

六步解决情感纠结与障碍

Stay or
Leave?

心的出路

贝弗利·斯通 (Beverly Stone) / 著

李倩 / 译



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PRESS GROUP
北京师范大学出版社

心的出路

贝弗利·斯通 著

李 倩 译

Stay or Leave?
All Rights Reserved
Copyright © Watkins Publishing 2012
Text Copyright © Beverley Stone 2012
Diagrams on pages 23, 90 and 165 Copyright © Beverley
Stone 2012
Chinese simplified language edition published by BEIJING NOR-
MAL UNIVERSITY PRESS(GROUP)CO., LTD©2012, BEI-
JING NORMAL UNIVERSITY PRESS(GROUP)CO., LTD
Arranged through CA - LINK International LLC (www. ca -
link. com)
北京市版权局著作权合同登记图字 01-2012-2949 号

图书在版编目(CIP)数据

心的出路 / (美) 斯通著 ; 李倩译. —北京: 北京师范大学出版社, 2013. 5
ISBN 978-7-303-15924-6

I. ①心… II. ①斯… ②李… III. ①婚姻—社会心理学—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 021972 号

营销中心电话 010-58805072 58807651
京师心悦读新浪微博 <http://weibo.com/bjsfpub>

XIN DE CHULU

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnupg.com
北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京京师印务有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 148 mm×210 mm

印张: 6.5

字数: 85 千字

版次: 2013 年 5 月第 1 版

印次: 2013 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 29.00 元

策划编辑: 谢雯萍

责任编辑: 谢雯萍

美术编辑: 袁 麟

装帧设计: 红杉林文化

责任校对: 李 菡

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换

印制管理部电话: 010-58800825



Stay or
Leave?

前言

你能对你的现状做一个真实的描述吗？你现在正陷入一段非常不愉快的情感或者婚姻关系当中，不知道是否该继续下去，但是又下不了决心离开。生活就这样停滞了，但是面对这些你又无能为力。你的朋友虽然同情你的痛苦遭遇，却坚持认为解决困境的办法其实很直接，不必如此纠结。

当你与朋友们在一起时，你不由得受到他们言论的影响。你很欣赏他们的见地，认为他们讲得很有道理。然而，到了第二天早上，你不再看到“光明”，你又回到了之前那个困惑的自

己，在黑暗中挣扎着，摸索着明确的出路。

摆在你面前的有两种选择：要么留下来，但要尽全力努力改善双方的关系现状；要么转身离开，重新开始一段新生活。你深知自己停滞不前，却无能为力。

你面临的问题也许有以下这些：

- 你与伴侣已经在一起生活了好几年，但一直在犹豫你的这个选择到底是做对了还是做错了。如果你是一个女人，你也许还会担心你的年龄是否还适合生育，你担心自己是否能及时找到一个更好的对象，赶上生宝宝的最后一班车。

- 为了孩子，你仍默默地忍受着一切，被婚姻的枷锁捆绑了几十年。现在，你已经离开了这个家，自由了，可以随心所欲地做自己喜欢做的事情，不用再被伴侣嘲笑。然而，你却为自己在终于可以即将退休歇歇，享受人生之时选择抛弃伴随自己多年的伴侣而感到愧疚。

- 你与乱你心者常待在一起，久而久之，你觉得很痛苦，



自信大受打击。虽然你的家人及朋友对于你的这段情感关系持反对意见，你自己也十分不看好，但你却像走火入魔般为对方着迷痴狂。

- 你已是一个有小孩的已婚者，却在此时遇到了你真正需要的另一半，但却惶恐着离开自己的爱人就意味着牺牲与孩子相聚的时光。

- 虽然与你一起生活的对方是一位性格温和的人，但你对他却已经不再有爱的感觉。

- 无论是生理上还是心理上，你都全身心地爱着你的伴侣，只可惜对方却没有感同身受。

.....

你承受着如被撕裂般的痛苦，不能决定到底自己是该离开对方还是该留下。这个困境操纵着你的生活，在你脑海里一遍又一遍反复萦绕浮现。因为你总能看到两种选择的利弊，以至于你在两种选择之间犹豫不决，迟疑不断，反反复复，摇摆不

定，把自己弄得身心俱惫，万念俱灰。

你的个人情感问题也是你与朋友经常谈论的主要话题。你已经被这个问题困扰了数周，数月，甚至数年。但事情仍没得到解决，情况依然不容乐观。你自我内心的斗争甚至侵蚀了你的肉体。

我看过很多男女，由于被这样左右为难的关系困惑了太久，无法全身而退，最终失去了自我。他们不决意留下，也放弃了自己真实的想法，最终令这段关系以失败告终。但他们也不果断离开，不听从自己内心真实的声音，终未能在这段失败的关系之外收获另一份爱情，结果他们：

