《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》主要收录了如果我有正当的理由呢、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.），美刷《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Comeay 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／2"／ 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／4"／ 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”——汶才是你的理想。 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dp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，一位地放纵自己，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，不唯独面对分手如此，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”的意思是我不敢告诉你真相，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。

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