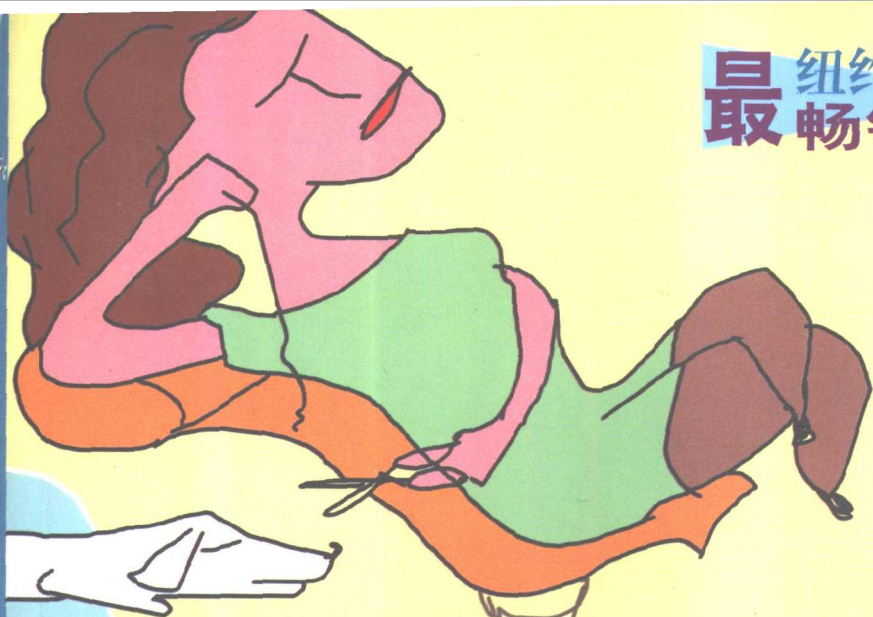


最畅销书
纽约时报



丢掉你不要的男人

(美) 乔伊斯·维德勒
Joyce L. Vedral 著



现代女性的粉色。

丢掉他>

给我们爱过、

却不得不离开的男人。

我们衷心祝福你们。



中国出版社

图书在版编目(CIP)数据

丢掉你不要的男人/(美)维德勒(Vedral, J. L.)著;

赵迎明译, - 北京: 中国社会出版社, 1999.1

ISBN 7-80146-159-2

I. 丢… II. ①维… ②赵… III. 女性-家庭危机-对策
IV. C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 36432 号

北京市版局版权合同登记章 图字 0119982103 号

书 名: 丢掉你不要的男人

作 者: 乔伊斯(美)

责任编辑: 向飞

Copyright © 1993 by Joyce L. Vedral, Ph.D

All rights reserved.

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 22 号新龙大厦

电话: 66051713 电传: 66030951

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 铁道部十六局印刷厂

开本印张: 开本 32 印张 10.5

字 数: 180 千字

版 次: 1999 年 1 月第一版

印 次: 1999 年 9 月第二次印刷

印 数: 10001—13000 册

书 号: ISBN 7-80146-159-2/C·71

定 价: 18.80 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

献给九〇年代的妇女，她

们坚持要一个健康的两性关系，如果对方达不到这项标准，她们拥有足够的自尊『丢掉他』。也献给她们爱过却不得不离开的男人。我们衷心祝福你们。



前言

我是 23 岁那年结婚的，正好是荒唐的 50 年代产物。以当时的标准而言，我想我算是一个叛徒吧。毕竟，我是高中毕业典礼上惟一未婚的女孩。为了对抗潮流，我上了大学，坚持要扬名利万，不愿只做个成功男人的妻子。

不过，大学毕业不久，我就紧张兮兮地结婚了。回顾前尘往事，我发现自己恰好应验了童年玩音乐椅 (musical chair) 的感觉。当椅子只剩下一张，音乐又再度响起时，我会不怀好意地望着竞争对手，对自己说：“不是你死就是我活，但绝对不是我。”然后就冲过去抢椅子。

这就是我在 23 岁结婚的原因，对方是个很不错的对象，但是完全不适合我。当时我所有的朋友都结婚了，我觉得自己濒临当老处女的危险，所以就抓住自以为是的最后一把椅子。由于无法承认自己的错误 (蜜月结束一周后我就知道了)，我维持这段婚姻十年，因为当时我相信离婚不但不道德，也等于承认失败。

在苦苦维持婚姻那几年，我的生活凌乱不堪，虽然一再努力升华内心的挫折与空虚，却徒劳无功。我的体重增加了 30 磅 (从 98 磅升到 129 磅)，在 29 岁那年看起来比现在 48 岁的样子更有中年相。我既不快乐也不满足，可是又觉得内疚与不安，以至于没有勇气离开那桩舒服而安全的婚姻。毕竟我的丈夫很牢靠，是个信仰虔诚的人，一个牧师。还有什么比跟穿圣袍的人离婚更不名誉的事