- 被他们时常的摇摆不定、犹豫不决深深迷惑。
- 完全陷入了困境。
- 知道自己摇摆不定、犹豫不决，然而却对此无能为力。
- 变得不再是自己。
- 对身旁的人来说，不再是幽默合群、给大家带来欢乐的人。



- 遭受着巨大的压力，出现如失眠、乏力、头痛等症状。
- 对生活失去信心，失去热情，不再热爱生活。
- 看不到生活的意义和目的。
- 四处寻求帮助，寄望于有贵人相助。

找到改变自己生活的力量是很困难的，需要面对许多难以战胜的风险和潜在因素的影响。改变现状充满变数，结果是那么不可预知，这让你迟疑不断，望而却步。不管你作何打算，作何选择，惧怕与担忧都笼罩着你，无处不在。

你会不由得思考起以下这些令人害怕的问题：“我能找到更好的伴侣吗？我怎么能就这样离开呢？这是否会伤害到我的孩子和父母？”

“我真能潇洒地独自离开吗？”“问题在我身上吗？”“是我期待得太多了吗？”“我能处理好离开后的一切不愉快的事情，安顿好自己离开后的生活吗？”“我有能力承受这一切吗？”“我真想再一次经历这一切吗？”

另一条可选之路自然是维持原状，可你的生活将永远如现在般不如意。事实上，情况比这预想中的更加恶劣，因为你会为自己的无能为力而生气不已，或者为深知自己享受更加幸福美满的生活的时间正在悄然而逝而深感压抑。但只要一想到最终能做回自己想做的自己，过自己想要的生活，你当然认为承受这所有的一切都是值得的。

我有一个解决你困境的办法。虽然它听起来很简单——纵然实际上也如此——但它需要很多勇气、技巧和决心。这个解决办法就是不要纠缠于你们这段关系的细节，后退一步，以更加宽广的眼光、更加广阔的胸襟去包容对方，与对方携手度过此生余下的时光。当你懂得这样做之后，你将对自己的生活有个更加清楚的认识，你与对方一起生活到底是在浪费生命，是该离开的时候了，还是该继续与对方待在一起。本书为你面对和处理情感问题提供帮助。本书提出了几个黄金问题，鼓励读者审视自己的生活，随后提出了必须跨越突破自我的六大障碍，



告诫读者要想主宰自己的未来，就必须勇于跨越障碍。

即便你已经在专业咨询等方面花费了巨资，也许这些活动在一开始能让你得到片刻的安静，清楚自己下一步的方向，给你做选择的灵感，可到最后，你还是不能按计划进行。这种灵感就像浴缸中的一小滴墨水，开始时是很深刻、很清晰的一点，但几分钟后，它就开始分散，你也就不再能看到它了。同理，你起初也是目标明确、信念坚定而深刻，可几小时、几天或者几周后，你就分散了，又回到了思想混沌和犹豫不决、优柔寡断的状态，以至于即便心中有规划好的全盘计划，也时常不按计划行事。

本书所列出的解决问题的方法的与众不同之处在于，它将告诉你：

- 你不能决定留下还是离开的原因。
- 为什么你明明已经有了明确的决定却不能坚持。
- 怎样坚定信念，果断行动。

你明白恐惧是你问题的关键所在：你害怕犯错，害怕把事情弄得更糟，害怕一切不确定的因素和不可预知的未来。直到现在，恐惧已经让你停滞在跑道上。与以前你接受过的帮助不同，我不是试图去减轻你的恐惧，也不给你提供安慰和慰藉。相反，我将要告诉你怎样利用恐惧来调动自己行动的积极性。

我相信你已经花过很多时间与别人进行交谈，他们尝试通过仔细聆听你的倾诉，甄别并探究你的问题，一直在你需要时给你鼓励和提供帮助来帮你减轻恐惧。然而一切还是没有改变。因此，我打算通过给你施加压力来帮助你做最后的决定，并采取行动。

读完本书后，你会产生必须立刻行动之感。

我要提醒你优柔寡断、犹豫不决的后果。我将为你直观地展示人内心深处的恐惧——对浪费生命的恐惧。你就在浪费生命，这你自己也知道。我要时刻给你警示的提醒，这样才能让你行动起来。



很可能以前给你提供过帮助的那些人把自己的行为看作是接受你，真诚待你，给你温暖、尊重、同情以及包容你的表现。我也将如现在般同情你，与你感同身受，但我将毫不犹豫地引导你面对现实。我期待与你建立互相支持、各抒己见的平等关系——一种英雄般的伙伴关系，助你面对现实世界，找到通向现实世界中一条意义重大，甚至难以追寻的道路。

