

女人的
幸福秘笈



改变你的心态 而非你的男人

(美) 莎莉·沃特金斯 著
潘飞虎 霍飞飞 译

学会透过一只“半满”的杯子看待两性关系，
而不是一只“半空”的杯子！

**Change Your Mindset,
Not Your Man:**

Learn to Love What's Right
Instead of Trying to Fix What's Wrong



华夏出版社

HUAXIA PUBLISHING HOUSE

改变你的心态 而非你的男人

(美) 莎莉·沃特金斯
潘飞虎 霍飞飞 译



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

改变你的心态,而非你的男人/(美)沃特金斯著;潘飞虎,霍飞飞译. - 北京:华夏出版社,2012.1

书名原文: *Change Your Mindset, Not Your Man*

ISBN 978 - 7 - 5080 - 6793 - 3

I. ①改… II. ①沃… ②潘… III. ①性别差异心理学 - 通俗读物 IV. ①B844 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 275882 号

改变你的心态,而非你的男人

[美]沃特金斯 著

潘飞虎 霍飞飞 译

责任编辑:罗 云

出版发行:华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028 电话:64663331 转)

经 销:新华书店

印 刷:北京建筑工业印刷厂南厂

装 订:三河市万龙印装有限公司

版 次:2012年1月北京第1版

2012年1月北京第1次印刷

开 本:880×1230 1/32 开

印 张:7.75

字 数:153千字

插 页:2

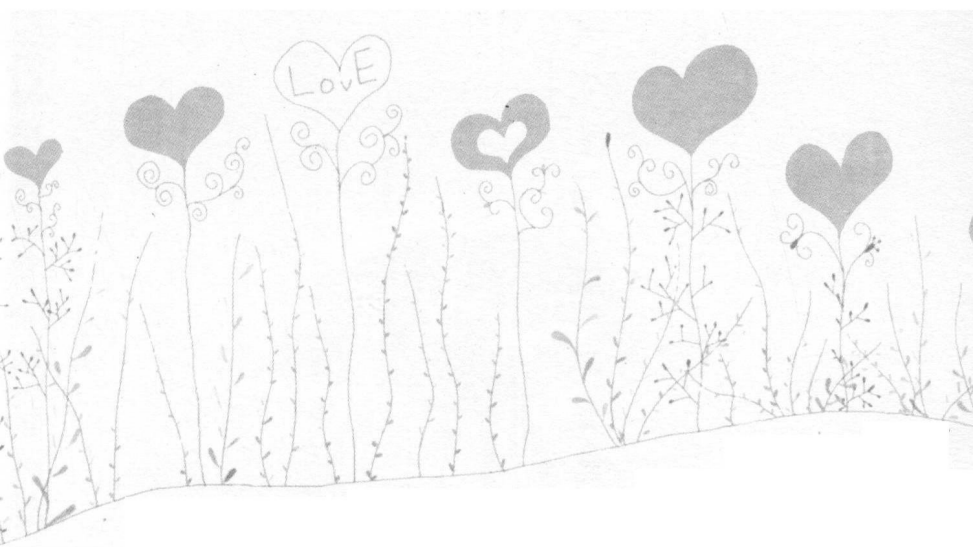
定 价:25.00元

本版图书凡有印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

许多女性认为，婚姻是有所依靠的象征，是幸福人生的起点。她们以为婚姻如同西方童话，“王子与公主幸福地生活在一起”。但莎莉·沃特金斯告诉你，这不过是特定文化背景下的理想主义，是一种镜花水月的美好期许。

作者认为，人生智慧之源不过是四个字：“顺其自然。”与其为了自我挣扎，竭力按照自己的思路“改造”身边的男人，不如以平静如水的胸怀理解和接受他，让两性关系中的每个人适得其所。爱情如同手中的一捧沙砾，握得太紧，反而流失得越快；恰当着力，方能弥久日新。







译者序

《改变你的心态，而非你的男人》是一本什么样的书？

它是一本爱情与婚姻的指导手册，是一剂治愈心灵创伤、化解情感危机的灵丹妙药，是一场女性自我觉醒的精神之旅。

许多女性认为，婚姻是有所依靠的象征，是幸福人生的起点。她们以为婚姻如同西方童话，“王子与公主幸福地生活在一起”，又如东方歌谣，“执子之手，与子偕老”。但莎莉·沃特金斯告诉你，这不过是特定文化背景下的理想主义，是一种镜花水月的美好期许。

沃特金斯在这本书中以诚恳、现实和热情的笔调，将自己对于两性关系的独到看法娓娓道来。她如同一位老友，告诉你如何对待你的男人、你的婚姻以及你的人生。这本书关乎自我成长，关乎性格发展，关乎婚姻培育，值得所有渴望长久爱情

