

全美畅销 10 年，亚马逊排行最 TOP 的情感心理自助书

# 不要给那个男人打电话！



[美] 罗达·范德林 著  
柯西嘉 译

Don't Call That Man

一段关系可以结束，但生活还要继续！

这就是本书要告诉你的。美国著名职业心理医师罗达·范德林在这本书里，告诉女性如何克制冲动，不再拿起电话，激励人们走出失恋困境，重新开创新生活。

辽宁教育出版社

全美畅销10年，亚马逊排行最TOP的情感心理自助书

# 不要给那个男人打电话！

[美] 罗达·范德林 著  
柯西嘉 译

辽宁教育出版社

版权合同登记：图字 06—2005—71 号

图书在版编目(CIP)数据

不要给那个男人打电话/(美)罗达·范德林(Finding R.)著;柯西嘉译. —沈阳:辽宁教育出版社, 2005. 4  
ISBN 7-5382-7396-4

I. 不... II. ①范... ②柯... III. 妇女心理学—通俗读物 IV. B844.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 039859 号

Originally published in the United States and Canada by Hyperion as DON'T CALL THAT MAN!.

This translated edition published by arrangement with Hyperion.

本书由 Hyperion 授权,贝塔斯曼亚洲出版公司转授权,由辽宁教育出版社在中国大陆独家出版中文简体字版。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

辽宁教育出版社出版、发行

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

上海译文印刷厂印刷

开本: 890 毫米×1240 毫米 1/32 字数: 100 千字 印张: 6.875

印数: 1—10 000 册

2005 年 5 月第 1 版

2005 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑: 柳青松 张国际 策划编辑: 薛 莲

封面设计: 奇文云海 版式设计: 南京展望

定价: 18.00 元

仅以此书献给我的祖母莎莉·  
波特·海森贝恩以及扎卡瑞、莎曼  
莎、麦德森。

## 致 谢 词

在本书的创作过程中,我要感谢许许多多曾经帮助和支持我的人们。在这其中,我首先要感谢的就是我的母亲——安妮塔·维恩斯顿(Anita Weinstein),因为她不仅在我还是一个小孩的时候就着手培养我的创造力和对我的表达能力,而且在我成年后依然不断地鼓励我要勇于实现自己的梦想;其次,我要感谢我的哥哥同时也是我的朋友——裘·范德林(Drew Findling),因为他总能给我的生活带来欢声笑语;同时,我也要感谢我的朋友也是我的同事——泰瑞·简塔斯(Terry Janetatos),感谢他这么多年来对我的支持,也为我们多年的友谊庆幸。此外,我还要感谢辛迪·海帕戴特斯(Cyndi Harper—Deiters),马高·萨拉塞诺(Margot Saraceno),劳伦·菲尔德(Lauren Field)以及我的嫂嫂贝斯·范德林(Beth Findling),感谢他们始终如一的鼓励与支持,才让我能够在作家这条艰难

道路上得以继续前行;拉奎尔·哈古德(Raquel Hagood),他帮助我完成了最后的文字整理以及录入工作,并且教会我如何对付那令人头疼的电脑。

在这里,我还要把我最诚挚的感谢给我的代理吉林安·玛纳斯(Jillian Manus),正是他发现了这本书,并让它得以出版;最后,感谢海伯隆出版社的主编詹尼弗·摩根(Jennifer Morgan),感谢她的热诚、耐心和支持,以及她对本书的赞赏。

# 前 言

---

## 为什么不要给那个 男人打电话？

要忘记一个曾经深爱的人无疑是每个人一生中最痛苦的经历之一。忘却的过程不仅意味着心痛和折磨，同时更意味着失去爱——而爱，恰恰是人类所有快乐中的最高境界。

忘却爱现今已经成了文化主流。你只要听听各大电台排行榜的前十名歌曲就可以略知一二了。它们中的大多数都是关于对爱人的呼唤和渴望，无论是正在热恋中的那个，还是已经成为过去式的那个。“如果没有了你，我将如何生存”，“我们曾经在一起的日子”，“让

我怀念至今。”

那些知名女艺人们(如 Sarah Vaughan 和 Billie Holiday)演唱的爵士民谣歌曲大多都是关于爱情这一主题的——比如“我的爱人”，“远去的爱人”等等。

许多颇受欢迎的电影讲述的都是女人们如何对过去的爱恋恋不忘。《致命的诱惑》是关于一个女人虽被一个已婚男人抛弃却依然对他深深迷恋最终走上杀人道路的故事。阿黛尔·H 的故事讲述的是一个女人在失去她深爱的男人后精神崩溃的故事。

