

甩掉伪幸福的情感避险手册



# 女人的危险书

*How not to* [美] 安妮·米尔福德 詹妮弗·高文/著 珂昕/译  
*marry the wrong guy*



阅读提示：

婚前必

读！



*How not to marry the wrong guy*

# 女人的危险书

甩掉伪幸福的情感避险书

[美] 安妮·米尔福德 詹妮弗·高文/著 珂昕/译

南方出版社

版权合同登记号：图字 30-2010-168

**图书在版编目 (CIP) 数据**

女人的危险书 / (美) 米尔福德, (美) 高文著; 珂昕译. —海口: 南方出版社, 2011.1

ISBN 978-7-80760-983-4

I. ①女… II. ①米… ②高… ③珂… III. ①女性—恋爱—通俗读物②女性—婚姻—通俗读物 IV.

① C913.1—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 234283 号

HOW NOT TO MARRY THE WRONG GUY: A Guide for Avoiding the Biggest Mistake of Your Life by Anne Milford and Jennifer Gauvain.

Copyright © 2010 by Anne Milford and Jennifer Gauvain

Simplified Chinese translation copyright © 2010

by Digital Times Publishing & Design Co., Ltd.

Published by arrangement with Writers House, LLC

书 名: 女人的危险书  
作 者: (美) 米尔福德 (美) 高文  
译 者: 珂 昕

出版人: 赵云鹤

出版发行: 南方出版社

地 址: 海南省海口市和平大道70号

邮 编: 570208

电 话: (0898) 66160822

传 真: (0898) 66160830

经 销: 新华书店

印 刷: 北京京都六环印刷厂

开 本: 690×960 1/16

印 张: 14.5

字 数: 150千字

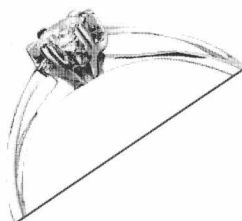
版 次: 2011年5月第1版 2011年5月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80760-983-4

定 价: 28.00元

*How not to marry the wrong guy*

谨以此书献给  
所有分享故事  
以及所有需要听到这些故事的女孩们。



## 序言 我找到了婚姻的出口，你呢？

七月的一个温暖的星期天，早上五点，我的未婚夫正在责怪我昨天的迟到。他很不高兴，因为我没有为昨晚去参加音乐会的他准备晚餐。他站在电视机前，穿着睡衣，没刮胡子，也没洗澡，心里只有抱怨。

时间缓慢地流淌，我回顾了昨天一天的行程：遇上了讨厌的堵车，坐了两小时车去奥兰多机场，行李通过检查，大腹便便的L-1011机舱里塞进了二百五十个嗷嗷乱叫的乘客。回到了芝加哥之后，整个过程又反过来重新上演，包括回他家的路上堵车一小时。（自我拷问：大部分恋爱中的情侣们不都会去机场接对方吗？）我可以想象他数落我：“你怎么会有时间去商店买东西，没时间准备晚餐！”整个情形非常糟糕，我都懒得提醒他遗漏的三个关键：三万五千英尺内是没有商店的；我不能让飞机飞得快点儿；他一天都干什么去了？

我曾经听过一个心理医生关于沙滩足球的类比分析。

她说，你的问题呢，就好像一个你拼命想按到水下的沙滩足球。你努力不在意它们，但是这些问题，就像那个沙滩足球，总要浮出水面的。那天就是我的沙滩足球终于浮出水面的一天，三天后，我取消了订婚，搬回了自己的家。这一天正是七月的第四天——独立日。

二十八岁的我，跟一个完全不适合自己的人订了婚。由于一些莫名的原因，我居然完全沉浸在这段从一开始就完全违背我的直觉，并且到处是红牌的关系中。幸运的是，在我陷入另外一场大的混乱之前，我还有勇气结束这段关系。

