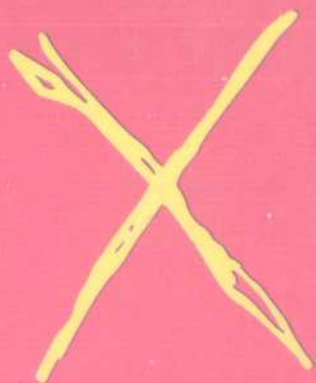


♀女主角：苏西

♂男主角：约翰



我要

活下去！

分手100天
求生守则

I'M
FINE!

作者 / 插图
[美]曼达拉·荷维达
Mandana Hoveyda



 江苏出版社

著作权合同登记号 图字:13-2008-016号

原书名: I'm Fine! A Really Helpful Guide to the First 100 Days After Your Breakup

本书由 Quirk Books 授权出版

图书在版编目 (CIP) 数据

我要活下去: 分手 100 天求生守则/[美] 曼达拉·荷维达 著;
王旭 译.—厦门: 鹭江出版社, 2008. 7

ISBN 978-7-80671-930-5

I. 我… II. ①曼…②王… III. 漫画—作品集—美国—现代
IV. J238. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 049761 号

Copyright © 2004 by Mandana hoveyda

All rights reserved.

First published in English by Quirk Books, Philadelphia, Pennsylvania.

我要活下去: 分手 100 天求生守则

[美] 曼达拉·荷维达 著 王旭 译

责任编辑 / 王 枫

特约编辑 / 刘 玫 孟秋君

出 版 / 鹭江出版社

地 址 / 厦门市湖明路 22 号

邮 编 / 361004

电 话 / 0592-5046666 0591-87539330 010-62376499

印 刷 / 北京百花彩印有限公司

规 格 / 787 毫米×1092 毫米 1/40

印 张 / 5.2

印 次 / 2008 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-80671-930-5/I·159

定 价 / 20.00 元

(如有印装错误, 请寄印刷厂调换或致电鹭江出版社)

我要活下去！

分手 100 天

求生守则

作者 / 插图 (美) 曼达拉·荷维达



江苏出版社

Be Fine, Don't Be Fired!



这本书的英文名字是：*I'm Fine*。真是又善解人意又很「*く-し*」的一句话啊！

很巧，最近看日本偶像剧《熟女拉警报》，失恋中女主角就是按照这本书的步骤，摆脱失恋的痛苦，重新找到幸福的。显然本书的建议，无论对年轻小朋友或熟女都可能有效，如果你愿意让自己的人生更好的话！

身为“很熟”的熟女，我最喜欢的是这本书的配图，*I'm Fine* 里没有说出口的问号全部表达在里面，说出了失恋者的真实心情，犀利地讲出了自己的不甘。毕竟，因为失恋而伤心的，哪有心甘情愿的呢？别傻了，不如就勇敢承认吧！

然而，一直生活在不甘心的情绪里，蛮浪费青春；你的好朋友们也会因此接受太多心情垃圾，忍不住吐出来；你的老板，搞不好会把工作不力的你 fire 掉……

与其听见：You are fired 不如勇敢说：I'm fine.

失恋如同牙疼，不是病，疼起来却要人命，凡亲身体验过的人都深深认同。只是解铃还需系铃人。没错，亲爱的，是你决定要谈这场恋爱的，不是吗？你是你自己的老板，要勇敢地把责任承担起来。

水瓶鲸鱼

Anchor
On/Off

水瓶鲸鱼

漫画作家，恋爱达人。漫画作品有《我爱你》、《你爱我吗》、《祝你幸福》、《好想结个婚》；文字作品有《失恋杂志》、《寂寞的人要自己负责》、《露骨》、《Yes, I do》等；主编《失恋杂志》季刊系列；失恋杂志艺文网站(www.im-lost.com)负责人。

