



独家授权

一位婚姻专家的

离婚 手记

• 终 于 学 会 爱 自 己 •

—— (台湾) 王瑞琪 ——



海峡文艺出版社





独家授权

一位婚姻专家的

离婚

手记

• 终 于 学 会 爱 自 己

(台湾)王瑞琪

海峡文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

一位婚姻专家的离婚手记:终于学会爱自己/王瑞琪
著. —福州:海峡文艺出版社,2004
ISBN 7-80640-971-8

I. 一… II. 王… III. 纪实文学—中国—当代
IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 055192 号

著作权合同登记号:图字 13—2004—15 号

本书原名为《终于学会爱自己》,原出版者为心灵
工坊文化事业股份有限公司,经北京版权代理有限公司代理版权,由台湾心灵工坊文化事业股份有限公司授权海峡文艺出版社在中国大陆地区独家出版发行。

一位婚姻专家的离婚手记:终于学会爱自己

作者:王瑞琪

责任编辑:林 滨

出版发行:海峡文艺出版社

社址:福州市东水路 76 号 14 层

邮编:350001

发行部电话:0591—87536724

印刷:福州屏山印刷厂

邮编:350003

开本:880×1230 毫米 1/32

字数:130 千字

印张:7

插页:1

版次:2004 年 8 月第 1 版

印次:2004 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-80640-971-8/I · 686

定价:16.00 元

如发现印装质量问题,请寄承印厂调换



王瑞琪，台湾知名两性关系专家。在台湾多所大学开设“两性关系与辅导”等课程，并在台湾多个心理辅导中心兼任心理辅导师，是台湾为数不多的兼具有理论与实务的两性关系专家。

主要著作：《OPEN你的人际关系》
《新恋爱世代》《生活多一点真心》《让你的女人快乐，其实很容易》《让你男人快乐，其实很容易》《亲子间的有效沟通》等。

知名的两性关系专家王瑞琪，遭遇婚后，通过写作自我疗伤，整整写了两年，忠实地记录自己的失恋经验——从最初的伤痛，到开始寻找一扇窗，到重新学会爱自己、为自己而活，终于走出心灵困境。珍贵的体悟，让她不再粉饰太平，并勇敢地扬弃“专家”的包袱，揭开婚姻的谎言，呈现自己真实的心路历程。每一个对爱有所期盼的读者——不论是在寻找爱、体验爱、享受爱、还是反思爱的读者，都能从她的书写中，得到经验的分享与内心的共鸣。

责任编辑：林 滨（LBLB1999@163.COM）

封面设计：刘小岳

序一

死了一个婚姻专家之后

台湾作家 施寄青

瑞琪婚变，我一点也不意外，她不婚变才怪。

倒是她如此用心、诚实地写出婚变的心路历程，令我惊喜之至。

难能可贵的是，她体会到好的婚姻专家不是拥有一个美满的婚姻，而是敢于面对并揭开婚姻中种种不足为外人道也的阴暗面。

过去二十年中，不少所谓婚姻专家在自己婚姻还未盖棺论定时，便以个人经验大谈特谈如何维持幸福美满的婚姻，他们的配偶也全力配合演出，羡煞天下人。

我一直冷眼旁观，看他们何时穿帮，看他们要自欺欺人到何时？果不其然，最后一个个皆因自己搞外遇或配偶变节而阵亡。

我不认为他们有意欺瞒社会，特别是在开始之时，他们只是太天真，太一厢情愿，太不了解人性的复杂性，更不明白婚姻制度面临的庞大挑战，绝非个人甚至两人共同努力便能天长地久的。等他们发现无以为继时，已是骑虎难下，只好应观众的请求，硬着头皮演下去，一旦演不下去，便成了别人眼中的笑柄或说谎者。

婚姻难为，绝非技术层面的问题，而是结构性的问题。

婚姻制度是父权社会的产物，是十足工具性的，男人负责养家糊口，女人负责生儿育女。它与浪漫之爱是不相容的。男人为了养家糊口，自会将功名利禄放在他们人生优先顺序中的首位。家庭伴侣永远摆最后，甚至被他们忽略到可悲的地步。瑞琪说得好：“我要一个男人，而非一个阳具。”极少男人意识到他们只把自己看成阳具，把老婆儿女当成工具。

