

交出巧克力，

15個趕走壓力，解決困境的心靈涼方

沒人 會受傷

榮獲亞馬遜書店
五顆星最高評價



*Just Hand Over the Chocolate
and Noone Will get Hurt*

凱倫·史卡福·利那曼◆著 陳佳伶◆



優品 20

交出巧克力, 沒人會受傷

作者：凱倫·史卡福·利那曼

譯者：陳佳伶

主編：羅煥耿

責任編輯：翟瑾荃

編輯：羅煥耿、黃敏華

美術編輯：林逸敏、鍾愛蕾

發行人：簡玉芬

負責人：簡泰雄

出版者：世茂出版社

登記證：行政院新聞局登記局版臺省業字第 564 號

地址：台北縣新店市民生路 19 號 5 樓

TEL：(02)22183277

FAX：(02)22183239

劃撥：07503007·世茂出版社帳戶

電腦排版：辰皓電腦排版公司

印刷：長紅印製企業有限公司

初版一刷：2000 年（民 89）7 月

合法授權·翻印必究

Just Hand Over the chocolate and Noone will get Hurt

Copyright：1999 by KAREN SCALF LINAMEN

This Edition Arranged With BAKER BOOK HOUSE

Through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. Complex Chinese Edition Copyright:

2000 SHY MAU PUBLISHING CO. All Rights Reserved.

定價 230 元

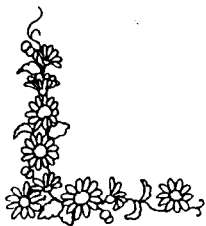
•本書如有缺頁、破損請寄回更換•

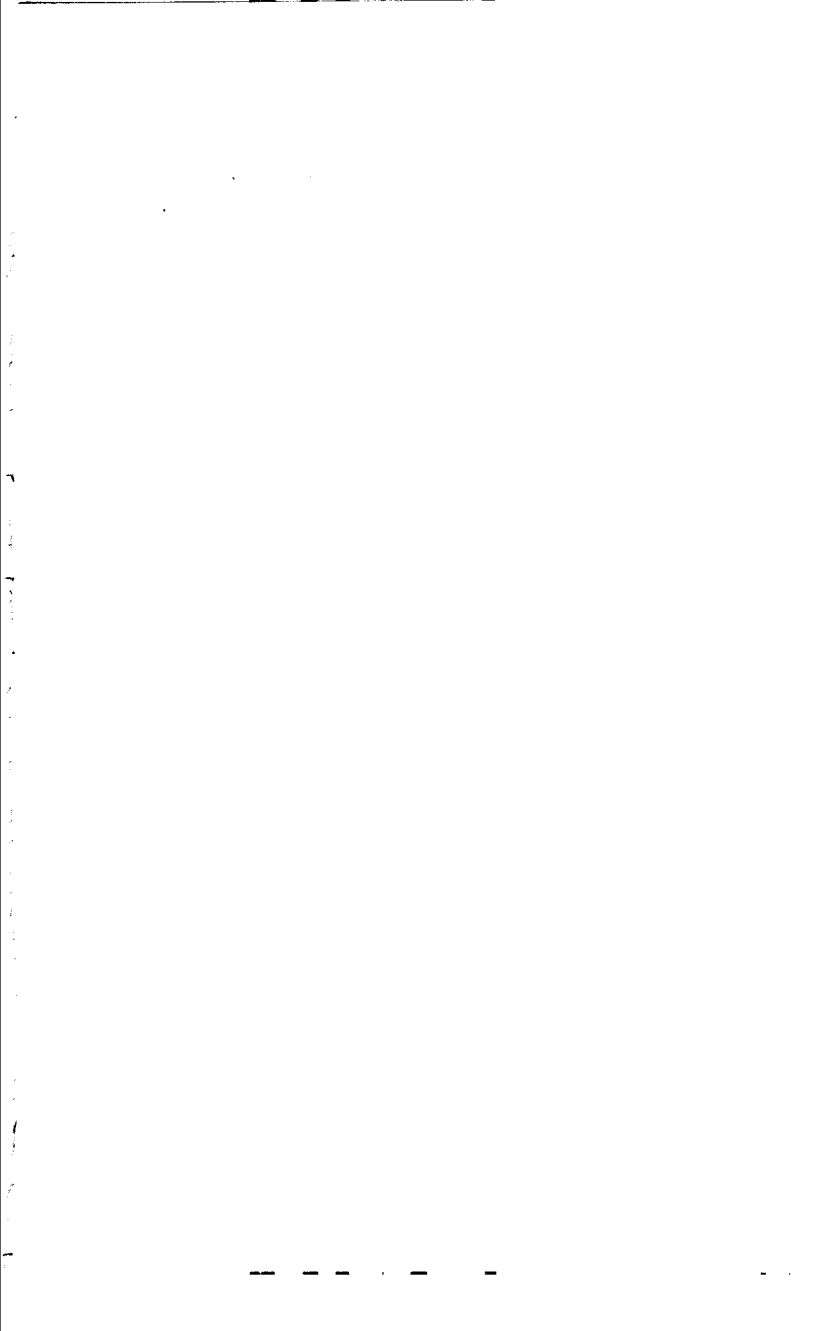
Printed in Taiwan

交出巧克力， 沒人會受傷

凱倫·史卡福·利那曼◎著
(Karen Scalf Linamen)

陳佳伶◎譯





目錄

前言 11

1. 瑪麗，瑪麗，正好相反……

15

Prozac 和盆栽土 18

盆栽土療法 20

2. 連導遊也會愛上的迷你假期

33

