

后浪出版公司

Rebuilding

WHEN YOUR
RELATIONSHIP ENDS

分手后 成为更好的自己

35周年
纪念版

亚马逊畅销书，销量逾百万

{ 家庭治疗先驱
{ 维吉尼亚·萨提亚 作序推荐

一段剖析自己和过往恋情的旅程
一本更懂你的情感疗愈指南

[美] —— 布鲁斯·费希尔 罗伯特·艾伯特 —— 著
Bruce Fisher, EdD Robert Alberti, PhD

熊亭玉 译

四川人民出版社



分手后 成为更好的自己

Rebuilding

WHEN YOUR
RELATIONSHIP ENDS

[美]

布鲁斯·费希尔
Bruce Fisher, EdD

罗伯特·艾伯特
Robert Alberti, PhD

著

熊亭玉 译

图书在版编目 (CIP) 数据

分手后, 成为更好的自己: 35 周年纪念版 / (美)
布鲁斯·费希尔 (Bruce Fisher), (美) 罗伯特·艾伯
蒂 (Robert Alberti) 著; 熊亭玉译. -- 成都: 四川
人民出版社, 2018.7

ISBN 978-7-220-10750-4

I. ①分… II. ①布… ②罗… ③熊… III. ①恋爱心
理学-通俗读物 IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 067965 号

REBUILDING: WHEN YOUR RELATIONSHIP ENDS(4 EDITION) by BRUCE FISHER ED.D. AND
ROBERT ALBERTI

Copyright ©2016 BY BRUCE FISHER AND ROBERT ALBERTI

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS through BIG APPLE AGENCY, INC.,
LABUAN, MALAYSIA

Simplified Chinese edition copyright:

2018 Ginkgo (Beijing) Book Co., Ltd.

All rights reserved.

本书中文简体版权归属于银杏树下 (北京) 图书有限责任公司。

四川省版权局
引进版权登记备案号
图字: 21-2018-202

分手后, 成为更好的自己 (35 周年纪念版)

著 者	[美] 布鲁斯·费希尔 罗伯特·艾伯特
译 者	熊亭玉
筹划出版	银杏树下
出版统筹	吴兴元
特约编辑	曹 可
责任编辑	林袁媛
封面设计	7 拾 3 号工作室
装帧制造	墨白空间
营销推广	ONEBOOK
出版发行	四川人民出版社 (成都槐树街 2 号)
网 址	http://www.scpph.com
E - mail	srmcbs@sina.com
印 刷	北京京都六环印刷厂
成品尺寸	165mm × 230mm
印 张	23
字 数	265 千
版 次	2018 年 7 月第 1 版
印 次	2018 年 7 月第 1 次
书 号	978-7-220-10750-4
定 价	49.80 元

后浪出版咨询 (北京) 有限责任公司 常年法律顾问: 北京大成律师事务所 周天晖 copyright@hinabook.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-64010019

题献：

献给成千上万参加了心理重建课程的人们。我在课堂上帮助他们，也从他们身上学到了很多，并写在了这本书中。

献给我的孩子罗伯、托德和希拉。通过他们的爱，我看到了更多的现实，听到了更多的反馈，认识到了更多的真相。

献给我的父母比尔和维拉，随着人生阅历的增加，我越发珍惜他们给我的生命和爱。

献给我的妻子尼娜，她爱我，并给我我所需要的东西，而非我想要的东西。

最后，我要感谢我的合著者，同时也是我的编辑和出版人鲍勃·艾伯蒂，在他的帮助下，我们写出了我想要的书。

——布鲁斯·费希尔

(1931-1998)

献给我的父母卡里塔和萨姆，早在我接受正规的心理学训练之前，你们就让我明白了离婚虽然是一件痛苦的事情，但对成人和孩子来说可以是一段成长的经历。离婚过后，我们能做到生活得更健康、更幸福。

献给布鲁斯，他向我们展示了如何将这一切变成现实。

——鲍勃·艾伯蒂

丨 序 言 丨

维吉尼亚·萨提亚^①

离婚就像一场手术，影响个人生活的方方面面。我经常说，离婚的根源在于婚姻存续时的情况和希望。很多人在结婚时都抱着美好的愿望，觉得生活会变得更好。恐怕只有傻瓜会一面觉得并非如此，一面选择结婚吧。离婚之际，人们到底有多失望呢？这取决于人们对生活的不同期待，或是配偶在他们生活中的重要性。

