

<<女人的危险书>>

图书基本信息

书名：<<女人的危险书>>

13位ISBN编号：9787807609834

10位ISBN编号：7807609834

出版时间：2011-5

出版时间：南方出版社

作者：[美] 安妮·米尔福德,詹妮弗·高文

页数：211

字数：150000

译者：珂昕

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<女人的危险书>>

前言

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

<<女人的危险书>>

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：你想到过以下问题吗·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。

出乎人意料的是，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的经验。

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

<<女人的危险书>>

建议去找到它。

正如RobertFrost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。

<<女人的危险书>>

内容概要

“一个人所能犯的最大错误不是在投资方面，而是选错结婚伴侣。”

——沃伦·巴菲特

如果你是因为害怕一个人生活而选择和他在一起，
请想想再说：“我愿意！”

如果你认为和他在一起很久了，结婚是下一个理所应当的步骤或行动，
请等等再说：“我愿意！”

如果你觉得付出了很多的时间和金钱成本，不结婚不划算，
请等等再说：“我愿意！”

没有一段婚姻会来不及，当你身处感情的危险区时，后退一步，找到安全出口。

最可怕的不是危险的爱情，而是你自己身处伪幸福中，还蒙在鼓里。

作者采访了数百位有着丰富感情经历的女性朋友，她们会与你分享自己的故事，有助于你摘掉眼罩，认清伪幸福。

对于身处不健康或不满意的感情中的女孩，我们希望帮她们确定自己真正需要的是什么，并给她们好的建议去找到幸福。

穿上婚纱前，请熟读本书三遍……

<<女人的危险书>>

作者简介

作者:(美)米尔福德

<<女人的危险书>>

书籍目录

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？

/42

你正在改变自己吗？

/44

你的直觉：辨识红牌的关键 /49

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 /58

你是因为错误的原因而结婚的吗？

/63

现实拷问：你为什么想要订婚呢？

/67

来，跟你自己好好谈谈 /70

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 /73

不安和胆怯有什么区别？

/76

网上那些自相矛盾的建议 /78

心里的小声音将告诉你一切 /81

婚礼前的多项选择题 /83

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！”

/89

说yes的时候，你是否感觉压力很大？

/93

第六章 耀眼的钻戒，惶恐的梦魇

被白婚纱蒙蔽了眼睛 /100

你永远都不知道事情会怎样 /107

第四部分 危险的应对之一：如何跟错误的人分手

第七章 不想独自忍受孤独

<<女人的危险书>>

为什么聪明的女人却和错误的男人在一起？

/119

首先是爱，然后是婚姻 /130

独自为你的生活做正确选择 /133

第八章 简单地拒绝

没有简单的决定 /135

没人愿意讨论的主题 /136

分手的故事 /138

面对压力，鼓起勇气 /140

取消婚礼会怎么样？

/142

第五部分 危险的应对之二：如何找到那个真正的他

第九章 寻找真命天子的智慧

幸福女人的婚姻智慧 /167

看着镜子里的自己 /169

正确的男人：是什么样子的？

/170

二十多岁的女人跟七十多岁的女人想要的一样吗？

/174

幸福婚姻是如何影响你的？

/179

选择配偶的至理名言 /183

婚礼主持的箴言和建议 /189

婚姻的至理名言 /192

第十章 绕开人生中最大的陷阱

这样才会嫁给正确的男人 /196

<<女人的危险书>>

章节摘录

1. 怎样才能嫁给自己的命中注定？

答案就是，从一开始，就不要和不适合自己的人约会！

我们访问了成百上千的女性，经过对她们的问题的讨论之后，我们发现，她们的麻烦开始于自己降低要求，想在不那么满意的感情关系上稳定下来。

她们即使明白可能选错了，但还是选择维持原有的关系。

她们选择沉重度日，忽略自己的直觉和显而易见的红牌警告。

她们相信时间能改变身边那个不适合自己的男人。

在其他情况下，确实只是个时间问题。

也许有人说：“是时候走进婚姻了。”

然后她就决定让她的下一任约会对象或男朋友变成那个“命中注定”。

但实际上，他并不是最终的归宿，最可怕的一点是，在内心深处，她知道这些。

她对自己内心的声音充耳不闻，下一步，站在红地毯的那一头，她开始情不自禁地质问自己：“我真的要嫁给他了吗？”

2. 在第一部分中，我们分享了为什么女人们要跟错误的人约会。

但是她们是怎么与错误的人订婚了呢？

这开始于当女人们（或者有时候是她的男朋友）开始急切地想要结婚的时候。

这就引出了一个问题：为什么女人要将空洞的或者无效的感情推向订婚和婚姻这个阶段呢？

为什么她们允许自己被动地“被拖着”而订婚和结婚呢？

我们采访的女性有些是施加压力，迫使她们的男朋友与自己订婚，有些是她们觉得被拖着走，就像——这件事“就这样发生了”。

还有前面第一部分所提到的不安全感、孤独和外界压力的迫使。

然而，如金钱安全感，认为订婚是下一个逻辑步骤或下一个行动，以及相信婚姻是解决她们一切问题的方法，也成了这个问题的源头。

以下是她们告诉我们的，经过整理后的主题：· 孤独和不安全感 · 外界压力 · 金钱不安全感 · 认为订婚是下一个理所应当的步骤或行动 · 相信结婚可以解决一切问题

3. 一段感情如果包含不诚实，不忠实，或者不尊重，它并不一定就是错的，两个非常棒的人可以产生一段感情，也可能在一起是一个错误。

这样的故事我们听过一次又一次。

“有个小声音不断地告诉我，这全错了，但我还是强忍着把这个声音压下去，因为他是个好人。

”或者，“他有那么多的优点，可能我只是没有感觉到爱情的火花”。

即使她们与男朋友之间的感情没有那么深厚，或是缺乏激情，可是要她们离开，她们却很矛盾，她们告诉自己应该留下，因为她们的另一半不是骗子也不是说谎者。

虽然没有离开，但是在内心深处她们知道，这段感情不应该仅仅是这样。

我从他求婚的时候起就知道这一切是错误的。

因为他是在公共场合上向我求婚的，我不想让他觉得受了羞辱，所以答应了他。

一旦说出了“ Yes ”，我觉得就不可能改变了。

他很高兴，而我却懒得给我父母打电话通知一声。

越是进一步地开始筹划婚礼，我就变得越不安，我觉得如果我取消婚礼，可能就会成为大家眼中的笨蛋，但是，我总是觉得这一切是错误的。

我从来没像现在这样觉得胃不舒服，我跟自己作斗争：哪个结果更糟糕，完成婚礼还是取消婚礼？

如果你真的不想结婚的话，那么结婚就是不正确的。

可是他提出结婚的时候，为什么要说“ yes ”呢？

不外乎以下三种原因：1. 不想让任何人失望或者不想伤害她们的未婚夫。

2. 担心这是她们最后的结婚机会。

3. 在这段感情中她们已经投入了很多时间。

<<女人的危险书>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>