分手,也要好好 活下去

这本书看到一半,突然想起自己有过那么一
段时间。

每天睁开眼,即使戴上眼镜,世界还是模糊一片。

把门打开又关上,不知道该去哪里打发时间。

把书打开,翻到目录便开始很用心地读着。

读完了目录,就以为自己完全看懂里面写了些什么。

把光盘反着放入光驱,以为这样的画面可以慢慢回到过去。

地板上的头发从来没有打算清扫干净,免得哪天熟悉的味道不见了,要想很久才想得起。



电视开着，音量却调到最低。

只要多一点声音都会让自己痛哭流涕。

看着网络上一大堆人写着轰轰烈烈的难过，像我这种安安静静地喝咖啡好像不是很正常。

把打火机丢进烟灰缸，烟蒂扔在桌上。

这本书除了让我心有戚戚之外，逗趣的插图、反转的情绪更让我感到暖心。

失恋人的教战守则，失恋人的武功秘籍。

读完此书，我不禁这样想起：分手，也要好好活下去。

敷米浆

敷米浆

网络文学偶像作家，作品有《你转身我下楼》、《开水冰》、《别让我一个人撑伞》、《风中的琴声》、《如果没有那场雨》。

我失恋了



有人说,爱教给我们的远远多于我们在学校里所学的。我同意。

尤其是分手的那一章。

记得那是三月,天气阴冷,天空中还飘着绵绵细雨。我和他坐在酒吧里做最后的告别,我叫了一瓶啤酒。

他走了,剩下我一个人,孤单而茫然,不知所措,只有两品脱啤酒陪着我。

走出酒吧的时候,我无意间听到这个酒吧就是酒鬼诗人迪伦·托马斯当年醉死的地方。

从那以后,一个新的世界向我张开了怀抱。

在这个新世界里,我每一分钟都能感受到一连串的情感在相互激荡,而愤怒、敌意、复仇只是其中的一小部分而已。我们疯狂地从瑜伽、宗教、美食、运动、节食、酒、美容、美甲、宠物、杂志、书籍、电视、算命先生和精品百货等等中寻找慰藉……你可能在一个星期内瘦下7公斤,可是第二个星期又反弹回去,胖回10公斤。

不过,庆幸的是,我发现失恋并不只是我一个人而已,每个人都经历过分手这一章。所以,当你突然冒出邪恶的想法也是最自然不过的事了,比如说想象着你的男友沉在水底,脚上绑着巨石。你不必为了自己的邪念感到自责。

为了让你不这么胡思乱想,也为了让你不要整天蜷缩在沙发里,看看这本书吧,它是一本指南,能帮你安然度过分手后的100天。毕竟,你和他共同度过了一段很长的甜蜜时光,你已经习惯了他的存在,所以当有一天,你独自醒来,你可能会手足无措。

记住,如果我可以安然度过分手期,你当然也可以。

祝你幸运!



苏西



曼达拉·荷维达

☑ 第 1 天

- 起床。
- 正常工作。
- 大哭一场。

不要看他以前写给你的甜蜜的电子邮件。不要一动不动地坐在那儿目不转睛地瞪着电话。撤走桌上所有他的相片。不要打电话给他，而是打电话给你的闺中密友，请她过来陪你过夜。做什么？明天早晨，你就会明白我的良苦用心了。

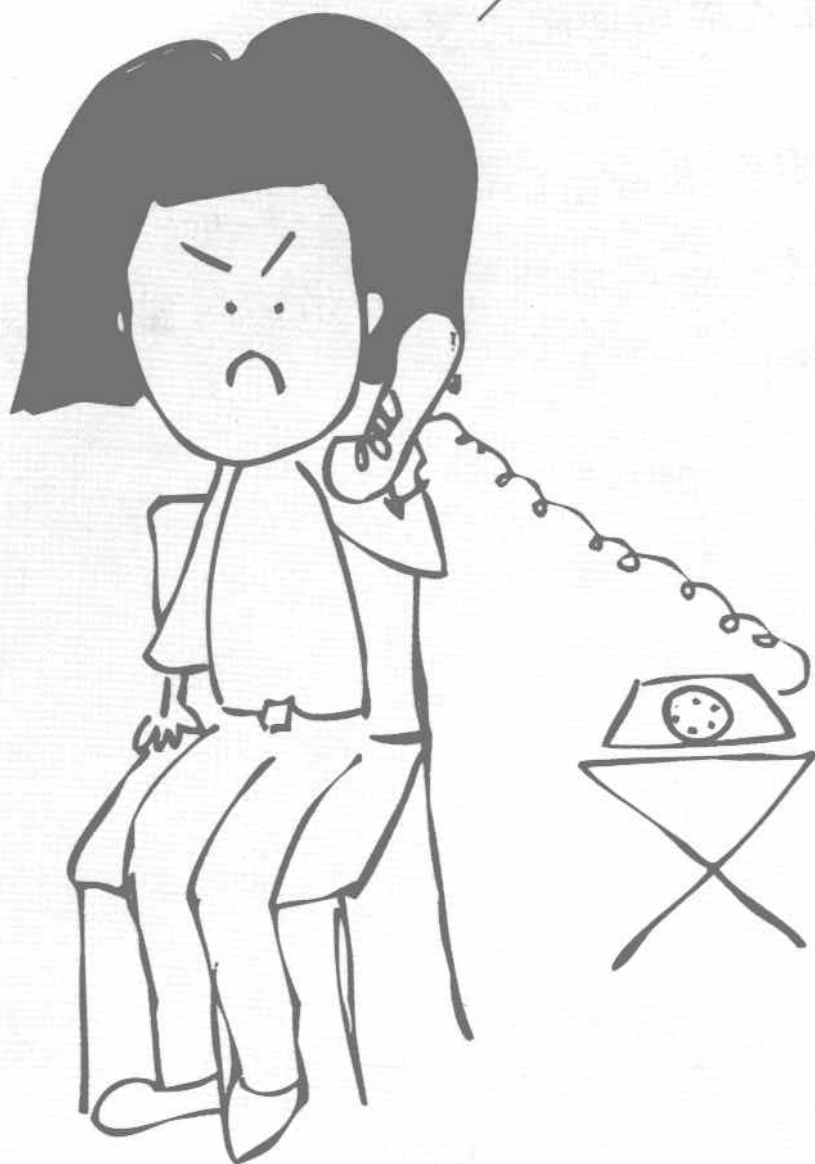
苏西！

一切都

结束了!!!