改变你的心态，而非你的男人

与婚姻的人一读。

沃特金斯认为，人生智慧之源不过是四个字：“顺其自然。”与其为了自我挣扎，竭力按照自己的思路“改造”身边的男人，不如以平静如水的胸怀理解和接受他，让两性关系中的每个人适得其所。爱情如同手中的一捧沙砾，握得太紧，反而流失得越快；恰当着力，方能弥久日新。

更可贵的是，这本书以两性关系发端，但并未浅尝辄止，而是扩展至人生大境界、大智慧的层面。沃特金斯在书中提出的许多理念和方法，同样适用于生活中那些至关重要的问题。全书的核心理念是：人应当为自己的人生承担责任；将幸福和梦想维系在另一个人身上并不可靠；即使对方是你的爱侣，你的内心仍将难获宁静和满足。

沃特金斯是一名出色的作家，能够以优雅的文字，描述对于女人和两性关系的感悟；她更是一位杰出的心理医生，丰富的临床经验使她能够不断验证、丰富和完善自己的理论。在本书中，她以多年从医经历中的数十个案例为切入点，以具体的人和事为支撑，为读者提供了处理两性关系、迈向成熟人生的多种具体方法。

翻译这本书时，恰逢《失恋 33 天》正在全国热映。“姿色平

平、家境一般、言辞刻薄”的黄小仙与陆然倒在了7年爱情长跑的终点线前，虽然有陆然出轨的直接原因，但黄小仙从不顾及对方感受，竭力按自己的思路“改造”陆然，恐怕是这段两性关系最终破裂的根源。

当然，电影的结局是美好的。经受挫折、逐渐成熟的黄小仙终于发现并接受了看上去“性取向有问题”、并不完美的王小贱。如果这本书能给陷入两性关系的“黄小仙”们带来一些安慰，提供一些指导，帮助她们发现身边男人的闪光之处，步入更加成熟的人生阶段，那将是本书的最大意义所在。

彦 飞

导 读

许多女性认为，解决问题的方法，是与她们的男人对抗，表露自己的情感，并要求获得她们所期望的那种改变。如果你尝试过这种经典战术，那么你或许已经发现，在大多数情况下，这种做法只会导致两种结果：抱怨和批评使事情变得更糟；抑或短时间内情况略有改善，却又迅速退回原先境地。在这本书里，我将与你们分享我在一生中对于两性关系的体会，以及我的众多患者的经历。她们相信我能够提供指导，使她们能够拥有更幸福、更充实的生活。与其他书籍和咨询服务不同，我的方法包含了一些突破性的理念和手段。

关系始于让步

人们在初次见面且一见钟情时，双方的关系处于最炽热的阶段。这或许是由于人类有着延续种族的强烈生理需求。但在不久后，你在求爱的早期阶段所表现出来的优秀逐渐回归正常，大脑

改变你的心态，而非你的男人

中能够产生狂喜、热爱和激动之情的强力化学物质也逐渐消失。当两性关系中的艰难困苦开始显现时，你也许仍处于挚爱的初始阶段，并已经同居或结婚。你与他——那个完美、理想的心灵伴侣——共同许下的美好愿景慢慢消逝，你可能认为一切都变了。

举个例子：我的患者劳里曾与奎恩经历过一段轰轰烈烈的爱情。但在结婚两年后，她发现一切都已落入俗套，并为之感到极端痛苦。她说：“晚饭时，他一直在谈论工作上的事，比如某个设备存在哪些技术问题。我只喝了几盎司的酒，他却把酒瓶里剩下的酒喝得一滴不剩。他不和我谈论任何个人的事情。上床后，他整个晚上都在看电视，而我毫无‘性’致。我感到自己的角色已经固化为‘妻子’，而他可以继续忙他真正在乎的事业。这让人心碎。”在向我倾诉这些伤心的内幕时，劳里不停地哭泣，就像长期关系中的大多数人那样，她的眼泪不断滑落。这就是两性关系中的看似一切已经改变的转折点——事实上，它确实起了变化。

你有一个好伴侣

爱情电影、小说、室内情景剧和歌曲，以及名人分分合合的新闻报道，都反映出这个社会对于找到完美伴侣，建立强力、持久爱情纽带的执著。那些沮丧的人们会认为自己是少数；事实上，更多情况下他们只是普通人。你也许会说：“等一下，难道不应该期待一个能够满足我需要的异性伴侣吗？这难道不是我们

的天赋权利吗？”简单地说，不是这样。人生包含一定数量的痛苦、失望、难题和陷阱；两性关系是一种风险，是一条没有担保的险径。

一些女性已经放弃为改善关系而付出努力；她们生活在绵延不绝的悲伤和绝望中，沉溺于“如果当时……那么如今……”之类的假想中。大多数人试图改善状况，所采取的手段却是争吵与对抗、哭泣与抱怨、希望与等待，最终分居、离婚，或有了外遇，并开始在婚姻关系之外寻找那些失去的东西。一些人向专业人士咨询，却发现她们获得的冲突解决方案可行性不高，而将所有问题和不良感受摆上台面的做法，只会加剧伤害和愤怒，最终导致关系进一步恶化。这听起来和你是否有相似之处？如果你存在下列问题之一，那么这本书值得一读：