我结束了这段感情后，回到了自己的家乡，找了一份新工作，并买了一个新的公寓。我的好朋友们很担心我，跑来看看我是不是一切顺利。一方面，我为自己不准确的判断感到羞愧，另一方面，我为自己重获自由而高兴，回家的愉悦和脱

离不健康的情感战胜了羞耻和伤心，最艰难的部分其实是直视困境，然后从中脱离出来。

当我开始跟其他女人讨论我失败的婚约的时候，我得到了同样的反馈。首先，很多女性都承认，曾经希望自己有勇气取消自己的婚礼，这个数目令我惊讶。我甚至知道有几位女性（还有男性）承认自己有一场谁都不知道的第一次婚姻。当他们询问关于我的这段感情的时候，我还看到了一种感情的发展模式。“之前有什么先兆吗？”“你感觉怎么样？”“你是怎么鼓起勇气取消婚约的？”“你的未婚夫反应如何？”我很快认识到，很多情况下，他们真的质疑自己的感情或即将到来的婚姻。一段时间后，我已经收集了一系列关于一开始就注定是厄运的婚姻故事，我又有了另一种直觉：这需要有一本书。作为一个自由作家，一个热心的读者，一个喜欢花大把的时间泡在书店和图书馆的人，我注意到，书架上都是一排一排关于如何经营一段成功的婚姻的书。无数的书承诺要帮助女人“抓到一个男人”或者“三十天内找到你的灵魂伴侣”。其中一些书让我非常抓狂——女人事实上要比这聪明得多！事实上她们需要的是一本能够帮她们后退一步，审视在一段感情里她们想要的和需要的到底是什么。

我就需要这样一本书，它能帮我避免很多痛苦。这一刻我顿悟了。有谁比从死胡同感情中摆脱出来的女人更适合帮助其他人解脱呢？没有一个人比这种从艰难的困境中挣脱出来的女人，更了解不健康的情感了。我意识到自己取消婚约的经历可以帮助其他女性，而且通过跟那些曾经嫁给错误家伙的女人交谈，我可以总结出如何嫁给正确的人。所以，我开始寻找以下问题的答案：

- 为什么女人们会选择保持一段感情，虽然她们明知道这是错误的？
- 为什么聪明的、有才华的、成功的、富有的女人却还主动地与错误的对象订婚呢？

- 为什么她们已经知道是个错误还要走上那红毯呢？

首先要找到这些女性去采访。每一个被采访的女性必须满足这样一个标准：在她走上红地毯之前，她知道她正在犯一个错误吗？通过这一点，我采访的人应该是：有一段乏味的（甚至破坏性的）、一点儿也不让人满足的感情，而且尽管她知道这是一个错误，她还是完成了婚礼。

要找到三十个符合这一条件的女性并没有花很多时间，我群发了一封邮件向我的朋友、亲戚、邻居和同事解释了这项调查，并且附有一份调查问卷。马上，我开始收到声称有人愿意接受采访的邮件。我甚至收到大家的回复，说他们认识一些符合条件的人，但因为担心被认为是故意刺探，他们不敢跟她联系。

出乎意料的是，我不需要跑多远就能找到合适的对象采访。这些信息告诉我，要开始做一件事情了。不管怎样，这些女性愿意通过再次回忆自己的痛苦经历来帮助其他人。每一个单身女性都说过类似的话：“如果我能够帮助其他人避免同样的错误，那么这么做是值得的。”

调查的时候，我非常幸运地能够跟 Jennifer Gauvain——一个社会工作硕士、职业临床社会工作者合作。Jennifer 是一个职业心理咨询师，之前的工作重点是帮助调节情侣关系和解决家庭危机。拥有着十五年私人诊所经验的她，帮助我解读了收集到的这些故事，指出这些步入错误的婚姻的案例所反映出来的主题。同样，她还分享了她和她的丈夫从在圣·弗朗西斯·泽维尔学院教堂进行婚礼准备开始

