 | ISBN 978-7-5057-4588-9 |
| 定价 | 38.00 元 |
| 地址 | 北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼 |
| 邮编 | 100028 |
| 电话 | (010) 64678009 |

目 录

致 谢 / 1

引 言 / 1

第 1 章 确信你了无遗憾 / 001

一个艰难的决定 / 003

认清你能走的两条路 / 006

去，还是留，这是个问题 / 008

交流与沟通 / 009

你们俩将承诺做什么？ / 010

分手迫近的迹象 / 011

下一步该做什么？ / 013

你的潜意识和意识 / 014

决定离开 / 015

第 2 章 组建你的支持团队 / 017

找一位法律顾问 / 019

选择一位财务顾问 / 021

来自家庭和朋友的支持 / 024

找一位指导师或治疗师 / 027

找个健身伙伴一起锻炼 / 029

整理你的信息 / 030

屏蔽消极的人 / 031

第3章 如何应对过山车式的情绪起伏 / 033

警惕破坏性的模式 / 036

认可你的各种情绪并与之和谐共处 / 037

伤害你的自尊 / 042

一定要腾出“构建自我”的时间 / 044

容许自己发泄情绪 / 045

现实地面对过去与当下 / 046

准备好向前迈进，一步一个脚印 / 048

第4章 重建你的信心和自尊 / 049

你当前可能有的感受 / 051

开始重建你的自我价值感和自尊 / 052

认识到负面影响引起的涟漪效应 / 054

抵抗消极——使之翻转 / 054

“使之翻转”技术带来信心提升 / 056

我们是如何深信与自身相关的不真实事情的？ / 058

让你感觉良好的微小变化 / 059

不要再惩罚自己 / 060

直面你对未来的不安全感 / 061

重建自信的不同方法 / 064

- 找回自己的身份认同 / 065
- 小改变, 大影响 / 067
- 回顾并重新评估 / 069
- 妥协/让步的总体效果 / 070
- 改变你的肢体语言 / 071

第 5 章 如何放下过往 / 073

- 回顾过往 / 076
- 放手第一步 / 076
- 如何抛却旧爱 / 077
- 背叛之痛 / 081
- 何时放下朋友 / 083
- 如何减少分歧 / 086
- 放下你的姻亲 / 089

第 6 章 如何创造你想要的生活 / 091

- 采取积极措施, 摆脱不确定性 / 093
- 找回真我 / 096
- 如何处理无意间碰到前任的情况 / 100
- 和正离婚的伴侣一起生活 / 104
- 当你的前任建立新家庭时 / 105
- 现在就看你自己的了! / 107
- 思考你现在能做而以前不能做的事情 / 108
- 做一个单身父亲/母亲 / 109
- 如何应对发生在学校大门口的尴尬事 / 110
- 单身父亲/母亲带着孩子去度假 / 112

独自旅行 / 116

举办离婚或分手派对 / 116

第7章 父母陷阱：如何履行共同抚养义务 / 117

如何告知孩子你们要分手 / 120

搬出家继续生活 / 122

为共同抚养孩子做好详尽计划 / 123

与前任和孩子一起生活 / 124

从你前任的角度看待事情 / 125

共同抚养孩子会面临哪些挑战？ / 129

与你们的孩子交流沟通 / 130

你与前任在抚养孩子方面的冲突 / 132

如何保持友好探视 / 134

共同抚养的时间问题 / 137

应对与孩子分离的情况 / 138

为你的孩子树立公平的榜样 / 138

为使你的内心宁静，保持一切有条不紊 / 139

确保探视无压力 / 140

孩子不在身边时，安排好自己的时间 / 141

如何与伤害过你的前任友好相处 / 143

欢迎孩子回家的合适方式 / 145

传统家庭活动和庆祝活动 / 146

第8章 约会 / 149

你准备好约会了吗？ / 152

- 约会是一种治愈方式 / 153
- 如何战胜约会恐惧 / 154
- 如何避免犯错 / 157
- 制订计划 / 157
- 开始行动——我的故事 / 158
- 勇敢点，冒险一试！ / 160
- 婚介机构有风险 / 162
- 网上约会和约会 app / 167
- 前任密码——可为与不可为 / 168
- 拥抱新的机会 / 172