瑞琪的前夫在婚姻中的种种自私自利的表现，是大多数男人的写照，包括那些自诩为新好男人或婚姻专家的男人。

当社会与个人未受过男女平等教育的洗礼时，单靠女人委曲求全，装低伏小，一再否定自己，不仅无法维持婚姻，反而使对方看轻作贱自己，因为人必自重而后人重之。女人怕主张自己的权利而跟丈夫冲突，更怕冲突导致婚姻破裂，殊不知愈是畏首怕事，愈会招致对方的忘恩负义。

当你不爱自己时，别奢望别人会爱你。**维持婚姻只有一个原则：爱到最高点，心中有平等。**只要配偶不肯以平等心相待，婚姻迟早会出问题。

男人紧抱大男人心态不放时，正显示他们是如何的虚矫、脆弱、缺乏自信。在中国，男人可以借助金钱的优势，维持他们可怜且可鄙的大男人心态。女人一旦有

自觉，如何跟这种不长进的男人们白头偕老，除非是白痴。

瑞琪这一跤跌得不轻，只差没摔死。但她很勇敢，勇敢面对自己早已千疮百孔的婚姻，勇敢面对自己在婚变中的脆弱、矛盾，勇敢面对自己身为婚姻专家，却自打嘴巴地闹婚变，因此才走得出现变而获得“重生”。

我为瑞琪婚变而高兴，绝非基于幸灾乐祸或落井下石的心理，而是她若不经此“变”，如何能洞彻人性，如何能看清症结所在？我有位男性朋友，他的硕士论文是荀子性恶论，他告诉我，假如老婆外遇后他才写这篇论文，他的观点和论调会全然不同。

瑞琪如此诚实地剖析她种种的感受，甚至是一般人难以启齿的情欲问题，表示她有大能量，日后能帮助更多的人，她在探讨婚姻、爱情与家庭问题时，会从结构下手，不会教人做无谓的努力。她的书写得沉痛却精彩万分，我为她喝彩，也为女人庆幸，因为这本书可以给她们当头棒喝。

序二

祝福瑞琪接下来的人生

大学教师、台湾女书店创办人 苏芊玲

婚姻，一个多么必要谈、却又多么难谈的议题。

19世纪美国南方女作家、《觉醒》(*The Awakening*)一书的作者凯特·萧邦(*Kate Chopin*)，写过一个叫作《暴风雨》(*The Storm*)的短篇故事。故事描述两个已各自婚嫁的旧情人，因躲避一场暴风雨的偶遇，激发出往日热情而有了一番“晕厥于生命奥秘边缘”的性爱经历，最后无论对男女主角或其家人，却都带来圆满美好的结局，“就这样暴风雨过了，每个人都很快乐”。

从表面情节看来，这是个描述婚外情的故事，但事实上，凯特·萧邦更有兴趣的可能是婚姻，借由婚姻与婚外情的对比，以及女主角在婚前婚后、婚姻内外截然不同的面貌，引领读者去问：“婚姻到底是何物？”

故事中的女主角，婚前原本热情洋溢、自然奔放，结婚之后，为妻为母，开始全心奉献，缝衣服、做羹汤、打理家务、照顾先生孩子。几年过去，她变成了一个“贤妻良母”，可爱的热情却消失殆尽。先生小孩因担心她的安危，在暴风雨过后，急忙赶路回家，却在到达时，不敢从前门直接进入，只因害怕弄脏了的衣裤，会被一个“太过一丝不苟”的主妇叨念责备。

为什么会是这样？到底婚姻有什么本事，将一个人

变化至此？

我觉得凯特·萧邦要说的是，婚姻作为一个体制，如何影响个人的问题。婚姻体制虽非一无是处，它在相当程度上满足了人们对稳定生活与安全感的需求，但体制最想造福的，往往不是个人，而是体制本身。为了让社会持续顺利地运作，体制必须建立一套僵化严苛的规范，硬性套在每个个人身上。个人愈服膺，体制就愈好运作。但在这个过程中，个人需要交换的，就是自己的独特性与生命活力。十分讽刺的是，一旦失去个人的独特性，人与人之间的吸引力随即消失，生活开始变得无趣。在过去保守的时代，两个恪守婚姻“本分”的人，只要扮演好“角色”，或许就可以过一生；在重视亲密关系与个人自我实现的现代社会，大概已很少有人会满足于这样的婚姻内涵。

