

别挣扎了，你该分手了！



[别挣扎了，你该分手了！_下载链接1](#)

著者: (美) 伽麦·韦克斯曼

出版者: 漓江出版社

出版时间: 2018-11-1

装帧: 平装

isbn: 9787540783921

这是一本为所有人而写的分手之书，可谓一部非浪漫派的分手指南。“分手”这桩看似令人伤感的事件，在作者结合了心理学和社会学理论的洞察分析之下，不仅展现出了丰富而复杂的内部结构，更以一种全新的方式展现了本质：告别理应告别的不合适，才能真正拥有属于自己的人生。

本书从家庭、朋友、恋人、职业、社交圈等多元角度，介绍了各种各样的人际关系中的分手形式及对应的解决办法，可谓极具实用性。书里附上事例也以幽默而豁达的态度，给可能处于该情境中的人提供了很好的指南。

本书属“有氧生活”系列。

不见得所有关系一经确定就意味着永远。常常，有着美好开始的友情或富于成效的合作关系，却发展成有毒的或单方面的不健康关系。每当此时，最好的解决方式莫过于关系的双方都将其结束。

在此书中，关系问题专家伽麦·韦克斯曼会带你走过无关爱情的分手的每一步。在如何与朋友、家庭成员、职业，甚或先前的自己撇清关系上，韦克斯曼为我们解决那些出现在日常生活和情感方面的常见问题提供了各种对策。

虽然结束一段关系会很痛苦，但就自我关爱而言，结束不健康的或让人不称心的关系却是最让人感到解放的。在处理人际关系时多一些理性与果决，这不仅是一种生活态度，更是一种智慧。

无论你是否经历分手的过程，总有办法能帮你保护现在的自己。你可以试着练习，吃一管冰淇淋、列下那些让你感觉良好的事情、来一趟旅行、做个按摩、哭一场、跳跳舞、投入到工作中、出去走走——只要是能让你有所感受或者有心去应对的方式，都是自我保护的方式。

——伽麦·韦克斯曼

对于任何人而言，如果在生活中有那些离开他们就会活得更好，但却不知如何将其摆脱的人，那么这就是一本必读书。它会给你自由，把你从戏剧化的困扰中解放出来，让你得到更多的爱。

——艾米丽·莫尔斯（Emily Morse，知名关系问题专家，顶尖播客主持人）

伽麦·韦克斯曼带领每一位读者巧妙走过柏拉图式分手的每一步。不要再左顾右盼了，这就是你所需要的明智、深刻而富于批判性的意见。

——凯特·格林利芙（Cat Greenleaf，知名主持人）

作者介绍:

伽麦·韦克斯曼（Jamy Waxman），韦德纳大学性教育学硕士。职业生涯伊始，她在纽约做广播节目制作人，是广受欢迎的演说家和媒体顾问，作品见于各种杂志，包括《女性健康》（Women's Health）、《男性健康》（Men's Health）、《花花女郎》（Playgirl）和《相纸》（Zink）。在Heeb、《福布斯》《大都会》《魅力》和《自我》杂志，以及电视节目《医生》《花花公子TV》、MTV和《历史频道》上，她是关系学方面的专家。

伽麦著有多部著作，此外她还为www.gasm.com写专栏。现居加利福尼亚州北部，开设个人网站www.jamyewaxman.com。

译者钟远征，1986年生，复旦大学外国哲学博士，现为郑州大学哲学系教师。译有《维特根斯坦之家》（漓江出版社，2014）。

目录: 导言 一本为所有人而写的分手之书

- 第一章 无关爱情的分手101 式
- 第二章 分手之里里外外
- 第三章 变质的关系
- 第四章 了断VS 出离(你需要吗?)
- 第五章 情谊不再的最好的朋友
- 第六章 与家人分手
- 第七章 与社群告别
- 第八章 与你的工作告别
- 第九章 同其他任何人分手
- 第十章 被甩:硬币的反面
- 第十一章 创伤后恢复指南
- 致谢
- • • • • (收起)

[别挣扎了，你该分手了！_下载链接1](#)

标签

心理学

分手

抑郁症

外国文学

心理

看起来很有趣，想读

生活总要继续

学会分手

评论

“你处理分手的方式将会更多地影响你自己的生活，而不是别人。所以明智地、深思熟虑地做出选择，而且最重要的是，自始至终，你要爱你自己。”

这世界上的千千万万人，总会有不断的遇见与告别。学会好好分手，以一种成熟的样子挥挥手，然后坦然走进下一段旅程，遇见新的人，经历不一样的故事。

分手是很重要的，每个人都会经历分手，主要的是看你怎么处理的，最重要的是，爱自己。

2019.9.29读完@微信读书 情感上的断舍离，很难但还是要去做。

不见得所有关系一经确定就意味着永远。常常，有着美好开始的友情或富于成效的合作关系，却发展成有毒的或单方面的不健康关系。每当此时，最好的解决方式莫过于关系的双方都将其结束。

一部非浪漫派的分手指南

在图书馆的书架上看到了这样一本神奇的书籍，简直是我现在的需求。有毒的关系，让我不快乐，沟通无效，敷衍无数。我累了。我想分居是最合适的做法。然后适应这样的生活，再好好谈一谈，如果确认分手，书里的内容将要一一实践……是的，我可以！

[别挣扎了，你该分手了！_下载链接1](#)

书评

看这本书之前，我还认为分手只是狭隘的恋人之间的关系结束。知道看到书的简介，突然有一种想读的欲望。

先说一下我选择读本书的情形吧：我们班数学任课老师怀孕了，三天两头假都不请就不来上班，我们有事请假或者安排不过来不给她看课的时候，她立马请病假，划重点是病假不是产...

Leting go of friends , family , and everyone in-between .

看开头的这一点就非常有感触了。

“所有类型的关系都有有效期限，并不是只有浪漫关系才会过期。一旦你确定了一段关系已经无法继续，所谓分手的过程就已经开始了。”

母胎单身十八年的我对于所谓浪漫关系当然没什么...

正如扉页推荐语所说：献给过去和现在与我有缘的所有人。

人是社会关系的总和，我们这一辈子都在和人发生各种各样的关系，你来我往，出现消失，分手无时无刻不在发生，能做到面对分手心满意足，快乐且健康这是一种能力。一种可以学习的能力。我们说起分手，似乎第一印象就是男女...

[别挣扎了，你该分手了！_下载链接1_](#)