对于很多人而言，离婚就是一段支离破碎的经历，在继续个人的生活之前，他们需要收拾残局。他们通常强烈地感受到了绝望、失望、想要报复、无望和无助的情绪。为了将来的生活，他们需要重新定位。他们需要一些时间来缅怀过去的希望，并认识到希望不会凭空出现。

许多有关离婚的书籍都只是谈论各种问题。当然了，离婚后自我会受到伤害，自我价值感会降低，内心会不断纠结到底出了什么错，对未来会有很多恐惧。费希尔博士提供了一套非常实用且有效的框架。这套框架可以帮助人们审视这一短暂的过程，看一看自己所处的阶段，寻找未来的方向。他一步一步地引导人们去享受离婚之后的生活。他让人们认识到离婚是一个过程，在这期间人们可以从过去学到新的东西，可以更加了解自己，还可以获得成长，找到之前未知的新自我。有人说这一过程就像手术之后的恢复期，这一比喻非常恰当。

^① 维吉尼亚·萨提亚（1916-1988），美国最受爱戴、最受尊敬的心理治疗大师之一，致力于婚姻和家庭的心理治疗。她是公认的家庭系统理论的创始人。她的众多著作奠定了家庭治疗框架的基础，其中就有她的畅销书《新家庭如何塑造人》（*PEOPLEMAKING*），而且她的著作还是当今家庭心理治疗理念的重要组成部分。萨提亚女士为本书的第一版撰写了前言。

人们在离婚之际以及离婚之后的情感经历非常类似于面对死亡时的经历。最开始，人们会经历否定期，拒绝承认已经发生的事情，接下来就想要逃离所处的环境。然后就是愤怒，责备别人让自己深陷困境。第三个层面是斤斤计较，处于这个阶段的人们想要拿出账本，把什么都算个清楚。其常见的表现形式就是离婚时对孩子的监护权和财产分割的处理。接踵而来的就是抑郁期，在这一阶段人们会自怨自艾并产生很强的失败感。经历了所有的阶段后，人们才会最终接受现实，接受自我。之后，才会对未来产生希望。我相信布鲁斯·费希尔的这本书可以引导人们度过这一道道的关卡。重要的是，心理重建需要时间，人们要给自己时间来唤醒内心中麻痹、压抑或未知的部分。愿每一位离婚人士都能摆脱失败感，带着希望走向生命的下一个阶段。

写于加利福尼亚门洛帕克^①

1980年9月

^① 门洛帕克（又译门洛公园，Menlo Park），美国加利福尼亚州圣马刁县东南部的一座城市——译者注

丨 引 言 丨

罗伯特·艾伯特博士

翻开本书之际，你很有可能正因刚刚结束的恋情而伤心。也许你的婚姻曾持续了很多年。也许你的恋情稳定，但没有得到教会或政府的认可。你可能有小孩，也可能没有小孩。也许是你提出的分手，或者你收到了只有寥寥几语的短信，被告知分手了。你的前任可能是个不错的人，也可能是个混蛋。

无论你有什么样的故事，此时此刻，你心痛不已。我们知道这种排山倒海的感觉，但你是可以从恋情结束的痛苦中恢复，并走过这段艰辛的旅途的。这不容易，也不可能在一夜之间完成。但是，你可以办到。《分手后，成为更好的自己》这本书会告诉你该怎么做，本书中的19个步骤是经过验证的一套方法，已经帮助上百万名读者从离婚、分手或失去另一半的痛苦中恢复过来，重建他们的人生。

一次又一次，我们收到离婚男女的来信，他们读了这本书，一步步走了出来，他们非常感谢那些把这本书介绍给自己的朋友，那些朋友对他们说过：“你离婚了？那你必须得读一读《分手后，成为更好的自己》这本书！”

这需要花一些时间

没错，你完全可以在几个小时之内就读完这本书。可是离婚恢复期的长短就是另外一回事了。好好利用这本书吧，也许要花一年或更多的时间，该用多长时间就用多长时间。你可能会前进几步，然后后退一步。如果你参加了以此书为基础的离婚恢复讨论班，你进步得可能会快一点，大多数人的情