后 记 / 174

附 录 / 178

行动计划表格 / 178

术语表 / 179

致 谢

我非常感激这些优秀的人一直以来对我的陪伴。他们中一些会一直守在我的身边，对此我从未怀疑过。我知道，如果没有他们，我永远也熬不过去。他们有些是我在沿途遇到的新朋友，有些永远也不知道当时自己的善行对我的意义有多么重大，还有一些则用各种我无法想象的方式加速了我的前进。

我要感谢我的妈妈和爸爸，他们始终站在我的身旁，随时随地、夜以继日地给我帮助、支持、建议和鼓励。他们是我最好的父母。

我也要谢谢我那漂亮的小男孩，他的存在一直激励着我努力前行，每天尽力做到最好。他的微笑、可爱的拥抱及咯咯的笑声使每一天都变得更加美好。

我还要感谢夏洛特，她是我最好的朋友；苏，我从没见过这么好的姐妹，她在她漂亮的家中热情招待了我和儿子；艾米像一束阳光，与我分享冒险经历；迈利和鲍比无论怎样都始终伴我左右；朱尔斯坚定而诚实，帮助我返回正轨；贝吉塔从一开始就支持我，并使我与未来和解；本富有同情心而友好，在最黑暗的那些时光里，他总能腾出时间与我交谈；亚历克莎坚信要做正确的事情并鼓起勇气实施，这将永远给我以激励；保罗·麦肯纳（Paul McKenna）在我挣扎于现实中时，常常在凌晨从洛杉矶给我打来电话；斯蒂芬·罗素（Stephen Russell，又名赤脚医生）的睿智话语和

对我的坚定信念给了我极大的鼓舞；安迪帮助我重拾自信和自尊，并带来一路的乐趣和欢笑；维多利亚帮我启动离婚辅导工作，并在紧急情况下照顾我；SJ，对我和我儿子极好的朋友；科特汉尔（Coathanger）^①的苏茜·伯尼（Suze Bernie）对我的造型给予了恰到好处的建议，并从开始就对我充满信心；还有贾伊乔设计（Jaijo Design）的贾伊（Jai），他为我的品牌做了很多令人惊叹的创意工作。

同时也要感谢莎拉、伊泽贝尔、露西、露辛达、克莱尔、妮娜、奥尔加和西尔帕，这些朋友如此可爱，让我在阿斯科特度过的日子如同在家一般的温暖。

我非常幸运——拥有一支极具天赋的优秀团队并能带动我周围的人与我一同实现出书的梦想。我要感谢这些人：我的公关顾问亚历山德拉·戴维森（Alexandra Davison），她的热情和努力让人难以置信，终于使离婚辅导工作为世人瞩目；让我的书顺利出版的整个团队；贝卡·巴尔（Becca Barr），我的经纪人兼密友，不仅促使我写成本书，而且自始至终鼓励我、支持我；卡莉·库克（Carly Cook），在本书的创作过程中，我们一起哭过、笑过，最终成为亲密的朋友；戈登·怀斯（Gordon Wise），他施展了自己的“魔法”；皮拉图斯出版社（Piatkus）的安妮·劳伦斯（Anne Lawrance），她给了我机会，我将永远感激；还有克劳迪娅·康纳（Claudia Connal）、佐伊·博姆（Zoe Bohm）和利特尔 & 布朗出版社，他们使书的内容生动活泼。

^① 英国的一家个人造型指导公司。——编者注

引言

我始终相信，不论在生活中遇到什么，这些事件本身并不能束缚你。只有当你直面它们并积极应对时，你才能做自己。这种信念，以及我个人的离婚经验和作为离婚指导师的经历，共同促使我撰写本书。