同样地，许多电视剧和戏剧都充斥着人们对过去无法忘怀的情节。在电视连续剧《日落大道》(Sunset Boulevard)中，女主角诺马枪杀了她的爱人乔伊，因为他想要离开她。不管是白天还是晚上，肥皂剧都是人们苦苦追求那些拒绝了他们的人的情节。白天的脱口秀节目中，永远都会源源不断地邀请到那些嘉宾们来叙述他们那些难以忘怀的过去。

报刊杂志也满是人们无论如何也忘不了过去的故事。也许，如果当年简·海瑞斯能够压抑住对亨曼·塔纳尔的满腔怒火(因为他背叛了她)，并以悲伤泪水来度过那段艰难时光的话，那之后也就不会发生那起震惊 70 年代的著名谋杀案了。

如果莫尼卡·莱温斯基能够在她结束和前美国总统克林顿的不正当关系之后,向其他更有经验的精神治疗医师寻求帮助而不是玲达·切普的话,美国的历史很有可能就会朝着完全不同的方向发展了。

那么,我又怎么知道应该如何去做呢?因为,我自己就曾有过此类的亲身经历。

几年前,我爱上了一位英俊潇洒、魅力非凡、富有神秘气质的男人。在我们的交往过程中,我变得越来越依赖他,他教会我很多精神意识方面的东西,他既充满爱心,又很积极向上。我觉得,再也没有人会像他那样了解我了,然而,当我向他表达了希望和他有进一步发展的愿望时,他离我而去了。

回过头去看,我能非常明显地感觉到,他突然并且近乎残酷的离去是由于他对过度亲密的恐惧所直接造成的。当我第一次遇见他的时候,他就告诉我他从未和一位女士保持超过7年的亲密关系,他甚至直接告诉我他从未考虑过结婚,但不管怎样,我还是义无反顾地爱上了他,希望自己可能是个例外。尽管,我能够以一位精神治疗医师的职业眼光来看待这件事情,但我依然觉得非常受伤。我必须学会忘记那个人,尽管这一过程会非常痛苦,但只有这样

我才能从这件事的阴影中走出来，迎接我今后的人生。

与此同时，我也正在对几个有着类似经历的女性进行精神治疗，她们几乎无一例外的都是对已经结束了的恋情难以忘怀。我正在筹备组建一个名为“不要给那个男人打电话”的治疗小组！我在社区建立了一些工作站，并且很快就在电台节目和电视脱口秀中发现自己被别人称为“情感专家”。我渐渐发现，这可能就是我应该做的事情。

从我个人的亲身经历以及职业分析眼光出发，我深深地明白被拒绝和被遗弃能对一个成年人造成多大的伤害。这种痛楚会深深地进入体内的每一个细胞。一个女人很可能对一个曾经遗弃她的男人依然深深眷恋，并渐渐被这种愤怒与渴望消耗殆尽。在我所接触过的女人中，有很多人都为了某个男人而失去了健康、金钱、工作、孩子——还有一些人甚至进了监狱——因为她们终究无法忘记某个离她们远去的人。有些位于自杀边缘的女士会来我的医疗小组或是工作站寻求咨询帮助，她们往往遭遇了重大挫折，无法继续今后的人生。

女人们在经济上已经取得了相当的独立，但是她们在获得情感独立方面依然还有很长的一段路要走。有许多经济上能够完全独立的女人，却在感情上处于完全被动的

地位,因为她们害怕失去,这样的例子数不胜数。她们宁愿呆在一个殴打她们侮辱她们甚至拒绝她们的男人身边,也不愿去冒孤身一人独处的风险。

在接下来的几章中,我将教你如何由内部产生力量,获得技巧,战胜困境。这样一来,你就再也不会为了一段浪漫的爱情以及随之而来的孤独而毁了你自己的生活了。写下你的感受将会给你提供一个表达自我真实情感的机会——这也是疗伤过程中一项非常重要的组成部分。

本书的内容,写下你的感受,包括“十步计划”都源自我在“不要给那个男人打电话”治疗小组以及工作站中的实际经验。尽管小组及工作站中大多数的女士都度过了刚刚面临分手时的艰难时刻,但仍有一些沉湎于不可企及的关系中不能自拔。这些女人们正在寻找摆脱的力量和支持。另一些女人认为她们已经难以自拔,对现状感到彻底绝望,希望可以寻求专家的咨询与帮助。

在本书中,我所涉及的案例都是基于女性患者的。她们大都来自于我的小组或者工作站,也有一些我所熟知并且正在经历此类痛苦的人。但为了保密起见,所有的名字及身份都已经根据需要做出了相应的改动。