况是这样的。无论你做什么样的努力，都不要着急，要给自己充分的时间来度过布鲁斯所谓的“离婚期”阶段。他的研究表明：完全走出这一阶段需要两年左右的时间。什么？两年的时间？你不想听到这个，不是吗？在现实的世界里，你不可能在几周甚至是几个月的时间里完成从已婚人士到离婚人士，再到真正的独立人的转变。这总是要花上一段时间的。

就像是攀登高山

开始心理重建之路以后，你马上就会注意到，就像我们描述的一样，这个过程就像是攀登高山。（或许也没什么好惊奇的，布鲁斯成年之后大部分时间都居住在科罗拉多州的博尔德，就在落基山脉脚下。）攀登高山这个比喻很贴切：这一过程真有可能让你觉得漫长而艰辛。一路上，你可能还会觉得“走了弯路”；就像是山路一样，这条道路不可能笔直地通往顶峰。19个重建方块出现的顺序是针对绝大多数人而言的，并不意味着所有的人都是如此。一路攀登，你很有可能会遭遇挫折、迂回前进，偶尔还会偏离道路。不要因此而停下脚步。你走的每一步都是有价值的人生经历和教训。不要着急，给自己足够的时间，充分了解自己的痛苦，重建自己的能力，让自己得以前行。

你可能已经发现了，市面上关于离婚的书有成千上万种。大多数的书讲的都是解决法律、财务方面的问题，争取抚养孩子和监护权，找到新爱情。《分手后，成为更好的自己》这本书则不同。人生遭遇大的变故时，要想恢复自己的生活，就会面对各种不可避免的情绪问题，我们的目标就是帮助你处理这些问题。

这本书一开始展示了整个过程的全景，然后会指导你度过最初几个月，这段时间里你很有可能会感到非常压抑、非常愤怒、非常孤单，这是黎明前

的黑暗。随着时间的流逝，我们会帮助你扔掉过去的包袱(你还一直扛着呢)。然后你就会开始认识到自我的力量和价值。虽然有风险，但你可以再次信任他人了，你可以开始新的恋情了。如果你继续攀登，最后就会找到有目标的自由人生。这一过程很有可能不会一帆风顺，但是这本书懂你，一路上，每当你需要支持的时候，它会给你向导。

在读本书的同时，如果你参加了费希尔离婚讨论班，讨论班会给你安排日程，你会和其他人一起参与讨论，从中你也会学到很多东西。如果你是一个人在阅读这本书，你可以自己安排进度，关注你生活中此时此刻正在发生的事情。无论你以何种方式阅读这本书，都能在书中找到有用的东西，在攀登过程中得到支持。

这本书是怎么来的呢？

布鲁斯·费希尔是个“爱荷华州的农场孩子”(用他自己的话来说)。大学毕业之后，他做了缓刑监督员，工作对象是青少年违法者。因为这段经历，他回到大学研究生院深造，希望更多地了解给人生带来冲击的情绪力量。后来他研究和职业生涯的关注点因为一场离婚而改变。他开始更多地了解人们是如何处理离婚这件事的，并研发出一套“测试”标准，来衡量离婚过程。在《费希尔离婚调整标准》的第一版通过调查研究之后，他发现离婚过程中人们会经历情绪上的痛苦，其中有高度一致性的15个阶段(后来调整为19个)。你可以在网上阅览《费希尔离婚调整标准》(<http://www.rebuilding.org/assessment>)。

费希尔将这一模式拓展成了讨论课，帮助其他人度过离婚恢复期，与此同时，他开始把自己的理念和经历整理成书。最初布鲁斯自行出版，书名是

《当你的恋情结束之际》，1980年，我看到了这本书，当时我是影响出版社的编辑和出版人（我本人也是执业治疗师）。布鲁斯和我一起努力了很多年，把这本书改成了可普及的出版物。本书于1981年由影响出版社出版，书名为《重建于关系结束之际》。此时，布鲁斯已经开始培训其他人使用这一模式来指导讨论课了，他为期十周的讨论课开始在全美以及国外兴起。

