

ALL BY MYSELF

全靠自己

(英)萨曼莎·李 著
李保华 张 毅 译

SAMANTHA LEE

新华出版社

全 靠 自 己

[英]萨曼莎·李 著
李保华 张 毅 译

新 华 出 版 社

/

图字:01-98-1721 号

图书在版编目(CIP)数据

全靠自己/(英)萨曼莎·李(Lee, S.)著. 李保华, 张毅译.
-北京:新华出版社, 1998. 10.

ISBN 7-5011-4208-4

I. 全… II. ①李… ②李… ③张… III. 女性-社会
生活 IV. C913

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 26517 号

ALL By Myself

Copyright © 1996 by Samantha Lee

Chinese language copyright © 1998 by Xinhua Publishing House

Chinese language publishing rights arranged with the Author

ALL RIGHTS RESERVED

中文简体字版权属新华出版社

全靠自己

[英] 萨曼莎·李 著
李保华 张毅 译

*

新华出版社出版发行

(北京宣武门西大街 57 号 邮编:100803)

新华书店经销

新华出版社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 9 印张 插页 1 张 160 千字

1998 年 10 月第一版 1998 年 10 月北京第一次印刷

ISBN 7-5011-4208-4/C·32 定价:18.00 元

目 录

致女性朋友们	(1)
如何使用本书	(4)
前言	(6)
一 自己去导演一出摆脱危机的戏	(13)
你不该做什么	(16)
你应该做什么	(17)
二 抱着一种感激的态度	(22)
你可以采取的几种方法	(25)
自我拯救策略之一:如何使自己放松	(33)
三 强调积极的一面	(37)
四 优先考虑的事情	(47)
自我拯救策略之二:创造性想象	(56)
五 你就是一切	(65)
六 我认为自己很充实!	(72)

自我拯救策略之三：做按摩	(79)
七 克服被男人抛弃的沮丧情绪	(82)
八 恢复自我	(91)
用肯定语气说话	(91)
问自己一些激励性的问题	(92)
买或借一些个人成长方面的书或磁带 ...	(93)
买一个印有“我爱你”字样的杯子	(93)
不断地提醒自己种种优点	(94)
经常复习你的清单	(94)
每天都学习一种新的技能	(94)
注意你的“用词”	(95)
记住：健全的自我与自负之间 有很大区别	(96)
保持写日记的习惯	(96)
如果你有孩子，想想他们	(96)
考虑周到是一种有效的手段	(98)
自我拯救策略之四：为了生活去健身	(100)
九 自己养活自己	(104)
原则与规定	(108)
各种选择	(108)
如何寻找顾客	(111)
从你的房产中获得收入的其他方法	(115)
底线	(117)
总结	(118)

十	理财诀窍之一	(120)
	把握—22	(120)
	能够产生钱的办法	(122)
	减少不必要开支的办法	(127)
	避免使财务状况恶化的办法	(129)
	自我拯救策略之五：削减烹调支出	(130)
十一	理财诀窍之二	(140)
	11 种保持收支平衡的办法	(140)
十二	理财诀窍之三	(148)
	有一点总比没有强	(148)
	提倡以物换物	(150)
	自己动手种植	(151)
	邮购	(151)
	穿戴	(152)
	业余消遣	(153)
	购买食品	(155)
	过圣诞节	(156)
	自我拯救策略之六：自我肯定	(158)
	你对自我肯定该做什么	(163)
	关于自我肯定的几点观察	(164)
十三	你真的需要另一个男人吗？	(166)
	电脑红娘	(172)
	征婚广告	(175)
	单身酒吧	(176)