“分手”（Uncoupling）一词指的是任何关系的终结，它以多种形式出现。有些人，比如克里斯和格温妮斯^①，会以“清醒/有意识”的方式分手（Conscious Uncoupling），他们能够温和友善地解决问题，在这一过程中相互支持。而对于另一些人，除了激烈的不欢而散之外别无选择，我称之为“强制斩断”（见术语表），分手对他们来说更像是一场战争。不论你正在经历哪种形式的分手，本书都能帮助你克服困难，爬出低谷，引导你走上一段比较轻松的旅程。

不论当下身处何种境遇，我们大多数人起初都希望寻找相伴终身的人，这是普遍真理。如果我们找到这种关系并全身心地投入其中，却只是为了分手，那也太糟糕了。我知道这些是因为它发生在我自己身上——我恋爱、结婚、有了宝宝，然后离婚了，当时我真的以为我的生活彻底完了。

而人生其实远远没有完结。虽然我过去的生活和曾规划的梦想都结束了，但当我哀悼我逝去的婚姻时，我没能看到的是，我有机会建立一

^① 指克里斯·马丁（Chris Martin）和格温妮斯·帕特洛（Gwyneth Paltrow），曾是一对明星夫妻。——编者注

个全新的、更美好的未来。离婚在当时看来是最糟糕的事情，但它教会了我如何从事件中汲取教训，并转向那些更快乐的事情，更好地理解我的愿望和需要容忍的东西。它给了我力量，也就是本书要传递的信息——让你重新掌控一切。即使是被迫分手，你也可以重新把握自己的命运。

不论你和伴侣的分手过程到了哪个阶段，即使只是刚有雏形，也请你明白，我和你走的是同一条路，我理解你所面对的每一个阶段。我无法承诺这过程会毫不费力，或者提供速战速决的锦囊妙计，但我可以保证，你最终将熬过这个过程。我教给你的方法会在整个旅途中给你以有力支持。虽然我是个经历了离婚的女人，描写的状况或许更能引起女性的共鸣，但本书涉及的方法对男女都适用。无论你处于分手的哪个阶段——是在权衡是否结束关系，还是刚刚签署了离婚协议，无论你是男是女，都能在这里找到需要的东西。你将发现一些建议，它们能帮你度过最糟糕的时刻，也能助你享受将要到来的最好时光。

我自身的经历带我走上专业研究离婚辅导之路，帮助我创建了我的离婚辅导计划，并成就了本书。

过去的16年里，我的生活和事业一直围绕着指导工作，并有机会与全球个人发展领域中的一些顶尖学者一起工作、向他们学习，比如安东尼·罗宾 (Tony Robbins)、理查德·班德勒、保罗·麦肯纳和斯蒂芬·罗素。我是一名NLP^①高级执行师，已经指导了成百上千人，使他们从自己的生活中收获更多。NLP是一种方法，可以用于个人发展、交流沟通和心理治疗，它创建于20世纪70年代，主要用来描述思维与语言之间的动态关系，

① NLP是神经语言程序学 (Neuro-Linguistic Programming) 的英文缩写，在香港也被意译为身心语法规式学。——编者注

以及二者间的关联如何影响我们的身体和行为。NLP可改变人的行为模式，帮助人们改掉一些坏习惯。

然而令我惊讶的是，尽管我有指导技能、成功的事业和帮助他人渡过难关的丰富经验，但在自己的婚姻破裂时还是感到措手不及。尽管用尽了所有方法，我还是被离婚彻底击倒了。我拼尽每一分力气来挺过这个阶段，不可避免的情绪起伏像坐过山车一样，时时刻刻将我抛上抛下，日复一日。这时我才真正开始意识到，离婚是一段如此惨痛的经历，会对你生活的方方面面造成巨大影响，我以前实在是低估了它。我开始想了解其他人是如何应对的了，因为我自己真的过得非常艰难。