呢？

这跟我微薄的教师薪水比他的收入高两倍有关吗？还是因为他日常严厉权威的态度常对我顽皮自由的精神浇冷水？我嫁给他的理由全都是错的，其中包括找一个照顾我的父亲角色，跟这一点有关吗？

跟我丈夫离婚，对我来说真的是困难的一件事。即使现在，回顾这一生，还没有一件事情比得上离开我丈夫、抛下我们的婚姻、勇敢独自靠自己，还要困难。回想离婚以来的成就：取得纽约大学文学博士学位；身兼双职（教高中英文，又兼培斯大学英文系助理教授）；拒绝走下坡，参加体能训练班，改造自己，撰写苗条畅销书，以及青少年自助书籍，没有一样比当年走出婚姻困难。

我怎么知道呢？答案清楚地写在别人对我的羡慕眼光与赞美言词上：“乔伊丝，你的生活真有趣，你把握了无数机会，又成就那么多事业。告诉我，你最勇敢的经验是什么？”每当我的心灵像高速电脑扫描过这一生，答案都是：离婚。没有任何事情可以与走出婚姻的内在力量相提并论。

要离开你所依赖的男人，不论是丈夫或长期的情人，都是很困难的一件事，这份关系是你用时间与生活所融铸的安全感基础，要离开谈何容易，但也并非完全不可能。虽然代价很高，在下面几章你将发现这是值得的。

对许多女人而言，离开短期的感情关系也很困难，哪怕只有几星期或几个月。但是在许多情形下，离开却是必须的，因为这些短暂负面的联系加起来，却偷走了





你的时间，你的精力，也就是你的生命。

我自己就不得不离开几段错误的感情关系。这是需要锻炼的。我发现自己绝对不能嫁给那个医师，本来为了向想象中的观众证明我有办法找到一个有分量的丈夫，我曾经决定嫁给这个吹毛求疵、好下断言的男人。我也希望有人可以依靠，照顾我的孩子。结果，我拒绝将灵魂出卖给魔鬼，不为一时的安全感与舒适而放弃自己的自由。

在多次犯错、浪费时间与精力后我学会了辨别的能力。我学会了陈述在第二章到第十三章的分辨男人的快速方法，我也学会了数天或数周后找适当的时机离开他们。

请你不要误会，我很喜欢男人，也跟许多我喜欢的人做朋友，彼此互相欣赏。但是，我知道我可以靠自己活下去。跟一个问题男人一起陷在泥沼中还不如一个人冒险来得有意思。

《丢掉你不要的男人》试图为各种年龄层的女人提供一条生命线，这是我提供给姊妹们的讯息，不分种族、文化与哲学。不要将你的时间浪费在一段枯竭而非提升你生命的感情关系上。丢掉他：人生苦短，要过得不枉此生。

你说太迟了吗？现在总迟不过十年以后。即使你已经浪费了三分之二的人生，何不用剩下的三分之一经历一个高品质的人生？重要的不是开头，而是结局。请试着从本书中的女人身上寻找灵感，她们有的





还在上大学,有的已经超过 60 岁,她们都听见内心的声音说:“丢掉他。”

让我引用我最喜欢的、精神相近的心理学家荣格 (Carl G. Jung) 的一段话来结束前言。他自传中的这段话表达了我努力奉行的生活原则:

我得罪了很多,因为我一发现他们并不了解我,对我而言一切就结束了。我必须向前走……我必须遵行内心的律法。

你也会发现你的某些选择会得罪有些人,甚至许多人。但是为了你自己的人生,我鼓励你勇敢去做,我希望你可以跟引领每个人的内在律法建立关系,那个温柔耐心的声音坚持一次又一次的呢喃,直到我们听见它的讯息为止。我希望等时机来临时你也能找到勇气走下去。





目 录

前 言----- I

第一章 丢掉他 (01)

- ♡ 为何要读这本书 ♡ 我将站起来
- ♡ 如果没有什么可以努力你当然不会成功
- ♡ 跟错误的问题男人在一起你永远碰不到好男人

第二章 如果你常常“求”他,就丢掉他 (13)

- ♡ 浪漫爱> 情欲,单纯而简单
- ♡ 你为什么要求他娶你 ♡ 爱过度的女人
- ♡ 为什么没有安全感的人谈恋爱时会出问题

第三章 如果他不“让”你,就丢掉他 (45)

- ♡ 为什么有些男人喜欢肥胖的女伴
- ♡ 他不准你上班、念书、追求自己的事业
- ♡ 他不让你照你的喜好花钱

第四章 假如他嫉妒你,不重视你,就丢掉他 (63)

