

ECONOMIC MANAGEMENT PUBLISHING HOUSE
经济管理出版社

陈非子 著

陈 非 子 系 列 作 品

HAPPY WOMEN
快乐女人

中国第一部婚恋心理自疗读物

作为一个女人，

我何尝不解女人的伤痛，

我何尝不疼女人的悲苦。

但因着明了眼泪不利于快乐的道理，

我们只能调转方向，

去寻求一个光明的出口。

快乐女人

——中国第一部婚恋心理自疗读物

陈非子 著

经济管理出版社

责任编辑：冀 平

版式设计：蒋 方

责任校对：全志云

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐女人：中国第一部婚恋心理自疗读物/陈非子著．
北京：经济管理出版社，2001

ISBN 7-80162-155-7

I．快… II．陈… III．①婚姻—心理保健—普及
读物②恋爱—心理保健—普及读物 IV．C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 09362 号

快乐女人

——中国第一部婚恋心理自疗读物

陈非子 著

出版：经济管理出版社

(北京市新街口六条红园胡同 8 号 邮编：100035)

发行：经济管理出版社总发行 全国各地新华书店经销

印刷：北京交通印务实业公司

850×1168 毫米 1/32 12.75 印张 316 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月北京第 1 次印刷

印数：1—15000 册

ISBN 7-80162-155-7/G·6

定价：22.00 元

·版权所有 翻印必究·

凡购本社图书，如有印装错误，由本社发行部负责调换。

通讯地址：北京阜外月坛北小街 2 号 邮编：100836

联系电话：(010) 68022974

这是一本让所有的女人
走出迷惘与困惑的书
这是一本让所有的男人和女人
从误解朝向理解的书
这是一本让所有的家庭
永远和谐幸福的书

读这本书的女人
将获得前所未有的智慧
读这本书的男人
将给予女人更悉心的关爱
读这本书的父母
将为过渡期的孩子找到
正确的情感方向

让心理自疗成为新世纪人的共同需要

——本书责编冀平和本书作者陈非子的对话

冀：看了你的稿子，首先想说明的是，你原稿上称这是“中国第一部婚恋心理治疗读物”。我看后把它改作“中国第一部婚恋心理自疗读物”。认为“自疗”比“治疗”更能反映婚恋心理学的初衷。

陈：改得很好！虽然只有一字之差，读者可以获得更多的余地和能动。说到这儿不禁想起一封读者来信。这位女读者失恋后一蹶不振，几乎到了痛不欲生的地步。她在信上说：“陈老师，眼下的我就像窒息在一个没有门窗的地下室，多么盼望你能帮我装上门窗让我也能呼吸到外面的新鲜空气。”

回信里我对她说：“对不起，虽然我很同情你的遭遇，但毕竟我不是你，不能代替你生活。我只能帮助你找到内心的力量，而后你自己开启门窗，再从自己开启的门窗走出去。”后来这个女孩终于在我的启发下找到了重整旗鼓的力量。现在她已经从暗无天日的“地下室”里走了出来并真正感受到屋外的阳光明媚。这就是心理自疗的作用。

冀：如果我没有记错，今年年初，你的《创造伊甸园》已经引起了很多人的关注。我参加了新华出版社在北京图书大厦举办的签名售书，当时的读者非常踊跃。这里你能否谈一谈，在众多婚恋心理学书籍中，你的书和其他同类书籍有什么不同。

陈：我想，最大的不同在于，它从人性底部探讨了两性关系问题。所以很多人说我的书既深刻又通俗，这大概符合了人性的特点，因为人性既有深刻的一面，也有俗常的一面。

冀：是啊，大家知道，婚恋心理学作为一个边缘学科目前受到愈来愈广泛的重视，但现今社会上流行的很多心理学书籍似乎并不能满足人们的需要。有些专业著作很深刻，但不够通俗，专业词汇太多，晦涩难懂；有些心理学读本很通俗，但又太过写实，看过以后不能给读者帮助，不能解决他们的心灵饥渴。这种情况下，你的书有可能弥补上述两项不足。它谈的是文化，却从通俗角度谈文化，所以它比某些专业书籍要好看，又比某些流行读本要深刻。

陈：谢谢你的夸奖。我想，这多半因为我是外行的缘故。我在这个领域是外行：我不是学心理学的，没有这方面的文凭，但我从不自惭形秽，因为我深深地懂得，心理学不是专业心理学人士的专利，心理学是我们每一个人的人生必修课。你要想提高自己的生命质量和情感质量，你就要问津心理学。这是西方人100年前就懂得的道理，只要他活得不快乐，他就要请教心理学，他想知道，自己到底出了什么毛病。

今天，改革开放和生活水平的提高使我们的国民整体走出了生存与安全的低级需要，向着自尊、爱和自我实现的需要迈进了，这种人性的高级需要使婚恋心理学在未来世纪必将成为愈来愈多人的自觉需要。

冀：说得不错。但我认为你只说出了问题的一半。婚恋问题由两个半圆组成，一是人性，二是道德。如果你只讲人性不讲道德，势必犯下道德遗失的错误。

陈：婚恋问题上，道德非常重要，但不是最重要。如果道德无论何时何地都大于感情，那就根本没有必要谈什么婚恋心理学。事实是，正因为实际生活中人们发现理智管不住感情，或者

