

《好女孩为什么总受伤》

图书基本信息

《好女孩为什么总受伤》

内容概要

《好女孩为什么总受伤:聪明女孩分手手册》主要收录了如果有正当的理由呢、但如果他给我打电话呢、如果我忍不住想知道他的一切呢、可我习惯和他谈心了、如果我们曾经是最好的朋友呢、令人喜忧参半的失恋、格雷格：我曾做过的错事、阿米拉：我是如何走出阴影的等内容。

《好女孩为什么总受伤》

作者简介

作者：（美国）格雷格·贝伦特（Behrendt G.）（美国）阿米拉·萝特拉·贝伦特（Behrendt A.R.）
译者：王宇 曹妮 格雷格·贝伦特（Behrendt G.），美剧《欲望都市》顾问。超级畅销书《他其实没那么喜欢你》的作者之一。喜剧演员。他在HBO和Comedy Central频道的“杰·雷诺秀”、“大卫·赖特曼秀”及“时南·欧布莱恩秀”等热门脱口秀节目中的演出备受欢迎。目前和妻女定居洛杉矶。阿米拉·萝特拉·贝伦特（Behrendt A.R.），格雷格·贝伦特（Greg Behrendt）的妻子。曾在音乐界任职唱片执行数年，现在则是全职母亲兼作家。王宇，吉林人。80后。毕业于北京交通大学英语系。现就职于北京某出版机构。曹妮，陕西人。80后。毕业于西北大学中文系。现就职于国家某部委。

《好女孩为什么总受伤》

书籍目录

上部分手篇 第一章因为感情出现裂痕而分手 一、对分手的一些疑问 / 7 1.一段感情为何会毫无预兆地结束了呢 / 7 2.为什么想要分手却还要等我说出来 / 8 3.我们会不会重归于好 / 10 4.如果我们的感情真的很好怎么办 / 11 5.都说时间是一剂良药，可为什么还是会很心痛 / 12 二、令人喜忧参半的失恋 / 14 1.格雷格：我做过的错事 / 15 2.阿米拉：我是怎样走出阴影的 / 16 三、失恋练习题 / 19 四、情感告白 / 21 第二章没有新信息 / 22 一、对分手的一些疑问 / 27 1.如果他分辨不出是不是我的来电呢 / 27 2.可是他说过要保持联系 / 28 3.如果我有正当的理由呢 / 28 4.但如果他给我打电话呢 / 29 5.如果我忍不住想知道他的一切呢 / 30 6.可我习惯和他谈心了 / 31 7.如果我们曾经是最好的朋友呢 / 32 二、令人喜忧参半的失恋 / 34 1.格雷格：我曾做过的错事 / 35 2.阿米拉：我是如何走出阴影的 / 36 三、失恋练习题 / 38 四、情感告白 / 39 第三章暴饮暴食，只会让痛苦愈演愈烈 / 41 一、对分手的一些疑问 / 45 1.喝酒是否能使伤口愈合得更快 / 45 2.什么才是最好的“报复”方式 / 46 3.狂吃也无法舒缓心情 / 47 4.止痛药都不能让我安定片刻 / 48 5.滥情只会让你更加孤单和沮丧 / 49 二、令人喜忧参半的失恋 / 52 1.格雷格：我做过的错事 / 53 2.阿米拉：我是如何走出阴影的 / 54 三、失恋练习题 / 57 四、情感告白 / 58 第四章别让最好的朋友也离开你 / 59 第五章最好不要请病假 / 76 第六章如果他真的那么优秀，你们就不会分手了 / 89 第七章幻想在此地见到你 / 107 第八章他的脑袋里在想什么 / 119 下部疏导篇

《好女孩为什么总受伤》

章节摘录

版权页：不要误会，我们能理解在这段糟糕的日子里，你需要和他联系，与他交流并且希望得到他的消息。当爱的人突然从我们的生命中消失，我们都曾停下前进的脚步，那时，任何一丝希望都如同黑夜中的指明灯。但这又像是你想极力保持清醒，却为了让自己好过些，每天抿一小口酒一样。过度放纵自己，不去坚强面对，这会让自己越来越离不开他，把悲伤凝结在那里，深深陷入失恋的痛苦之中。熬过这段日子的关键就是不让自己闲下来，别让自己有时间胡思乱想。我讨厌用高中教练的语气来讲话，但是你真的需要把这件事放一下，出去运动运动！手机一直在折磨着你——担心丢了一条语音信息，或者每次手机响起你都兴奋地以为是他打来的——这不是你前男友的错——某种程度上你是自作自受，你必须认识到这一点。花一点时间，坦诚地面对自己，想想自己为什么要这样做。给他电话真的能让你感觉好受些吗？当他不接电话的时候，他在干吗呢？当你读他的邮件时，或是得悉没有你他一样活得多姿多彩的时候，你会觉得很开心吗？我想不会吧。如果你对自己足够诚实，你会赞同我的。在你被甩、受伤害、失望过后，还要再揭自己的伤疤，所有的这些都不利于使你成为一位坚强、性感、冷静的“无敌辣美女”——这才是你的理想。在最近我们收到的分手调查函中，人们做过的最后悔的事，有近一半都是打过冲动的电话、酒醉后的电话，偷偷查看过前任的信息和语音信箱。有趣的是，几乎所有的人都承认在事后，他们的痛苦有增无减，但他们又无法克制自己的冲动和好奇。调查显示，分手后的悲伤对人们的影响大同小异，都在最关键的时刻，自己却成了自己最强大的敌人。经验告诉我们，与前任联系的种种冲动有弊而无利，务必要想方设法控制自己。少数勇敢、强大的灵魂用他们的故事激励着我们，我们也希望会对你有所帮助。一位女士来信说，为了不让自己疯掉，她扔掉了手机里的SIM卡，这样她就不能查看信息了。另一位男士来信告诉我们，他给了一个朋友300美金，让他陪他去旅游，这样他就不会给前女友电话了。还有一位女士每晚让她的邻居把她的手机拿走，早晨再送回来，这样她便能一夜安眠。或许这些做法都很极端，但细细想来，他们其实很聪明。他们认识到自己对手机和心魔无能为力，便想办法去解决。在你最脆弱的时候，换张新的手机卡，雇个保姆，把手机带出房间都是最基本的自我保护措施。更难得的是，你会因此而变得坚强！这些人没有坐以待毙，没有手机也没有想象中的不便——确切地说，是手机的缺失才使他们保住了岌岌可危的自尊。他们是失恋者的模范代表。