到现在十五年来婚姻经验。

在完成了面试和数据的审核之后，我们有非常重要的发现。虽然背景、年龄、教育水平、宗教关系不同，但女性们都因为非常相似的原因，还保持着不完美的感情或维持在错误的婚姻关系里。尽管她们很多方面不一样，但她们对于婚姻都给出了相同的建议：“相信你的直觉”或“关注你内心的小声音”。她们一遍又一遍地讲述了她们内心的感觉，所以我们决定进一步研究这一内容。

Jennifer 和我决定去追踪那些听从自己直觉的女性——那些取消了婚礼并且结束了棘手的感情的女性们。我们很快认识到，要找到这些女性比较困难，而且那些我们最终找到的人倾向于跟我们讨论她们现在的生活，她们不想再回忆那些痛苦的经历。我们再次从她们的故事中发现了相同的主题和模式，区别在于，这些女性某种程度上能够启动她们的内在智慧，并且有勇气按照她们的感觉办事。

通过这些真人事例，加上研究和专业的分析，我们希望每一个正走在通向灾难的红地毯上的准新娘们，能认清自己并且在做出人生的错误决定之前及时停止这一切。

我们同样也想提醒那些仅仅因为不想一个人孤独，就一心困在不健康感情关系中的女性们。当一个女人谈起她的二十六岁的助理时说：“希望我能够把我在错误婚姻生活中的所有感受打包送给她，这样她就能够看清楚她现在的状况。我曾经跟她谈过，她的未婚夫对她是多么的不好，而她却不想浪费了在这段感情里投入的六年时间！”

好消息是这本书中的每个人都幸福充实地生活着——在她们结束了婚姻或订婚之后。她们的未来并不像她们在感情风暴中想象的那样孤单凄凉。通过分享



这些真实的故事，我们希望能够将其他人从痛苦、负罪和失败婚姻的阴影中解脱出来。

如果你正身处不健康或不满意的感情当中，我们希望能够帮你确定你真正在寻找什么，并且给你好的建议去找到它。正如 Robert Frost 曾经雄心勃勃地说道：“最好的解决方法就是你了解了这些事情。”你要读的这些故事都是真实的。我们希望通过阅读它们，你们将认清自己，并且能够在行动上有所改变。这是你的机会，去聆听那些你已经知道是真理的事情吧。通过这些故事，你会找到你的出口。

## 引子 62%的女人都在和错误的人结婚

### 婚礼上最不为人知的秘密

想象你是个新娘。几分钟前你说：“我愿意！”但是你真正的内心却在尖叫：“不，不，我不愿意！”你的心脏一阵狂跳，你的胃里仿佛有蝴蝶在飞舞——但是它们都不是好的现象。你吓坏了。你知道你要嫁给一个错误的人。你此刻正在想什么？

站在通道的尽头，我想：“糟了，我怎么才能离婚呢？”

我一直听着那音乐——迎宾员为什么还不打开这扇门？最后我自己把它推开了，好像这是个荣耀的表现。我走在红毯上的时候，看着我的朋友和家人，我不想让他们失望。在教堂上我想：“天啊，我都做了些什么？”我这才意识到，我跟这个男人太缺乏感情了。

我跟我父亲在红毯这一端的时候，我一直不敢正视他的眼睛。只是因为我知道自己在犯错误，所以我将注意力集中在摄影师身上。

我害怕极了。我想转身逃跑，这感觉太梦幻了，就像我正在看别人的婚礼一样。

我几乎一点儿都不记得婚礼是怎么进行的了，它非常简单，而且毫无特别之处。我们甚至都没有去度蜜月。我当时只是做了我觉得应该做的一切。

我纯粹是为了安定下来。

我处在乐观的麻木当中，感觉好像是在学校表演的话剧。非常梦幻，不真实。

我走上红地毯时在想：“我为什么在这儿？”我觉得现在结婚还有点儿早。同时我还告诉自己，我不会再跟其他男人做爱，我们的性生活很糟糕，我们的感情也很糟糕……我怎么就走到这里了？