我很幸运，身边有很多好朋友和家人。我聘请了优秀的、支持我的律师，还找到了很棒的治疗师。治疗很有帮助，因为它让我有机会和专业人士交流，治疗师了解双方的心理，并能深刻洞察、厘清思路。但我仍然感觉少了些什么，我需要一些可以用于走出迷雾的策略指导；我需要一个能立即执行，让我的感觉好些并积极前行的行动计划。

我从自己的离婚中学到了很多东西，我意识到，如果将这些经验和我的指导技能结合起来，我就能帮助其他人穿过离婚这个动荡不安的世界。于是，萨拉·戴维森离婚辅导机构很快便诞生了。我的商业头脑促使我找出实用而直指要害的方法——它们易于应用，并有助于快速取得成果。我并非心理治疗师或心理学家，但正如之前所解释的，我是NLP高级执行师，也就是说，我的方法旨在向前推进，而非纠缠于过往。我不会给出法律或财务方面的具体建议，但确实能提供一些对我和客户来说都行之有效的策略，我的目的是给你一些工具，帮助你处理分手、离婚和重新开始的相关事宜。

本书将尽心向你表明，你的分手并不一定是生活的终结，事实上，它标志着新生活的开始，你将拥有激动人心的未来。

诚实面对伤痛

首先我该说明的是，我不打算只是告诉你要克服困难，而是准备帮助你渡过难关。“心碎”被描述成一种极其痛苦、伤人极深的感受，可它并没有在肉体上留下任何伤疤和痕迹，只是让我们所珍视的一切都变得毫无意义。它也被描述成掀开几乎要痊愈的痂——我们明知这有多痛苦，却不肯停止探查，而是一次次回到现场，所以永远也不会好转。对于分手来说，探查通常是回放与分离有关的所有最痛苦的事件，我们可能会问：“我可以不那么做吗？”这种时刻令人沮丧，但我们必须非常努力，以免困在其中。

我应该说到的第二件事是，世上本无魔法棒，我不可能带走你面临的所有痛苦，但我能保证，本书将提供工具，让你找到自己的解决方法，并获得独一无二的经验。我也不打算用某些分手经历来打击你，比如我和前夫分得“心平气和”，或是仍然“在任何时候都尊重彼此和曾经相伴的过往”。虽然我知道有些人拥有“愉快”或“友好”的分手经历，但我并非其中之一。我的分手艰难异常，出现了各种各样让我几近崩溃的情况。和任何创伤性体验一样，我经常回顾过去，并奇怪自己怎么还待在原地。我付出了很多努力来理解，这个曾在身边的人怎么就变成了和我没有任何关系的陌生人。我曾宣誓要和他共度一生，选择他做我孩子的父亲。他比任何人都更了解我，而我曾全心全意地爱着他。各种情绪在我的脑

子里盘旋，但我也不得不面对分手的现实——要找律师、会计师，签署没完没了的文件，整理文档，而我当时只想爬上床，待在那里。这就是有关分手的第一个艰难事实——你希望整个世界都消失，但这世界需要你变得强大和专注，因为随后你所做的事情将深远地影响你的未来，而你可以为自己设计并打造这个未来。

一步一个脚印

第一步是承认并接受这个观点——分手和离婚是重回幸福生活的复杂道路。在本书的开头，我试图让你了解即将面临的事情。我始终相信，如果你清楚自己面对的是什么，就能做好充分准备，应对起来也更容易，比如你认为彻底的分手是巨大的缺失，这样的想法没有什么问题。你本以为你们的关系会永远存在，而它却结束了，对此感到悲伤也是很合理的事。事实上，除了爱人去世，离婚常被认为是第二大痛苦经历，所以不出意料地，你将熬过同样的过程，从缺失中恢复过来。伊丽莎白·库布勒-罗斯 (Elisabeth Kübler-Ross) 写过一本名为《下一站，天堂》(*On Death and Dying*) 的书，概述了那些即将死去的人所经历的悲痛阶段。后来，她论述的这些阶段一直被用于描述人们遭遇爱人过世及重要生活关系终结时的痛苦过程。库布勒-罗斯还与戴维·凯斯勒 (David Kessler) 合著了一本书，叫作《当绿叶缓缓落下》(*On Grief and Grieving*)，书中提道：

