

《如何走出分手阴影》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2017年02月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787567557185

丛书名：速成手册系列

编辑推荐

你是否正面临着分手或离婚的这一残酷现实？

你发现自己.....

悲伤、生气或者感到害怕？

被与此有关的那些文件弄得焦头烂额？

想知道如何才能照顾好自己和家庭？

分手和离婚带来的痛苦会让人觉得难以承受，但不一定会打败你。这本书会清楚地告诉你：

你需要做什么和什么时候去做；

当你只想窝在床上什么都不愿做时，该怎么办；

如何开始新的生活，并且学会享受它。

本书会陪伴你走出这段你不愿经历的旅程！

内容简介

如果你的婚姻正在走向尽头，面对未来你手足无措，不知道该如何处理离婚所涉及的法律、情感、子女抚养、财产分配等方面的问题，那么，本书将会解决你的所有困惑。

本书作者里奇于几年前离婚，作为一名记者，她在30年的职业生涯中曾为多家报刊撰写情感方面的专栏。在书中，作者以清晰扼要、简明易懂、推心置腹的方式告诉读者，如何才能顺利度过分手或者离婚之后的那些痛苦的日子。

作者简介

佩妮·里奇，英国记者，在30年的职业生涯中，曾为多家报刊撰写情感方面的专栏。

目录

引言

- 1 决裂（……很难做到）
- 2 脱离苦海（……或关系结束）
- 3 法律问题（……必要的恶）
- 4 破碎的心（……如何修复？）
- 5 破碎的家（……独自一人）
- 6 重新开始（……勇敢点）
- 7 事情要朝好的方面想（……不要往坏处考虑）
- 8 我要报复（……离婚的人说）
- 9 以前的因素（……如何赢得游戏）
- 10 学会爱和珍惜（……从今天开始）

给亲友的话

前言

编者的话

现代生活的八大毛病：焦虑、失眠、抑郁、肥胖、赌博、酗酒、烟瘾、以及婚姻的失败。这种“现代病”有时会困扰我们一时，如果不能及时克服的话，甚至会困扰你一生。归纳这些“现代病”的基本征兆如下：

- 嫌自己太胖，尝试各种的减肥方法都没有效果。
- 明知抽烟有害，想戒，但不能坚持，一次次功亏一篑。
- 嗜酒如命，想要戒酒，又无力抵挡酒精的诱惑，最终走上酗酒之路，无法自拔。
- 沉迷于赌博，屡输屡赌，深陷其中，欲罢不能。
- 当失眠成为一种习惯，白天无精打彩，入夜辗转反侧，睡梦成了一种奢求。
- 一段失败的婚姻，会让你茫然失措，不知道如何直面今后的生活。

现代生活的八大毛病：焦虑、失眠、抑郁、肥胖、赌博、酗酒、烟瘾、以及婚姻的失败。这种“现代病”有时会困扰我们一时，如果不能及时克服的话，甚至会困扰你一生。归纳这些“现代病”的基本征兆如下：

- 明知抽烟有害，想戒，但不能坚持，一次次功亏一篑。
- 沉迷于赌博，屡输屡赌，深陷其中，欲罢不能。
- 一段失败的婚姻，会让你茫然失措，不知道如何直面今后的生活。
- 无论是成功或挫折，荣耀或压力，都会让你步入抑郁的泥沼，一旦深陷，找不到摆脱痛苦的出路，有一种不可救药之感。

本套丛书共包含八本小册子，分别为《如何迈出减肥第一步》、《如何迈出戒烟第一步》、《如何迈出戒酒第一步》、《如何迈出戒赌第一步》、《如何摆脱失眠困扰》、《如何走出分手阴影》、《如何消除焦虑困扰》，以及《如何克服抑郁困扰》。撰写这些小册子的作者均为来自各个相关领域的实干型专家，其中包括专职的心理学家、著名医生等各行业拥有广泛知名度的成功人士，他们中亦不乏有人曾亲身经历上述困境，一度挣扎在无尽的黑暗中，找不到方向，但最终凭借自身的努力和毅力，战胜了“病魔”，重新收获了美好的生活。他们将自己一路走来的体验和经历写入书中，以感同身受的言语，为深受同样问题困扰的读者提供兼具专业性与实用性的指导意见，相信作为读者的你在阅读这本小册子的时候，不仅可以看到自己的影子，同时也能从中汲取改变自身现状的信心和勇气。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