不要再打

电话来。





第 2 天

独自醒来的滋味一定不好受，但幸运的是你的死党过来陪你了。醒了之后，你可以肆无忌惮地对着她哭诉。此外，好朋友还有个额外的好处，就是成功地阻止了你昨晚打电话给他。

现在准备出门吧，记住，把你的录音电话插头拔掉——不要想着你外出的时候他可能会打电话给你。

你没有新的留言。你没有新的留言。

你没有新的留言。你没有新的留言。



你没有新的留言。你没有新的留言。

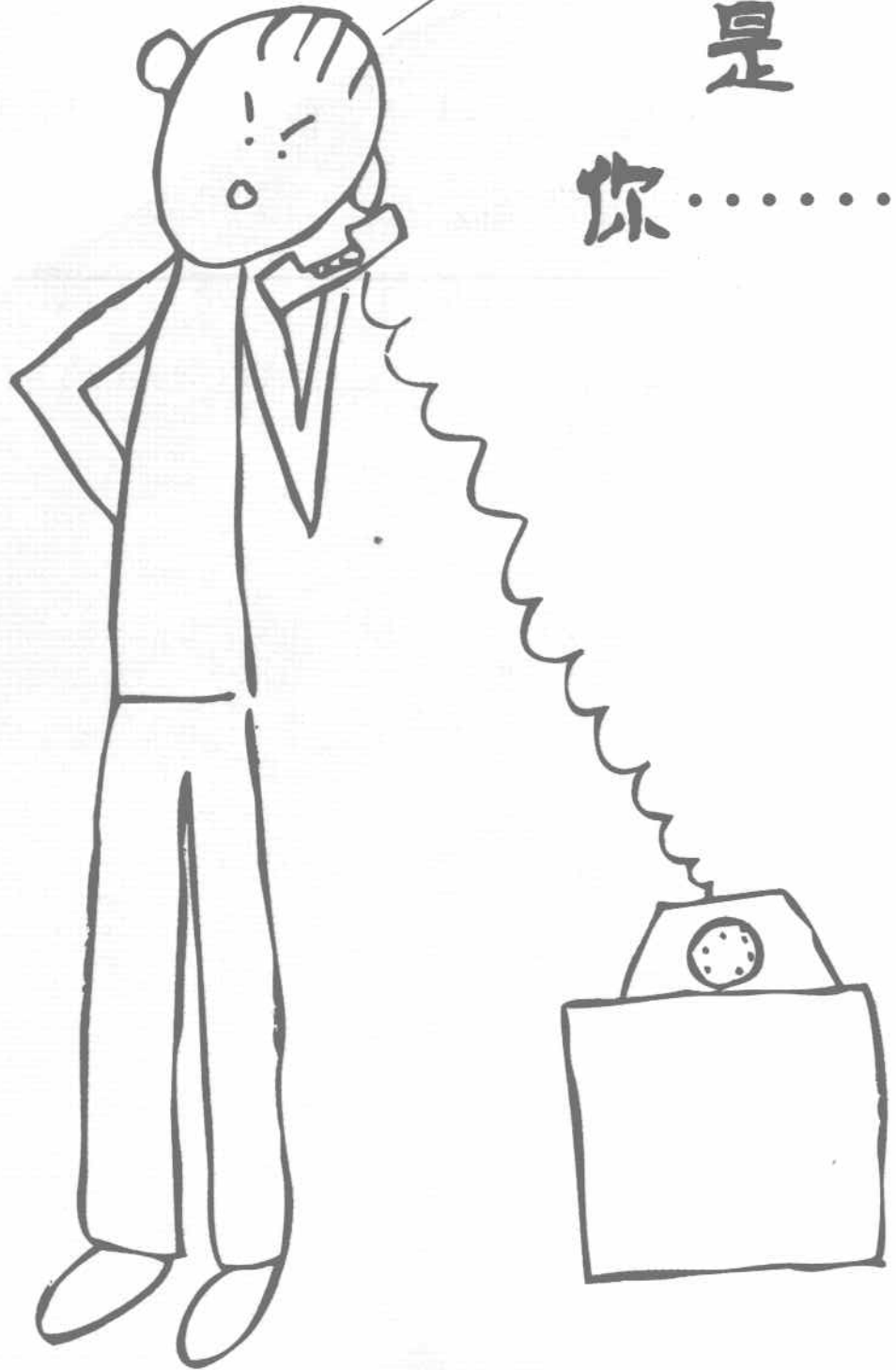
你没有新的留言。你没有新的留言。

第3天

不要给他打电话，
也不要给他发电子邮件。
想他没有关系，
但不需要让他知道。

苏西!

我知道
是
你……



☑ 第4天

给心理医生打电话。这听起来可能有点老套，但是两周之后，当你总是发着失恋的牢骚惹得朋友们生厌，而你自已还由于伤口尚未愈合仍处于疯狂之中的时候，你就会感谢我这个建议了。



您好，
请问是心理
诊所吗？