我觉得我好像死了一千次。我只想赶紧把这事情解决了。

所以，在这里，我们从婚礼上的大秘密开始：那就是新娘走上红毯的时候，就知道她的婚姻将是一个错误。无论是在一个小教堂还是一个华丽的大教堂——她已经知道她的婚姻不会成功。多数情况下，我们说的婚礼一般都是经过了（通常都是漫长的）一段时间的约会和订婚后举行的。

这些引言都是新娘们的真实想法，她们深知自己嫁给了错误的男人。我们请她们讲述了在婚礼仪式开始前的几分钟，她们内心的真实想法：那不是充满爱的、梦想中的幸福的婚礼，却必须要带上幸福的面孔，伪装轻松的快乐——在众目睽睽之下。最糟糕的是大部分客人还是多年的朋友和亲戚。难道你的一生都要通过表演来瞒过这些人？

对于那些相信（事实上是说服了自己）婚姻就是她们真正想要的女性们，婚

礼当天的情况并不是她们梦想的那样——她们进行了伪装。她们的婚礼跟她们一直想象中的非常不同。

我讨厌婚礼上的那个伴郎。婚礼彩排的晚宴上，我不小心听见我的婆婆在角落里告诉伴郎，让他来阻止这场婚礼。她说：“你一定要阻止！我的儿子正在犯一生中最大的错误。”当我把这些话告诉我的准老公时，他说：“就当这些话不存在好了。”

我的婚礼是我一生中最糟糕的一天，我的新郎被惹怒了，摆着一张臭脸。他一度踢飞了一个客人坐着的椅子，并且冲着一个人尖叫：“去死吧！”当然，这些都得我去处理。

最糟糕的是什么？就是醒悟得太晚。当她们内心告诉自己要离开，但她们还是义无反顾地走上了红地毯。不幸的是，太多的女性沉浸在“被爱”或“已婚”的状态中，所以她们忘记了最重要的部分——感情本身。

## 婚礼上人人知晓的秘密

有时候，并不只是新娘知道这场婚姻是错误的，她的朋友、家人、婚礼派对上的人都知道这一切是错误的，感觉好像看着一辆车冲下悬崖那样可怕。想想看：

你有没有曾经去过一场婚礼，默默地认为这场婚姻难以维持？新娘和新郎可能都是非常好的人，只是双方不合适。

我的婚礼上很多人都哭了。我自己，我的朋友，我父亲。没有一个人说这是注定的错误，但是我们的哭泣不是因为得到幸福而是因为损失。

这本书中你遇到的很多女性都有这样一个秘密：我知道我即将嫁给一个错误的人。但是她们并没有在感情的初期就面对她们的恐惧（害怕孤单，害怕让她们的家人失望，害怕被说成失败，不知道将来会怎么样），而是选择走上红地毯。她们分享这些故事，是希望你能够避免那些她们曾经经历的沉痛的教训。

你同样也可以听到那些确实鼓起勇气来取消婚礼的人，还有那些一直有着幸福婚姻的女性的建议，她们会让你明白嫁给正确的人是多么的重要。她们将分享她们的智慧——在选择生活伴侣的时候什么才是最重要的，还有关于一些男人可能是很好的男朋友却不是很好的丈夫的警告。

## 读这本书的时候需要铭记在心的

1. 我们采访的这些女性来自美国的不同地区、不同的年龄、种族、宗教背景、教育和社会经济环境，然而，她们的故事却是那么相似。这就证明这些思考模式、行为和错误都是很普遍的。所以一定要关注它们！