你會需要用假期來復原上一個假期嗎？

35

找時間度個難忘的假 37

你有一分鐘嗎？度個假吧！

41

3. 患難中，你真的需要一個朋友——

55

按鍵，按鍵，哪個按鍵？ 57

做個更好的朋友 62

緊急召集：一個可供我哭泣的肩膀 68

你想打給誰？ 75

4. 你的抱怨要不要……加一點起司蛋糕？——

78

匿名抱怨者 81

抱怨？你可找到伴了。不過總要知道怎麼停止吧。 85

5. 這個叫做布雷迪的男人——

95

唱出健康心情 98



6. 美夢成真

103

你的夢還在嗎？

104

夢想的力量

107

夢想家的十大

110

別再找藉口了

114

照料和餵養偉大的夢想

116

7. 簡化你的生活

126

當邏輯不管用時

127

「硬拗」的新定義

129

癡呆症和壓力：是巧合還是預謀？

131

少就是多

133

簡化你的生活
釐清你的步驟
152 134

8. 請勿侵入

私人領域：請勿打擾

155

隱私的好處
160

私人時刻

162

私人樂趣

164

私密笑話

165

私密空間

167

9. 處理你的忿恨

沒有忿恨的生活

174

170

154



11. 逗逗你的內在小孩

209

一條可行的路 203

讓手指為你引路 201

快樂農場或是健康選擇？

199

內在醫生

197

10. 內在醫生

194

找一位良師

188

每天原諒

186

原諒：送給自己的禮物

181 177

保持忿恨的好處與壞處

忿恨的多重面貌

175

年齡只是一種感覺

211

跟小朋友學學

214

12 都在你的腦子裡

225

恐懼吃掉曼哈頓

230

你要向誰求助？

233

換個頻道

235

找到問題的根源

238

強調積極面

239

思考這些事

242

13 劃出界線

246

缺乏界線者的告白

247

14. 愛你的身體	266
你需要一點關愛嗎？	268
你吃什麼，你就是什麼	269
別緊張	271
出去碰碰某個人	272
15. 照顧你的靈魂	277
給我那種老式的宗教情懷	279
愛上愛	280
界線是我們的朋友	251
壓力很大嗎？檢查你的疆域	254
界線評量標準與建議	257