30年的职业生涯中，布鲁斯培训了成百上千名引导师，这些引导师指导了具体的讨论课，关于这一模式在讨论课中效果，他们给布鲁斯提供了非常珍贵的证据。数以万计的人参加了讨论课，他们的经历、取得的成果，给这一模式和这本书的不断提升提供了扎实的基础。1998年，布鲁斯不幸因患癌症去世，这时他的重建模块已经从原来的15个发展到了19个，这本书则经历了三个版本，被印刷了近百万本，翻译成了多种语言，全世界的社区中心、教堂、诊疗中心、治疗师的工作室，还有无数的家庭都在使用他的模式，他们还孵化出了数百种讨论班。

读者和讨论班成员通过亲身经历肯定了这一过程在他们人生中的价值，不仅如此，教授、研究生、治疗师对此进行了几十项研究，并且在同行评议的专业杂志上发表了文章。这些研究表明，经历重建模式之后，大多数讨论班的参与者在自尊、对离婚的接受、对未来的希望、对过去的恋情的释怀、对愤怒情绪的接受和对新的社会关系网的重建方面都有非常重大的收获。因此，《分手后，成为更好的自己》是一本以事实为基础、制作精心、被证明行之有效的书，而不是一本随便的通俗心理读物。

变化中的恋情

我们知道，现在的恋情可谓是形形色色的。传统的婚姻不再那么受欢迎；

选择婚姻的年轻人更少了，要结婚的年轻人也结得更晚了。大多数离婚的人都会选择再婚，但是第二段婚姻维系的时间并不比第一段长。夫妻寻求超越传统边界的幸福，打破道德和宗教的边界是常事。前神父们也结婚了。人到中年，“单身”也不是贬义词了。花瓶妻子（Trophy Wife）一直都有，现在年龄不再像过去那样是一种障碍，花瓶丈夫也是屡见不鲜。2015年美国最高法院才把同性婚姻纳入法律的范畴，因此我们对同性婚姻的离异了解得并不多。虽然有些人依然认为同性婚姻是一种罪恶，但这种婚姻关系变得更常见了，每个人都必须适应现实。《分手后，成为更好的自己》这本书中并没有特别针对同性离异者的内容，但我们知道LGBTQ^①的关系也会破裂（从已有的数据看来，这个数字和异性离异者相似），我们认为重建过程在本质上都是一样的。也许以后我们发现同性离异者会经历不一样的过程，但在那之前，我们认为，具有任何性别取向的人在经历分手的痛苦之际，都可以从本书中吸取有价值的意见。我们都知道：我们之间的相似之处远远多于不同之处。

我们尽可能地在《分手后，成为更好的自己》这本书中介绍更多的内容，但是如果你没能在书中找到与自己恋爱关系100%重合的地方，还请你见谅。你会发现，重建过程是行之有效的！

关于一些用词

在这本书中，你会发现，我们经常提到布鲁斯创建的离婚恢复项目。我们一般称之为“费希尔离婚讨论班”。但有时我们也称之为“10周的课程”、

① 性少数群体，是女同性恋者（Lesbian）、男同性恋者（Gay）、双性恋者（Bisexual）、跨性别者（Transgender）、酷儿（Queer）英文首字母缩略字，另外还有两类：间性者（Intersex）、无性恋者（Asexual）。——译者注

“费希尔离婚和个人成长讨论班”、“重建课程”、“费希尔讨论班”，有时甚至就简单地称之为“课程”，虽然称谓不同，但指代的内容是相同的。

帮帮我！

你在努力之际，不时会觉得自己需要额外的帮助。如果你觉得自己焦虑、压抑或愤怒的程度很高，我们的建议是：寻求执业治疗师的帮助。没错，最终从这一过程中走出来的是你自己，但就像处理任何一项具有挑战性的工作一样，你得有恰当的工具，才能最好地完成工作。发现自己卡在了某处，专业的帮助就是你最得力的工具之一。然而，在开始之初，你所需的东西都能在本书中找到。

我们建议你读完每一章（即使最开始看起来并不适用于自己的情况也要读）；记个人日志，记录你重建的过程；回答每章末“你现在过得怎么样？”的问题（对自己，一定要诚实）；在重建之初，不要贸然进入新恋情；可以的话，加入费希尔离婚讨论班，报个名，积极参与其中；然后呢，不要着急，一定要给自己足够的时间。