- ♡ 他总是“为了你好”而纠正你
- ♡ 他以为自己比你强——他真的强过你吗?
- ♡ 你不能挑选父母,但是你可以挑选另一半



**第五章 如果他脱离常轨(有太多心理问题),
就丢掉他**



- ♡欺瞒他的真实面貌 ♡隐瞒另有女人之事
- ♡不要闷在心里不说 ♡心理上的不相容
- ♡不接受批评;非要自我辩白不可

**第六章 如果他欺骗你,又有双重标准,
就丢掉他**

(107)

- ♡这些女人在自欺欺人 ♡欺瞒的代价
- ♡他不忠于你或许是想抛弃你
- ♡对他下最后通牒,如果他不能停止就抛弃他

第七章 如果你无法忍受跟他上床,就丢掉他

(131)

- ♡为什么已婚的女性会对丈夫提不起劲
- ♡失望与愤怒 ♡他认为我看起来像个妓女
- ♡让人失望的性关系和单身女性
- ♡尺寸真的有关系吗?

第八章 如果你觉得他无聊得要命,就丢掉他

(153)

- ♡女人比男人独立吗? ♡婚姻还值得期待吗?
- ♡他需要一个管家兼妈妈,而不是女友或太太
- ♡看他吃东西,我就倒胃口
- ♡没有火花,但我们很配





**第九章 如果你是为了钱、安全或孩子而留在他身边，
就丢掉他** (179)

- ♡要钱还是要命 ♡为孩子维持婚姻
- ♡要想得到，先要放弃 ♡我冒了那个险
- ♡尝试不会后悔，不做才会后悔

第十章 如果他是长期失业的男人，就丢掉他 (205)

- ♡要自己创业的男人 ♡机会是自己找的
- ♡空谈无用 ♡失业男人的借口
- ♡总是被辞退的男人 ♡到底该谁养家

第十一章 如果他是已婚男人，就丢掉他 (229)

- ♡如果我们都不肯做第三者男人怎么会有外遇
- ♡为什么男人很少和第三者结婚
- ♡为什么我爱的男人都已经结婚了

**第十二章 如果他在肉体上、语言上、感情上虐待你，
就丢掉他** (247)

- ♡不会虐待女人的男人 ♡受虐待的女人
- ♡酗酒及吸毒所引起的感情虐待
- ♡婚姻失败不代表你失败了 ♡寻求外力协助



第十三章 钓到金龟婿后,就丢掉他

(267)



- ♡ 钓到一条小鱼 ♡ 如何才算是金龟婿
- ♡ 我们不宜太挑剔 ♡ 其他类型的金龟婿
- ♡ 对了,你不用“钓”任何人——你就是一个好对象

第十四章 女人四十一枝花:是谁在走下坡?

(285)

- ♡ 身体方面 ♡ 性方面 ♡ 心理方面
- ♡ 社会说,老夫少妻,可以;女大男小,不行,为什么?
- ♡ 小伙子与老男人——利弊得失

第十五章 离开爱人的十五种方法

(297)

- ♡ 练习预想前景,再付诸行动 ♡ 改善自我的形象
- ♡ 去旅行或去健康中心想清楚,回来再丢掉他
- ♡ 尝尝单身生活的滋味,再丢掉他

试试信心的祷告!----- (322)

结束语 ----- (323)





第一章



丢掉他

跟错误的问题
男人在一起你永
远碰不到好男人

你已经读过了所有的书，是个专家了。你知道如何找个男人，如何留住他，以及如何取悦他。你不知道的，可能是你最需要的忠告：如何丢掉男人，丢掉一个对你不好的男人，一个用各种方法偷取你的时间、你的精力以及你的生命的男人。



为何要读这本书？

这本书是我为已婚与未婚的妇女共同写的。你们正在进行或曾经历数周、数月、数年的婚姻或感情关系。读了这本书，你们就可以：

一、安慰自己，你并不孤单。

♡ 二、向困身枯死感情关系中的女人学经验，跟快乐走出致命婚姻的女人学习勇气。

三、仔细审视还好但是可以更好的感情关系（他如果太笨，就把这本书放在手边）。

四、决定适合你的男人应该符合哪些基本要求。

这本书有什么、没有什么

这本书讲的不是互相依存。外面多的是十二个步骤的指导手册，可以帮助你上瘾。这本书也不是要你费时间去评估自己的问答与练习。你大概已经知道你想甩掉他，只需要有人朝正确的方向推你一把，这就是这本书可以给你的协助。

不论你信不信，这本书并不是要男人滚开。相反的，这本书是要求你停止浪费时间将所有的过错怪在他身上，做你有能力做的事：走开。

这本书也要解构女人随着年龄走下坡、男人却日益性感的迷惑。我将证明在许多情况下事实恰好



相反,女人才是抢手货。

这本书将帮助你了解你有能力控制发生在你身上的事,敦促你采取行动。你一旦试过,就有力量做其他改变。当你鼓起勇气做你以前所不敢做的事,你的自尊也会跟着提升,连锁反应就此展开。不久你就会对自己的生活有比较好的感觉。