我将帮你显著提高自主选择的能力、对自己的命运负责的能力、应对自我愧疚和担忧的心理能力，寻找生命的意义和活着的目的，为自己能独自活着而感恩庆幸，而不是恐惧担忧。我们不仅要考虑你的现在，还将考虑你的将来，以及为实现自己未来的梦想你将做何选择。

我要提醒你不管选择哪条道路，都需要坚定地走下去，缺乏坚定信念的选择注定是走不远的。

我还将告诉你该怎样鼓起勇气把昔日曾经优柔寡断、犹豫不决的自己统统抛弃。你将最终从这段痛苦的关系中得到解脱，

过上真正属于自己的生活——面对现实，做回真正的自己，真实地面对自己——这样才是在保护自己身边的人免受伤害。换句话说，一旦你找到了做回自我的力量，你就可以决定是继续留下还是转身离开了，你也将不再身陷此困境中。

第一篇——现在的你。

第一篇向你描述优柔寡断、犹豫不决将对你产生的危害——让你不能度过和利用好这仅有一次的人生。描述了优柔寡断对你身心造成的影响，阐明了你仅有的两个选择：要么行动起来改变现状，要么换个角度或方式看待它。

第一部分为你理清了你动身改变所要面临的难题，以找到造成你停滞不前的原因。它为你构建了一个总体的框架——你对理想生活的执着追求——这将帮助你在前进的道路上挣脱困难的束缚。这部分将帮助你对自己的现实生活进行一个真实的审视，亲历见证继续身陷这段不愉快的关系中是多么痛苦，解释你为何仍执迷不悟的原因。或者可以换种说法，这部分阐述



了你对更加幸福美满婚姻生活的向往，但却为此无能为力的原因。它将告诉你，当你有机会突破自我，改变命运时，要从摆在你面前的两个选择中做出抉择，其实都同样困难重重，承受重负。

第二篇——翻开人生新的一页

该篇向你提出了一系列黄金问题，以鼓励你认真地审视自己、挑战自己、突破自我局限，帮助你塑造一个全新的自己。

这部分将启迪你反思优柔寡断、犹豫不决对你的影响，教你如何结束自己当前停滞不前的现状，努力以客观真实的态度面对自己，不要做任何欺骗自己内心的事情。这部分还举例说明了你怎样受到他人的影响，怎样受到自身肩负的责任、义务和承诺的束缚——这些都严重左右了你前进的步伐。

这部分提出的一系列黄金问题是你追求理想生活所需要考虑的。它们给你提供追求前进的灵感和动力，你需要思考的问题包括：生命的意义和目的；到底是谁掌握了自己的命运；诚

实对待自己；自我价值，身上肩负的义务和对他人的承诺；我该对谁负责，自己还是别人；面对两难境地，应该如何抉择才不至于伤害对方和自己？关于黄金问题的部分，我还提供了简短的练习，希望这能帮助读者把每章的重要内容整合起来，作为自己的经验加深认识。

第十章总结了一条新的出路——跨越突破自我的六道跨栏。只有敢于跨越这六道障碍，你才能在去和留下之间做出抉择，把握好自己拥有且仅有的一次生命。

第三篇——突破自我的六道跨栏

这篇将教你克服生活中的六大障碍的技巧和方法，以帮助你成功地跨越这六道障碍，改变当前的生活现状。这将有助于你打破以往的思维模式和处事方式，进一步迈向全新的自己。

第十七章，作为本书的最后一章，是对全书的总结。总结解开阻碍你行动、束缚你自由的枷锁的秘诀。

这是一次艰辛的旅程。当你日复一日，夜以继夜地考虑是



彻底改善你们目前关系的恶劣现状，继续共同生活还是与对方开诚布公，洒脱离去，重新开始新生活而停滞不前，不是因为你不能坚持你的决定，而是因为你未曾真正拿定主意。正如一句谚语所说：

决定了却迟迟未去行动相当于完全没有做好的决定。

一个“明确的”决定让人感觉很理智甚至可能很诱人，但却缺乏一种强烈的情感动力和一份坚定的意志。为了将决定付诸行动，你需要适当平衡好克服负面情绪的影响，在心中树立坚定的信念。

在读完此书后，你将不再优柔寡断。你做的每个决定都将不再充满变数，而是确定的。但如果你要下决心做一次决定并采取相应的行动，你将需要做好经历一段艰辛旅程的准备，因为：

- 获得自由的过程是艰辛的。
- 要做出决定和选择也是痛苦的，将决定付诸行动更是需要付出许多。

- 你需要为自己的行为负责，哪怕是失败的决定。
- 你需要独自应对一切，为自己而努力。

正如诗人肯明思所说：

我们生活中最大的挑战就是努力地做我们自己，做独一无二的自己。

这是一次艰难的旅程。但我希望本书能帮助你勇于迈出做自己的第一步，并坚信这么做绝对是值得的。