去进餐俱乐部	(177)
邂逅男人的其他场所	(178)
单身女人与性	(180)
十四 与人们进行交流	(182)
自我拯救策略之七:做瑜伽功	(190)
十五 考虑搬家	(193)
反对搬家的观点	(195)
赞成搬家的观点	(197)
如果搬家,你应该做些什么	(198)
搬家的实施	(199)
十六 搬进新居	(203)
如何实施不可能做到的事	(203)
自我拯救策略之八:寻找庇护所	(207)
视觉	(208)
声音(听觉)	(211)
嗅觉	(213)
味觉	(214)
爱抚(触觉)	(216)
沐浴仪式	(218)
床上时间的消遣	(219)
一个充满书香的安乐窝	(219)
十七 自我培养生活能力	(221)
如何安装插座	(224)
如何疏通下水道	(226)

如何更换水龙头	(228)
如何更换轮胎	(228)
汽车的正常保养	(230)
十八 建立人生目标	(232)
自我拯救策略之九:为保持精力充沛去吃 ...	(239)
十九 自我支持	(248)
找一份工作	(250)
去哪里找?	(251)
你需要什么种类的工作	(252)
寻找一种职业	(254)
学一门专业	(256)
做一种生意	(257)
做一个多面手	(257)
让孩子自食其力	(258)
二十 培养你的经商意识	(260)
要务实一些	(265)
义务	(266)
积累资金	(267)
最初的投资	(268)
好的经商主意	(271)
自我拯救策略之十:未雨绸缪	(274)
加入保险	(274)
储蓄	(274)
立一份遗嘱	(276)

纳税与加入国家保险	(276)
救济金	(276)
养老金	(277)
私房钱	(277)
结 语	(279)

致女性朋友们

《圣经》中有一则美丽的神话，上帝用泥土创造了人类的始祖亚当(Man)，为了不使他一个人在世上感到孤独，又用其一根肋骨创造了一个女人夏娃(Woman)与他作伴。所以女人是男人的“骨中骨，肉中肉”，男女结合在一起才完美无缺。英语中的女人“Woman”一词是由“Wo + Man”组成的，“Wo”的拉丁文含义就是“在……之内”的意思。本来亚当和夏娃住在伊甸园中，过着天真无邪、无忧无虑的生活，但是有一天，他们受了蛇的诱惑，吃了善恶树上的果实，结果犯下了“原罪”，受到上帝的惩

罚。

这一神话故事象征着人类自我意识的觉醒，当然也包括了两性意识的萌发。在人类数千年的文明史中，人类两性从类似动物的自然交配逐渐进步到男女相爱，组成婚姻家庭，并且从一夫多妻制逐渐衍进到一夫一妻制。这是人类文明的进化，同时也是两性地位日益平等的标志。

进入 20 世纪下半叶后，离婚成为两性关系中日益突出的社会现象。在欧美一些发达国家，平均每四对夫妻中就有一对离异。在我国，离婚现象也日益突出，尤其在青年人中离婚比例更高。据统计，目前我国每年离婚者达一百六七十万对。

导致夫妻双方离婚的因素很多，既有社会大环境的影响，也有每个人具体的动机。不管是什么原因引起的离婚，社会大众对离婚者已经从最初的不理解，转向逐渐接受和同情他(她)们。

在我们的社会习俗中，人们往往把男性看做是强者，把女性看成弱者。因此，在离婚中也容易同情女方。斥责男方为喜新厌旧的陈世美。而事实上，目前的离婚现象中，由女方提出离婚的比例正在升高。

尽管如此，由于女性的社会角色，其生理和心理特征，以及她们对孩子的抚养作用等，女性离婚者在离异后更容易陷入精神痛苦和生活困境中，急需给予必要的心理治疗和生活指导。而目前，国内几乎没有