准备好，踏上征程吧。打起精神，乐观起来，要对未来充满希望。抛弃多余的包袱。穿上结实的鞋子。科罗拉多州的落基山脉是布鲁斯人生中重要的一部分。加利福尼亚州的内华达山脉是我人生中的重要一部分。这座重建的高山就在你的面前。准备好了吗？我们一起来攀登吧。

目 录

序 言 维吉尼亚·萨提亚

引 言 罗伯特·艾伯特博士

第一章 重建方块 1

否认：“我不相信这件事发生在了我身上” 6

恐惧：“我非常害怕！” 6

适应：“可是，在我小时候，这样做能行的！” 7

孤独：“我从来没有这么孤独过” 8

友谊：“人都到哪儿去了？” 9

内疚/被抛弃：甩人者，内疚；被甩者，被抛弃 10

悲伤：“一种可怕的失落感” 11

愤怒：“他妈的，那个杂种！” 11

放下：解脱很难 12

自我价值感：“也许我还不赖嘛！” 13

过渡：“我回过神来了，开始处理垃圾” 13

率真：“我一直躲在假面具后面” 15

爱：“会有人真的在乎我吗？” 16

信任：“我的情感伤口开始愈合” 17

交往：“交往有助于我进行心理重建” 18

性：“我有兴趣，但是我很害怕” 19

单身：“单身也没关系，你是这个意思吗？” 20

目标：“现在，我的未来有了目标” 21

自由：破茧成蝶 22

回顾 22

重建你的信仰 23

孩子也需要心理重建 23

家庭作业：在行动的过程中学习 24

你现在过得怎么样？ 26

如何使用这本书？ 27

第二章 否认 29

为什么非要分手呢？ 33

最初是怎么开始的？ 36

结束了……就是结束了 37

从否认到接受 39

孩子的痛苦 40

你现在过得怎么样？ 42

第三章 恐惧 45

你在害怕什么？ 48

让恐惧变成朋友 52

处理恐惧 53

你的孩子比你还要害怕 54

你现在过得怎么样？ 55

第四章 适应 57

健康的关系 60

你的成长过程健康吗? 61

健康与不健康的适应策略 62

为什么会离婚? 65

跨越责任的桥梁 66

适应性行为背后的感受 67

与内在批判讲和 68

帮助你掌控自己的生活 70

学会抚慰自己 72

孩子与适应性行为 73

你现在过得怎么样? 73

第五章 孤独 75

孤独阶段 78

独处 80

孤独的孩子 81

你现在过得怎么样? 82

第六章 友谊 83

“单身不是挺棒的吗?” 85

建立友谊 87

还没有到浪漫的时候! 89

不能只做朋友吗? 90

孩子也需要朋友 92

你现在过得怎么样? 93

第七章 内疚 / 被抛弃 95

被抛弃是一种很痛苦的感觉 98

适当内疚，大有帮助 99

内疚也有不同 101

“你属于哪种？” 102

相关的语言 103

好消息和坏消息 106

“也许最后我还是会回来” 107

陷入忧郁 108

不要殃及池鱼 109

你现在过得怎么样？ 110

第八章 悲 伤 113

悲伤的多面性 116

一个关于悲伤的寓言：对号 117

悲伤的症状 119

悲伤的阶段：

伊丽莎白·库布勒 - 罗斯模型 122

让孩子悲伤吧 124

完成自己的悲伤 125

你现在过得怎么样？ 129

第九章 愤 怒 131

愤怒重建方块的三阶段 134

这到底是谁的愤怒？ 136

一按按钮就炸——是什么引发了你的愤怒？	136
恰当的愤怒 VS 不恰当的愤怒	137
我们为什么要埋藏自己的愤怒？	138
替罪羊、牺牲者以及其他愤怒目标	139
发泄离婚愤怒与表达日常愤怒	140
面对离婚愤怒，你能做些什么？	141
超越离婚：表达你的日常愤怒	144
“我”字开头的信息，以及其他公平较量的方法	145
积极的愤怒表达	146
宽恕和忘记	147
“烟熏到我的眼睛了”	148
要预防重建方块着火？只有你办得到	148
孩子也会愤怒！	149
你现在过得怎么样？	150

第十章 放下 153

“解脱”这东西到底是什么？	155
不要拖延	157
解脱很难	158
放下自己的恐惧	159
投资自己	160
帮助孩子放下	160
你现在过得怎么样？	161