《好女孩为什么总受伤》

编辑推荐

《好女孩为什么总受伤:聪明女孩分手手册》由西苑出版社出版。

《好女孩为什么总受伤》

精彩短评

- 1、有些意思，不过要深层次的还是建议读林子的《恋爱从失恋开始》
- 2、在图书馆一个小时翻完的。1、翻译的主标题是为了博眼球。2、对我受益不大，估计大家看了会水土不服吧。3、比He's just not that into you差远了！失望~
- 3、和《其实他没那么喜欢你》可以凑成配套系列。

《好女孩为什么总受伤》

精彩书评

1、向前看才能找到幸福——评《好女孩为什么总受伤》文/杨燕明《好女孩为什么总受伤》这本书，很明显有标题党之嫌，因为内文讲叙的内容，与这个标题的关系，的确不算很大；不过，与其副题——《聪明女孩分手手册》，倒是“关系紧密”。如你所知，这的确是一本治愈恋人分手、治愈青春伤痛的书。分手的形式有很多种，也有很多的表现形式，在本书中，对这进行了不同的分类，如有的就干脆了断，直接说没有感觉了；有的则比较委婉，自己情感出轨了，让对方撞破，然后间接分手；也有的则有些莫名其妙，突然一下子就消失了，或者去了另一个城市……本书不仅分类了，还对这背后的问题，进行了“各个击破”，有针对性地进行了“情感治愈”。分手，或许是各有各的表现形式，但分手之后的表现，尤其是女人而言，大多数情况下的表现，其实是大同小异的。如不停的骚扰、不停地打电话；再如暴饮暴食；再如自暴自弃、滥交等等。女人分手后作出的这些举动，目的只有一个，让前男友看到，报复前男友，以此达到心情愉悦的目的。但正如本书分析所言，这些做法，不仅是愚蠢的，而且是笨拙的。因为，在这个世界上，没有人值得你这么做，而分了手的人，更不值得你这样去做。在本书中，作者的建议是——向前看才能找到幸福。诚如斯言，一味地放纵自己，一味地沉湎于过去，只会让自己越来越痛苦，更会让你更加难以忘怀之前的生活、之前的感情。如果旧的感情不去，那幸福的新生活，便也成了“黄粱一梦”。每当此时，每个人都应反思一下自己来到这个世界的意义，是为了让自己生活得更好？还是让自己生活得更不好？显然，答案是不言而喻的，那么要让自己的生活更好，遭遇分手时，应尽早地向前看，忘掉过去的一切，重新拥抱美好的生活，如此，才能在最短的时间里迎来最美好的新生活。如何开启幸福之门呢？在本书中，也有详细的“疏导篇”。一是要远离手机，60天不见面不说话。再好的一段感情，再难以忘怀的一个人，如果做到60天不见面不说话，也几乎可以忽略不计了。二是远离能勾起你回忆的事物，这样的做法，自然是为了更好地遗忘。三是要坚持锻炼，毕竟，让自己保持活力的最好办法是动起来，那锻炼无疑是不可或缺的。四是不要重蹈覆辙，永远把自己摆在第一位。不管发生什么，都要学会爱自己，让自己变得消沉让别人来可怜来同情的生活，还不如不要，只有自己勇敢地面对分手了，才是迎接新生活的起点。事实上，不唯面对分手如此，面对人生中的各种困难与荆棘，我们都应保持这份乐观而健康的心情，也唯有如此，才能打通“幸福之门”。

《好女孩为什么总受伤》

章节试读

1、《好女孩为什么总受伤》的笔记-第17页

他的漫不经心不就是答案吗？如果你想和我在一起，你会用心思考；如果你想和我在一起，你会想尽办法；如果你想和我在一起，你早就该有答案，早就该有了。

这么多年，我对“我不知道”“我不知道我是否可以”的理解只停留在它们的字面意思。但从那时起，我明白了：“我不知道”的意思是“不”；“我不知道”的意思是不敢告诉你真相，因为我不知道该如何面对；“我不知道”的意思是你来做这个坏人，因为我不想再一次伤害你。

《好女孩为什么总受伤》

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：www.tushu000.com