从这个故事中，我们也可以看出婚姻体制内的性别运作。即使是在现代民主社会，以异性恋为基础的婚姻，还是多以男性为中心，对许多人来说，男女平等还是一个必须加紧努力的课题。事实上，从一开始的择偶标准，就充斥着性别刻板印象，诸如男大女小、男强女弱、男主动女被动等等。这样的配对，让双方的实力悬殊，难以势均力敌。

带着这样的落差，进入婚姻之后，问题只有更多。性别运作无所不在，从谁主外谁主内，逢年过节在哪里过，

谁辞职照顾小孩，奉养谁的父母，祭祀谁的祖先，要不要生小孩，没有儿子行不行，到遭遇不同意见时谁说了算，谁叫谁闭嘴，谁会率先挥出拳头等等。这些大大小小的事，没有协商，不必共识，总是一方不动如山，另一方不断退让，委曲求全。长久下来，失衡情况更甚。

婚姻过程中缺乏平等的互动，造成分手双方无法“好散”，也带来最大的伤害。那些以为恪尽职守就能保住婚姻的人（其中女人为多），当婚姻一夕生变，当然不堪一击，而过去为了维持婚姻，所做的种种牺牲奉献长期累积的委曲不平，更如雪上加霜，让人愤恨难消。

体制倾向简化人生，但人生从来都存在着诸多的复杂度与不确定性，每一个人在不同阶段也都有可能对自己的人生产生不同的想像，有时它是发自内心的渴望，有时它受到外在情境的影响。

那能怎么办呢？

还在婚姻外的人，不妨多元深刻地去了解婚姻，除了个人感情之外，婚姻还牵涉了哪些因素？维持、巩固它的家族、文化、法律、社会之现状是何等模样？其中可有不合乎人性之处？有否男女不平等之处？有了全盘充分的了解之后，再选择要不要进入；已经在其中的人，不妨发挥一点创造力，打造一个具有自由度与生命力的婚姻内涵；也不妨试试游走体制边缘，偷懒、好玩、不模范、不听话什么的。那么，即使最后无法长久，总

算不会太对不起自己，也才有可能“感谢曾经拥有”。

我很早就知道瑞琪，却不认识她。两三年前，有一天她突然打电话给我，说读了我的《不再模范的母亲》，有一些想法要与我分享。我们约了吃午饭，那是我第一次正式认识她。当天我们聊了许多，工作生活婚姻什么的，她十分爽朗健谈，但凭着对女性处境的敏感，我隐隐然觉得她并不快乐，有许多话欲言又止。之后，两人各忙各的，除了偶而的电话联络，不曾再有机会深谈。

直到今年初，连续在两个研讨会场合见到她，惊觉她外貌与神情的转变，是一种奋力泅泳过生命浪涛之后的模样，有些用尽力气，有些历经沧桑，却也有些蠢蠢欲动。会后，她塞给我一张卡片，告诉我她离婚的消息，在稍后的电话与e-mail中，她很把我当朋友地诉说了许多她的故事和心情转折，并说她已准备好“东山再起”了。出版这本《一位婚姻专家的离婚手记——终于学会爱自己》，我相信是她用来告别过去的自己的仪式。

瑞琪（以及众多女人）在婚姻中耗尽力气，节节退让，也因此婚变之后必须付出极大代价，才学得会“好好爱自己”。我多么希望更多的女人，在读过这样的经验分享之后，无论是否在婚姻关系中，都能尽早学会好好爱自己。婚姻当然不单是一方或女性的问题，我也期待这本书能发挥某种性别教育教材的作用，提供男人省思。

深深祝福瑞琪接下来的人生！

自序

面对自己的心情

交出书稿之后，出版社立刻如火如荼地动了起来，我却从激动的情绪中沉静下来。深夜里，内心还是很冲突：“真的要出这本书吗？”“会不会伤害到什么人？”“读者看了会不会觉得失望？”……