學聽他的聲音	認識共同的朋友	寫一本靈魂日記	讚美和崇拜	讀他的書信	是時候了
291	289	285	284	283	282



前言

每次我告訴別人我寫了一本有關處理壓力、危機、低潮和經期症候群的書，就會得到立即的反應。畢竟，哪個女人沒有經歷過這些問題，又有哪個丈夫身上沒有幾道疤痕，證明那些問題存在過。

如果我和女人談這本書的內容，她會張大眼睛，而且臉上開始反射出一種參雜了痛苦、喜悅，最後甚至是，沒錯，感激的神情。她會緊緊抓住我的手臂，什麼也說不出來。不過她的訊息很清楚：「對！總算有人了解了！」

當談到壓力和巧克力時，女人不用任何關鍵句。

我們自能聯繫。

其實，當我們心情低落或焦慮時，巧克力好像總會向我們招手，不是嗎？有一個可能的解釋是，巧克力能刺激某種叫做苯乙胺的東

西，綽號叫「愛分子」。它是一種能產生「沈醉愛河」感覺的荷爾蒙，讓我們的世界天旋地轉，向愛情初發那般。

所以我們愛吃巧克力，有什麼奇怪嗎？

巧克力也許是僅次於性最好的東西，不過它不能創造奇蹟。事實上，有時候生活真的令人喘不過氣，一大袋的 M&M's 巧克力也救不了我們。

當然，有時候我們覺得喘不過氣，純粹只是因為沒有足夠的睡眠，或是每個月的那個來了。但另一方面，我們也會為了真正充分的原因而瀕臨崩潰，像是：承諾過多、沮喪、缺乏界線感、危機或是舊創新傷。

不管你的問題是短時間的，還是長久存在的，在這本書裡你可以找到十五種能幫你在體能上、情緒上和精神上感覺更好的方法。現在，我必須說明有一些方法是暫時止痛的，然而，我也提出了一些長



期的解決之道，能幫助療癒即使是最深的創傷。

在這本書裡你會學到：

- 如何有技巧地、最有效地抱怨。
- 如何重燃你的夢想，並追尋它。
- 抗憂鬱藥和種花蒔草有什麼共同之處。
- 九種顯示你需要去度個假的徵兆。
- 五種當你受傷，需要鼓勵的時候能對朋友說的話，
- 七種清理你的生活，增加你步伐彈性的方式。
- 不論你多忙，也能享受歡樂的私人時光的辦法。
- 三種能把你綁死在忿恨裡的謊話。
- 貓王和外星人跟長期憂鬱症有什麼關聯。
- 三種絕對有效的方法，讓你感覺青春有勁。
- 為什麼健康的界線就像好鄰居一樣。

如果你常覺得你的理智好像不在頭上，如果你認為消化餅是大宗食品集團，如果你的眼皮緊張得亂顫，卻讓陌生男人以為你是在對他拋媚眼，上前跟你要電話，那你就得當心啦！其實握有自己全套的增進歡樂、掃除壓力、構築夢想、溫暖激勵、快速止痛的工具，以及解決長期問題的方法。挑選幾個，陪你度過困難的時期。在你開始付諸行動，採取這些能讓你體驗更大的快樂和生命的完整性的步驟時，願上帝賜福予你，並且不斷為你打氣。



1 瑪麗，瑪麗，正好相反，…… 你的花園長得如何？

我家裡的植物總是命運坎坷。

有一天，我十一歲大的女兒對我的一個朋友說：「我媽媽喜歡假的植物，因為它們不會被她弄死。」

我抗議：「才不是呢，凱特琳。妳絕對想像不到有多少假的植物被我照顧死了。」

我家裡的假植物最常見的死因是黃昏前氣閉。因為只要想到替六百八十七片絲質的無花果樹葉除塵，我就覺得有如申報所得稅，或做定期婦科檢查一樣累人。

當然啦，活的植物在我屋裡的死法也很有趣。我房裡曾有一棵無