对离异女性朋友给予帮助的专门机构,有关的书籍也寥若晨星。

俗话说:“他山之石,可以攻玉”。有鉴于国内指导离异与独身女性生活的书籍很少,我们从国外的有关书籍中选择了一部《全靠自己》推荐给大家。

本书作者萨曼莎·李(Samantha Lee)是英国的一位著名女作家,她本人也是一位离异的独身女性。她结合自己的经历,从女性离异后如何从心理上自我恢复,如何克服失去男人后的生活困难,以及如何自立,从而获得人生成功等不同角度,对离异女性给予了全方位的有益指导。本书对失恋女性,以及独身女性的生活也有一定借鉴意义。相信您读后一定会感到对自己很有裨益。本书中有一些方法不一定完全适用于我们的国情,也不一定非常适合你的独特处境。你可以根据自己的需要择你所需,或者举一反三,自创一些有效方法。倘若你能从中得到一些启迪,从而尽快走出离婚之后的短暂阴影,或者摆脱独身生活中的种种人生烦恼,充满自信地去开创属于你自己的全新生活,那么我们也就达到了翻译出版本书的基本目的。鉴于时间仓促和水平有限,本书翻译中的不足之处在所难免,欢迎广大读者,特别是女性朋友多提宝贵意见。

李保华

一九九八年夏于北京

如何使用本书

《全靠自己》是一本关于女性在危难之际被自己所爱的人抛弃后如何重新生活的书。这是一部关于离异和独身女性在困境中如何恢复与成长的书。它是帮你摆脱困境，而且变得更聪明和更坚强的人生指南。它关注着未来，你自己的未来生活。

你将会从中找到帮助你度过被抛弃后的漫漫长夜的“拯救策略”。你可以一口气读完它，也可以悠闲地去慢慢品味。其中的各种技巧你都可以试试，也可以寻找那些适合你自己的办法。没有谁

强迫你做什么。

它并非要求你必须、应该或不得不去做什么。它仅是关于可能性的——我们都会遇到的真实的可能，诸如悲惨的境遇，和凄凉的景象。它也会指导你如何进行选择。你始终有各种各样的选择。你可以从中寻找一些有利于恢复自己的心情和开阔眼界的办法——当然你也可以拒绝或摒弃它们。这一切都取决于你自己。

事实上当你买下本书时，你就等于已经做出了一种选择。那么接下来就是如何阅读它了。从中你可能会偶尔碰到似曾相识之处，这毫不奇怪，因为各种选择办法之间有着某种内在联系。所以，你不必为找到某种观点而重新浏览读过的内容，因为有些观点可能会再三提到。为了做到迅捷灵验和“熟能生巧”，故而你越耳熟能详这一切，你就越能够很好地将其付诸实践。

萨曼莎·李

于英国伦敦

前 言

在本书一开始我要说,我已经在内心深处毫无芥蒂地原谅了自己已离异的丈夫——包括他的新女友在内。

往事已不再会令我在心中耿耿于怀。

事实上,如果没有他们俩人,我就不会像今天这样比过去任何时候都生活的更快乐,更充实,从而更好地把握自己的生活。

倘若你早就告诉我这些话,我早就会这么说也会这么去做了。这是我头一次面对这样一个严峻事实:和我一起生活长达 25 年之

你将不可能发现光明的未来前景。你仍会保持着一个无辜的受害者的形象。未来不取决于命运，也不取决于机遇，而是取决于你自身的冷漠态度。

为了确保此类事件不再发生，并不等于意味着你不再去爱，不再相信男人，不再建立新的亲密关系。确保此类事件不再发生意味着你要为你自己及你的生活承担起责任来，成长为一个安全感很强、不会轻易被人所抛弃的女人。确保此类事件不再发生还意味着你的自信心，超越了你曾给自己下的断言。无论其他人怎么看，你都是个好人——这就是你的本来面目。

你应该拒绝让任何有关他的记忆浪费你宝贵的时光。否则，你就会一直摆脱不掉他的影响。你仍旧允许他影响你的生活，尽管他早已不再与你生活在一起了。难道你真的想让那个叛徒心满意足吗？

这绝不意味着你不需要伤心落泪。你仍会对此感到伤心不已。因为你已失去了对你来说曾经非常宝贵的东西，你必须承认这一切。这种痛楚会持续两年左右，而且不易恢复过来。有时它似乎像走一步退两步一样。然而，“千里之行始于足下”，你越早开始恢复越有好处。

两年后任何离你而去的東西仅会耗掉时光与习惯，这些应当被毫不留情地冲刷掉。否则它还会折磨你的心灵。