你将无法“克服”失去爱人的缺失感，得学着与之共存。你将会痊愈，在遭受缺失之苦的同时重建自己。你将重新变得完整，但

永远不会变回过去那个你。你不该与过去一样，也不该希望与过去一样。

悲伤与治愈周期

哀痛和悲伤的几个阶段具有普遍性，每个人都经历过，不论你是谁，或来自哪里。我喜欢称之为“治愈周期”（Healing Cycle）。关系结束时，我们处于悲伤之中，每一步所花的时间和感受到的强度都因人而异，一些人会在某个特定阶段停留更长时间，这完全取决于个人经历。该周期一共有5个阶段，它们并不总是按特定顺序依次进行，我们可能跳过某些阶段向前推进，然后突然后退两步，这些都很正常。重要的是你要知道，就算没有经历所有阶段也没关系，不必有任何压力，因为每个人的经历都各有不同。这些阶段步骤只是一种指导，帮助你了解自己的境况和你在这个过程中所处的位置，它们基于库布勒-罗斯众所周知的悲伤5阶段（Five Stages of Grief）理论。

这5个划分清晰的悲伤阶段对治愈过程（见术语表）至关重要。我将花些时间来详加论证：

1. 否认（Denial）

在这种情况下，否认和震惊其实是一回事，你所做的只是屏蔽伤痛，并想着：“这不是发生在我身上的事情。”在这个阶段，我们被感情而非理智所掌控，试图适应这个想法——我们的生活中将不存在这个正在走远的人。即使关系已经结束，我们还是不相信这个事实，并幻想着一切都能

正常运转。否认表现在很多方面，例如，逃避或忽略现实。我们可能会对一些明显的迹象视而不见，而这些迹象表明我们的关系出了问题，比如外遇、撒谎或不和谐，还可能会容忍常见的影响关系的不良行为。

否认往往是对一切困难境遇的第一反应——否认你正面对的现实情况。这完全正常，并有助于使你感受到的强烈情绪合理化。大脑具有保护我们的优秀能力，这是一种心理防御机制，能帮助我们抵御无法接受的东西，是对直接冲击的终极缓冲。但否认是暂时的，它的目的是帮助我们度过最初和最剧烈的痛苦时期。在与否认阶段做斗争时，你还可能感受到其他情绪——困惑、恐惧、麻木和埋怨。对我而言，我处于否认阶段的^{最大表现是}，我一直有能力把生活过得跟以前一样，不让在我看来意味着丈夫出轨了的证据击垮我。我想我当时封闭了自己的情绪，继续做着手头的工作，是为了确保我能弄清所有事实，并处处为我儿子着想。

2. 愤怒 (Anger)

在这个阶段，你感到无比的愤怒，想要对这种状况和造成这种状况的人做出反击。你希望和每一个人喋喋不休地讲述自己的故事，心中可能充满了挫折感、焦虑、恼怒、难堪和耻辱，但请记住，这会过去的。

这个阶段对我很陌生，因为我其实没花多少时间在这上面，而且我也真的不知道这是为什么。所以记住这点很重要，每个人都会以截然不同的方式应对悲伤，有些人经历了所有阶段；有些则只走过其中一两个；有些人在各个阶段花的时间都差不多；有些则长时间卡在某个阶段，最普遍的情况是困在最后那个阶段。

这个阶段可能是最棘手的。因为，当暂时的缓冲消失后，即使我们