——你对目前的两性关系感到失望；

——由于对方无法达到你的期许，你终止了与他的关系；

——你告诉他你想要的是什麼，并希望获得幸福，却未能修复你们的关系；

——你尝试阅读自助书籍，并向婚姻关系专家咨询，问题却并未解决；

——在你向他抱怨后，他在一段时间内似乎有所好转，却又很快恢复了老样子；

——你因为他的行为而与他争吵，最后两个人都感到愤怒、

改变你的心态，而非你的男人

失望和疏离；

——你感到已不可能按照自己的思路改变他，不可能让他回到你们初识时的模样；

——你感到厌倦，不愿再为你们的关系而感到愤怒、消极、痛苦、失望和恼怒；

——你认为其他女性在两性关系中更加幸福，在培育两性关系方面更加成功；

——你相信他有能力成为更好的伴侣，但他太过懒惰或冷漠，或是心有旁骛；

——你感到在努力改善关系时，你是在孤军奋战；

——你的大多数关系都以同样的方式结束，即使最初看上去有所不同，但最后仍然殊途同归；

——你的伴侣并未察觉你在两性关系中已经意识到的问题；

——你想知道是否仍然可以力挽狂澜，还是为时已晚。

思考两性关系的目的是

我要提出一个激进的观点：两性关系的目的并非让你幸福——没有人能够或应当怀有此种期许；而是帮助你在品性与能力方面有所进步和成长，帮助你在这个世界上生存。两性关系会向你展示你自身的问题，你在心理层面上需要付出的努力，以及你走向成熟所需要的东西。良好的两性关系并非通过一个完美的配偶而呈现，而是要在内心深处，培养更坚强、更坚韧的自我。

如果你未能意识到自身存在的问题就草草结束一段关系，那么你很有可能重蹈覆辙。

本书将向你展示一种应对两性关系危机的新方式：无需改变你的伴侣，而是改变自己看待他的方式。如果你能够更加警醒，更善于观察自身和自己的思想，那么你将拥有更多可选方案。随着你愈发健康、愈发成熟、愈发敢于为自己的需求承担责任，你会发觉自己并非两性关系的受害者，而是在与他人一道，积极培育这段关系。你将学会追逐自己的欲求而不受到结果的束缚；你将越来越多地依赖自身资源，愤怒和失望情绪将渐渐减少。

当你终于接受完美姻缘不过是镜花水月，甚至连伴侣心有灵犀、细心呵护的需求都无法得到满足时，可能会感到一些悲伤和失落。你也许会愿意接受如下观点：为寻找“合适”伴侣殚精竭虑，不如努力改变看待自身和伴侣的方式，同心协力有所创造。希望通过本书，你能看到两性关系中的成长机遇、积极因素和内在力量；更重要的是，希望能够帮助你振奋勇气，创造充实、丰富和满足的人生。

免责声明

请记住，本书的理念和建议，仅适用于不涉及任何虐待的两性关系。如果你的两性关系中包含任何肢体、情感或语言虐待，请务必寻求专业人士的帮助，不要尝试本书提供的建议。



译者序	1
导 读	1

第一部分 开明心态 1

第 1 章 童话幻想破灭	3
第 2 章 爱情史——开诚布公	19
第 3 章 带来伤痛和毁灭的思维	35
第 4 章 执迷于故事	53
第 5 章 不要让痛苦制造更多	67

第二部分 减少冲突 83

第 6 章 真正理解他	85
第 7 章 共处——精致而不完美	101
第 8 章 两性关系中的更大礼物	119

第 9 章 同情——建立关系	135
----------------	-----

第三部分 知足	153
----------------	------------

第 10 章 不存在万用良方	155
第 11 章 推动你的人生	173
第 12 章 把握今天	189
第 13 章 不再期冀和等待	205
第 14 章 克服困难	219
结束语	235

第一部分 开明心态

作为一位单身女性，你是本书第一部分的关注焦点。在这一部分，你将读到一些至关重要的内容。你必须知道和理解它们，才能在面对自我、人生和两性关系时持有开明态度。文化层面上的爱情神话以及对浪漫爱情的期待，是导致你对两性关系感到失望的两大原因。从你的童年和昔日伴侣中汲取经验，能够帮助你认识到眼前问题的根源，并教你如何应对。通过分析你的想法与感受之间的联系，你将获得一件管理情绪和情感的有效工具。并非所有故事都纯净无害，它们可能影响你对于亲密程度的体会；如果能意识到自己是出于何种目的、通过何种方式而讲故事的，那么你将能揭示更多的自我。体验各种情感，接受人生必需的伤痛，最终能让你获得最大的满足和幸福。拥抱这些理念，就有可能改变你的人生轨迹和两性关系。