这是一本关于什么的书？

离婚（divorce）【名词】：通过法院判决解除婚姻关系；【单数】使曾经或者应该在一起的东西分开。

来源：法语，来自拉丁语divortium

派生词：divorcement, divorcee

以上是《牛津英语词典》（牛津大学出版社）对“离婚”一词的解释，下面是我根据个人经验给出的定义：

一段健康、长久、美满的婚姻，取决于夫妻双方彼此的尊重、信任、爱、体贴、关心、付出和共同努力，最为重要的是，两个人要能够一起成长和改变。没有这些，婚姻就会死亡。

我对“离婚”一词的界定是很人性化的。但是，在人人都争着去享有各种权利、追求独立、个人主义盛行的21世纪，这样的要求对生活在一起的两个人来说还是相当高的。因此，在西方最自由的两个国家——英国和美国，目前有将近一半的婚姻都以离婚而收场，也就不足为奇了。根据国家统计局的调查，在英国，婚姻维系的平均时间为11年半，但倘若你们只是“生活在一起”，也就是说同居，这段关系维系的平均时间则是3年。可见，婚姻破裂或者恋情触礁，在生活中并非个例。有成百上千的人，正在经历着同样的事情。分手或者离婚，是我们人生中最艰难的五件事之一，其他四件包括失去亲人、搬家、结婚和跳槽。而结束一段关系要涉及这五件事的所有方面，比如失落，卷铺盖走人，在短时间内对许多事情做出决定和规划，生活窘迫，必须想方设法让荷包鼓起来；此外，还有埋怨、忧虑、伤心、暴怒、生活一团糟和情绪上的波动。这就是本书要讨论的内容：如何结束一段关系，并找到应对之策。

这本书是为谁而写？

“从此过上幸福生活”的美好愿景最终破灭了，我希望本书能够帮到那些为此而感到失意的人。为什么婚姻关系的破裂会如此令人崩溃、难受和痛苦？因为我们最初深爱并与之携手步入婚姻殿堂的人，如今却让我们再也无法忍受。本书就是为那些受到以上问题困扰的人所写：

? 为人父母者，家庭成员或朋友，夫妻或情侣。

离婚（divorce）【名词】：通过法院判决解除婚姻关系；【单数】使曾经或者应该在一起的东西分开。

派生词：divorcement, divorcee

一段健康、长久、美满的婚姻，取决于夫妻双方彼此的尊重、信任、爱、体贴、关心、付出和共同努力，最为重要的是，两个人要能够一起成长和改变。没有这些，婚姻就会死亡。

可见，婚姻破裂或者恋情触礁，在生活中并非个例。有成百上千的人，正在经历着同样的事情。分手或者离婚，是我们人生中最艰难的五件事之一，其他四件包括失去亲人、搬家、结婚和跳槽。而结束一段关系要涉及这五件事的所有方面，比如失落，卷铺盖走人，在短时间内对许多事情做出决定和规划，生活窘迫，必须想方设法让荷包鼓起来；此外，还有埋怨、忧虑、伤心、暴怒、生活一团糟和情绪上的波动。

“从此过上幸福生活”的美好愿景最终破灭了，我希望本书能够帮到那些为此而感到失意的人。为什么婚姻关系的破裂会如此令人崩溃、难受和痛苦？因为我们最初深爱并与之携手步入婚姻殿堂的人，如今却让我们再也无法忍受。本书就是为那些受到以上问题困扰的人所写：

? 在感情上受到打击的人，无论你们仍生活在一起，还是已经分手或离婚。

? 正一步步走向分手或者离婚这一危险旅程的人。

怎样读这本书？

? 做决定

? 法律方面的实际问题

? 应对变化和混乱的局面

? 尽量做到乐观

? 如何与你的前任进行沟通

大约在同一时期，我和另外4个朋友都遇到分手或者离婚的问题，我们一共有14个孩子。尽管人生各不相同，但我们似乎都在相同的时间有着相似的经历。因此，你将会在本书中看到非常个人化、非常实际的建议，而这些建议都来自理性冷静的过来人。可能会有一些章节标题显得很有趣（笑有助于我们走过人生的风风雨雨），但是在每一页上都浸透着惨痛的教训。

就像所有伟大的冒险一样，离婚是一场奥德修斯式的远行。在这一路中，关于你和你的生活，你可以学到很多东西。我希望阅读本书能对你有所帮助，使你的离婚之旅变得不再那么沉重。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)