最后,这本书将帮助你决定,男人应该具有哪些特性与品质才能与你共同建立一个正面的感情关系。



我将站起来

在下面几页,我将要求你使用男人与女人生来就拥有的:人类的意志力。

我要你找出内心坚强的地方:也就是不愿永远妥协的尊严。简单的说,我就是要求你鼓起内在力量,发挥意志力,改善你的生活。

或许你犯了错,判断失误。你一度以为自己发现闪闪发亮的宝贝,如今才知不是黄金。就像圣经故事中回头的浪子或迷失的孩子一样,你也可以改变心意。

在圣经故事中,富人的小儿子要求父亲将财产赐给他,让他追求他自以为是的美好人生。故事的下场是父亲让步,儿子离家,不久就花光了所有的钱,陷入贫困。结果他替人养猪,还要与猪争食才不至于饥饿。有一天他终于清醒,明白即使回家做奴



仆也比维持现状好。在这个关键时刻，男孩对自己说了这个寓言的关键话语：“我将站起来，去找我父亲。”

这个历经时间考验的寓言传达的讯息是什么？对我来说，最醒目的一点就是，男孩只有沉沦到谷底才会知道还是回家比较好，即使他曾经觉得这个家不好。事实上，他现在甚至愿意挺起腰杆回家做奴仆。

你或许在婚姻或感情关系上作了错误的判断。就像回头的浪子，你也在追求一份幻想中的感情，一个可以拯救你的奇迹，你曾经极度失望，正在失去或是已经失去你的尊严。你就像回头的浪子，可以找到自己，重新回头，拒绝继续妥协下去。

如果没有什么可以努力，

你当然不会成功

为何不再给这个男人一次机会呢？毕竟，只要你肯努力，关系就会好转。其实，不是这样的。

只有基础稳固才有可能建立美好的关系，只有这种关系才有可能改变或改善。如果两个人是因为错误的理由而结合，如果他们没有相互的尊重，没有意愿发展与追求共同的目标，没有相同的欲望去爱与被爱，基础就不存在，因而也就没有什么好努力的。



不要再怪他

许多女人将自己的不快乐怪在伴侣头上，其实应该怪谁呢？尽管有无数的书谈及相互依存与能力，许多女人还是拒绝留心前美国总统杜鲁门的至理名言：“别再推卸责任。”为什么许多女人宁可斥责另一半，也不愿面对真正的当事人：自己？

看看著名的影、歌星雪儿的故事吧。她如果没有勇气问自己，生活不满意是谁的错，结果会怎样呢？如果她没有离开宋尼，现在可能不会成为最成功的长青艺人，早就变成 60 年代的回忆了。

愿意承担自己命运的责任，使她跟宋尼分手，独自上路。如果她继续跟宋尼在一起，虽然我相信她的内在声音早晚会叫她离开那段关系，她今天可能会跟许多女人一样葬送生命中最宝贵的青春，埋怨男人让她不快乐。

你可以独自度日

大多数人都不喜欢孤独。事实上，如果他们敢坦白，多数人都会承认，在内心深处他们极怕孤独。为什么呢？

心理学家通常同意恐惧始自婴儿期，当我们的生存全然依赖他人时，如果母亲或照顾我们的人突然消失，我们就会死亡。



即使是最好的父母，也不一定能在婴儿一开始啼哭时就赶过来。事实上，有些儿童心理学专家认为，孩子一哭家长就赶来并不是好主意，他们认为这样会宠坏孩子。所以，有的父母好意的等孩子哭了一段时间才来查看他们的需求。

即使他们真的在你开始哭时就赶来，你可能还是会觉得他们来得不够快，结果是？我们大部分人都害怕孤独。它勾起的是对被遗弃或死亡的古老、无意识的恐惧。即使如此，你现在也不必让这个非理性的恐惧统治你的一生。

当你想到要结束感情关系，你几乎感觉到生理的疼痛，那种生存的恐怖感觉，认清这种感觉，告诉自己事实：如果有需要，我可以一个人过日子。如果你是婴儿，孤独或许会致命，但是现在我们可以生存茁壮。在这本书中我们将告诉你生存的方法。

不要再找借口

假如你出生在穴居时代，你就需要依赖男人来保护你和孩子，为你们找食物，尤其是当你最脆弱时：怀孕。事实上，即使出生在一百年前，当女人受限于只能扮演妻子与母亲角色时，要是没有男人的照顾，你也会害怕生活将陷于贫困。

喂，不过你的处境绝非如此，你住在一个可以养活自己的文明国家。你可以自己生存下去，并不需要为了生存而跟错误的问题男人在一起。事实