身为所谓的“婚姻专家”和“心理咨询师”，严格说来，这本书的内容，其实是不够“专业”的。这里面太主观，有太多的情绪、太激荡的感情、太多个人的经验。惭愧的是，我并没有因为自己是个专业人员，就对婚变有更深的体悟。相反，我在众多的理论与实际之间天人交战，更加苦恼，更容易跟自己过不去。假如找不到一个可以说服自己的说法，我没有办法这样轻松地放过自己。

因此，倘若您买了这本书，期待从中看到一个“专家”走过婚变，浴火重生、马上顿悟、立地成佛，那么，您可能会有点失望。这本书，有的只是一个有血有肉的平凡女子，走过生命中最辛苦的两年之后，以她的眼泪和独特的生命历程，跟读者做最真诚的交流，如此而已。

其实，现在回头来看一两年前的东西，对那些激

动的情绪是有些根然的。可是，为了呈现真实的足迹，我并没有以现在的心情来修改它们。假如您从头看到尾，就能看到我的心情逐渐地在转变，渐渐地“长”出一些力气来。所以，请关心我的朋友们宽心吧！那些“愤怒、羞愧、沮丧、自怜”的情绪，如今已经很少出现了。

我没有把握这些经验能够引起大家的共鸣（虽然看过的人都说很感动），也不知道接下来自己会“走”到什么位置，会不会有更深刻的领悟（尽管已经计划要写第二本、第三本书）。之所以“赶”在这个时候出书，只是要留下一个“面对自己”的记录，给自己一个交代，也让自己可以从“这里”重新出发。

亲爱的读者们，请您如以往对我的宠爱，再宽容我一下吧！请再给我一些时间，让我慢慢地整理自己。如果这本书里的真诚“分享”已经能够触动您，我会非常珍惜；假如还不够，请您跟我一起期待我的成长，在可预见的未来。

目 录



序一 死了一个婚姻专家之后 施寄青/1

序二 祝福瑞琪接下来的人生 苏芊玲/4

自序 面对自己的心情 王瑞琪 / 8

第一阶段 失婚的伤痛

开什么玩笑/3

离婚心情/5

假象/7

震惊/11

蛛丝马迹/14

姻亲/18

我只是要个“说法”/23

是谁在比/26

爱滋阴影/29

池鱼/31

儿子/36

波及工作/39

我家浴室/43

单人床/46

梳妆台/48

睹物思人/51



情歌/53

Sad movies always make me cry/55

只想要一个拥抱/57

每逢生病倍思亲/60

蠢蠢欲动的情欲/63

梦遗/66

过年/68

领带/70

人是会变的/73

好男人在哪里/76

为何痛苦/78

离婚派对/83

矛盾/86

第二阶段 寻找一扇窗

向电话倾诉/91

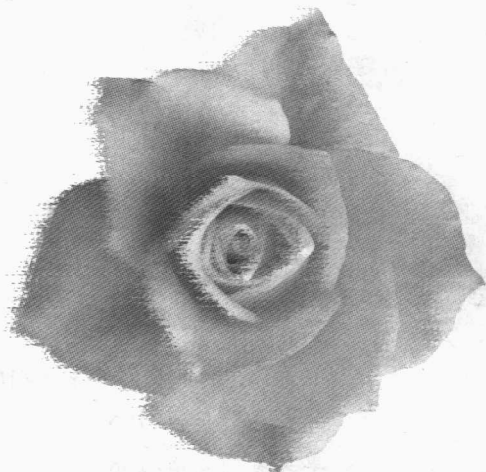
忧郁症/94

部分增强/97

落入凡间的精灵/99

婚姻暴力/102

我的工作/107



嫉妒/110

为什么一定要回婆家/113

消瘦/115

互补/118

男人挑动了我心/123

“婚姻惯性”/125

因为“不爱”/128

施与受/130

你把孩子教得真好/133

经济压力知多少/136

生计/139

“赡养费”/141

第三阶段 重新开始

该听谁的/145

尊重/147

逛花市的浪漫/149

从朋友到伴侣/151

撒娇不是“秘密武器”/153

“男人都是……”/156

有钱人家的少奶奶/158