2. 我们相信每一个女人在内心深处，都非常清楚什么对自己才是正确的。我们希望这些故事能够作为一个警钟，来帮助你认识到自己充满风险的感情模式和行为。

3. 如果你觉得这本书不适合你，因为你并没有一段感情，也还没有订婚——请三思。这本书中收集的智慧能帮你更好地审视你的生活：你想要什么样的感情？你最看重男朋友或丈夫身上的什么品质？你想结婚吗？

4. 我们希望这些故事能够启发你采取行动。每个不好的男朋友都被甩掉，每场虚假的婚礼都被取消，每一颗有争议的钻石都被退还给珠宝商，这些将变为成功的故事。

5. 不必迟疑来标记这本书。翻到页码的角落，画线，标红，问自己在每一章中看到的问题。这将帮助你揭示真理。首先我们先看一组问题。在你读这本书的时候，请记住这些问题：

- 你并不满意现在所拥有的感情关系吗？
- 你在这些故事中找到属于自己的故事了吗？
- 你是不是忽略了你现在的感情中的红牌呢？
- 关于现在的感情，你的直觉告诉你了什么？
- 你想要结束现在的感情但却担心孤单吗？
- 你试着说服自己不要取消婚礼吗？（尽管你知道你应该取消。）
- 你想结婚吗？如果是，为什么呢？
- 你对你的婚姻生活有什么想法呢？

最终，答案和解决方法都在你心里，这本书将帮助你找到它们。

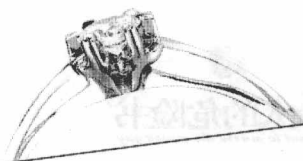
## 为什么所有的引言都是匿名的？

你可能已经注意到——或者会注意到——这本书中的引言都是没有名字的。这对我们来说也是个非常困难的决定。我们交流的女性都是现实生活中的人物，她们的故事都是用她们自己的话讲述的……所以为什么不能提供哪怕是姓氏呢？

最重要的是，几乎所有的女性都要求匿名。她们同意被采访，填问卷，回答非常私人的问题，给出最诚实的回答，但是她们都很坚决地要求将她们的个人信息保密。

那么她们为什么要说出来呢？只有一个原因：她们想帮助大家认识到警告的讯号，赋予你勇气来终结一段感情，或结束会导致灾难般婚姻的订婚，帮助你避免她们所经历的心碎和伤痛。

我们曾经考虑过在每一段引言上加上笔名，但这样一来，就会使本书变得非常复杂和没有吸引力。这些女性是真实的，她们的故事也是真实的。我们尊重她们的隐私，并且感激她们分享自己的故事。我们相信读完这本书，你也会愿意分享这一切。



# *H*女人的危险书

*How not to marry the wrong guy*

## 目录 *contents*

序言

引子

### 第一部分 初级危险：与错误的人约会

#### 第一章 寻找童话般的幸福生活

为什么女人总和错的人约会 /003

女人会和错的人约会的五大原因 /004

我们为什么要约会? /008

答应第二次约会，但是拒绝第三次 /013

辛苦积累的约会教训 /018

#### 第二章 感情警告标志

你的感情有红牌吗? /024

感情中的六大红牌 /025

迎合他的喜好，会不会很痛苦? /042

你正在改变自己吗? /044

你的直觉：辨识红牌的关键 /049



## 第二部分 中级危险：与错误的人订婚

### 第三章 走上红地毯

- 与错误的人订婚的六大原因 /058
- 你是因为错误的原因而结婚的吗? /063
- 现实拷问：你为什么想要订婚呢? /067
- 来，跟你自己好好谈谈 /070

### 第四章 需要的不只是一双温暖的袜子

- 订婚中的不安和胆怯 /073
- 不安和胆怯有什么区别? /076
- 网上那些自相矛盾的建议 /078
- 心里的小声音将告诉你一切 /081
- 婚礼前的多项选择题 /083

## 第三部分 高级危险：与错误的人结婚

### 第五章 梦游般地走入婚姻

- 为什么女人会说：“我愿意！” /089
- 说yes的时候，你是否感觉压力很大? /093