如果你目前正处于一段恋情中,并且发现自己总是担

心你的那一位会有一天离你远去，所以总是不断地打电话给他的话，那么你是时候看看这本书了。好好完成每篇后的“写下你的感受”以及“十步计划”，针对你自己的情况慢慢钻研，这样如果哪一天你所担心的事情真正来临的话，就不会无所适从、束手无策了——因为即使是对于一个无比健康的男人来说，这也是一件非常可怕的事情。

如果你目前正在经历分手后的痛苦，这本书也能帮助你疗伤。遵照书中所给出的建议，要控制好自己，千万不要对你的前男友死缠烂打、纠缠不休。这样，你就能够从失落中走出来，重拾你的骄傲与自尊。你会发现自己不仅幸存了下来，而且还打了一个漂亮的大胜仗。你甚至有可能机缘巧合，遇见你的下一位真命天子——一个会永远在你身旁守候的真正的爱人。

真的，在那个人之后，你完全还能拥有属于你的快乐与幸福！

# 目 录

---

致谢词 // 1

## 前言

为什么不要给那个男人打电话? // 1

## 第一章

打破恶性循环的怪圈 // 1

## 第二章

哀悼与悲痛 // 10

## 第三章

从拒绝中痊愈 // 28

## 第四章

不完整的父爱 // 41

## 第五章

母亲和男友 // 71

## 第六章

始终追随他的缘由 // 75

## 第七章

模棱两可的男人 // 118

## 第八章

浪子不会回头！ // 143

## 第九章

何苦为难自己 // 156

## 第十章

走出低谷 // 160

## 第十一章

“十步计划” // 172

## 第十二章

不走回头路 // 200

# 第一章

## 打破恶性循环的怪圈

雪莉，一个迷人的 27 岁年轻程序设计员，坐在她的公寓里，双眼一眨不眨地注视着家里的电话。她非常想打电话给东尼，一位英俊的人寿保险推销员。在过去的六个月里，她一直在和他约会。

最初，雪莉认为东尼是完美无缺的。他富有魅力，对事业雄心勃勃，最重要的是，他十分重视雪莉。终于，在一家昂贵的法国餐厅共进浪漫的烛光晚餐后，雪莉鼓足勇气向东尼询问他们两人的将来。当东尼告诉她，他并没有和她结婚的打算的时候，雪莉的心都要碎了。东尼甚至提议他们各自应该开始重新寻找新的约会对象。雪莉对于东

尼的话感到十分失望和受伤，于是她告诉东尼他们从此以后都不必再见面了。

但是现在，雪莉感到孤独和绝望了。她愿意接受任何和东尼在一起的方式——哪怕只是东尼的方式。她完全不能忍受没有东尼的生活，甚至连想一想都觉得可怕。她开始觉得这一切仿佛都是她的错。如果她当时没有说过那样的话，也许他们两人现在仍然在一起。她必须找他好好谈谈。

她拨通了他家的电话，希望他最好在家，然而，回答她的却是电话留言。她把电话挂上，决定耐心等待，过一会儿再打给他。她试图以繁忙的家务来打发时间，但是不管她怎么努力，满脑子想的依然全都是他。于是，她拿起电话，再一次拨给他。然而这一次，回答她的又是电话留言。就这样，在接下去的两个多小时里，她几乎是每隔十五分钟就会给他打一次电话。她知道她已经完全不能控制自我了。她就像一台已经瘫痪了的急需修理的机器一样，无法自我解救。她完全不能忍受今后再也看不见东尼的情形，甚至连想一想都会觉得受不了。

我们完全能够理解雪莉的感受，因为我们多多少少都曾经经历过同样的事情。人们所遭受的痛苦症状都是相

似的：既害怕失去对自我的控制，又希望能够再次听到他的声音。通常情况下，你明知自己已经失去自控能力，但你仍然不能立刻刹车，不再打电话给他。你完全茫然，不知所措。

那么，是什么让我们的情感如此动摇，以至于我们会不惜任何代价希望那个人能够回心转意呢？为什么我们就不能够让过去的都过去呢？

让我们一起来看看究竟有哪些因素会导致女人们走上这条路。被人遗弃是我们最原始的恐惧之一。作为一个孩子，被人遗弃就相当于被推向死亡。一个孩子，如果没有成年人的照顾，是无法生存下来的。这种恐惧由来已久，只是每个人心里的程度不同罢了。

那么，作为一个成年人，如果我们被我们渴望从他们那里得到关爱与支持的人遗弃的话，我们幼时的恐惧就会被激发出来。其结果就是不仅幼时的恐惧被激活，而且现时依然存在的威胁会双倍地引发惊慌和恐惧。我们的理性思维会受到极大的影响，从而所有我们所经历的事情都会变成恐惧的起源。

当我们感觉被他人遗弃的时候，我们会从突然袭来的孤独中感受到巨大的恐慌，随之而来的还有被人拒绝的难