感情死活不服从理智，所以才出现了人们愈加关注的情感问题和今天把情感问题当作主题的情感世纪。

冀：是啊，就像弗洛伊德的弟子们深深感受到的：这些弗氏弟子在心理问题上各有各的见解，各有各的高招，惟独在一个问题上保持了高度的一致性，即所有人都承认，感情对人们的实际影响远远超过了理智的界限和约束。所以这些大师们发现，解铃还须系铃人——要解决人的情感问题，还得从感情入手。

陈：谢谢你再次和我英雄所见略同。所以，和我的前两本书一样，这本书也是从人性底部剖析了两性关系中存在的诸多问题。这样做的好处，一是避免了仅只从道德上谈论两性关系的简单和武断；更重要的，由于多少年来无论人或爱在我们的文化中都没有受到应有的重视，也可以通过这种分析让人们人对人对爱有一个立体、全面的认识。

这样做并不是否定道德。相反，只有让人真正地了解自己，认识自己，他才能自觉地遵守道德，而不仅仅是屈从于道德的压力。

冀：为做好这本书，前些天特意到书店去买了一大堆同类书，目的是在你和别人之间做一个比较。比较下来，不但增加了我对本书的信心，还让我想到了态度问题，我是说，对待生活的态度。

最近读到这么一个故事，一个男人有了外遇，是比他小3岁的已婚女子。她和这个男人的妻子同时怀孕，结果两个女人都决心打掉孩子，然后离开他。故事中的男主人公隐身于互联网中，他通过发E-Mail与一位女作家取得了联系。女作家在给她的最后一封信中写道，一个朋友问我：如果你的家庭发生了这样的事情（指遭遇第三者）你会怎么办？我当时想都没想地告诉他，如果我在晚上8点钟知道这样的事情已经发生了，那么从心理上讲，我的婚姻不会存在到9点钟。

读到这里，我心里暗暗吃了一惊，这位女作家的回答不能不让我感到心痛。我无意为故事中的男主人公开脱，但我觉得，至少在一位作家的评判中，不必过于绝对。人非圣贤，孰能无过？况且是面对自己的丈夫？

感觉中，女作家的回答是她思维方式的自觉，恰似一种条件反射，潜意识中隐藏着传统观念中狭隘的“纯洁”，而不是健康人性的博爱与宽容。对此我担心的是，这种价值判断和价值取向会给人们带来误导，误以为男人和女人之间本质上不是相爱和相融，而是对立和斗争。这不仅是女人的悲哀，更是男人的不幸。如果广大读者像这位作家那样处理问题，我们的婚恋问题只会增无减，而且女人在男人的世界里将越活越悲观，越活越没有出路。所以，探讨婚恋心理学从积极的态度出发尤为重要。

陈：探讨这个问题前我想先做一点说明，很多编辑和读者在赞美我的同时总难免贬低那些隐私作者。我倒觉得，无论从哪个角度讲——满足人们的好奇心也好，顺应时代潮流的抛砖引玉也好——他们都应该说是功不可没。至少他们的书调动了人们对婚恋问题的胃口，引起了全社会对情感鲜题的关注。但问题就在于，人们不可能仅只满足于窥探别人的隐私，他们总希望能在更积极、更光明的办法里找到出口。这就是我对人性的基本认识：人性有晦暗的一面，但那不是主流；相反，积极、乐观、向上才是人性的主流。

所谓积极的态度是针对两种态度而言：一是传统女性的悲观，二是女权主义者的悲观。

传统女性对两性关系的态度比较悲观。由于自我意识薄弱，她们大都有一种潜在的自卑感。结果是，既不信任自己，也不相信男人。在两性关系中表现出较强的依赖性。

女权主义者对两性关系的态度也算不上乐观。由于自我意识过于强大，她们大都有些孤芳自赏，自视高傲。结果，一面在两

性关系中高喊平等，一面又对男人和男性世界充满了潜在的敌视和仇恨。

从健康人性角度看，我认为这两种态度都存在着缺憾。

所谓积极的态度包含两层意思：一是客观地认识自己和男人；二是从两性关系的积极进展出发对待彼此。就是我在本书自序中强调的，亲和胜于斗争，仇恨逊于快乐。

书中有这样一段话，算是我对积极态度的诠释：

要承认差异。承认差异才有和谐。不承认差异就是人为地制造差异。承认人的生理差异就意味着朝向人性的和谐；反之，否认人的生理差异就是破坏人性的和谐。

长期以来，人们总是强调男人对女人不理解，好像无论爱情还是婚姻幸福无不有赖于男人对女人的理解。但事实是，任何一个两位一体的关系中，理解从来都是双向的。的确，没有男人对女人的理解不会有女人对男人的理解；但假如女人永远不理解男人，男人对女人的理解又从何谈起呢？

这里不谈那些悲壮的大道理，只谈一个小现象。不止一位男读者和我谈及自己的隐私时非常痛苦。一位已婚男士说，我知道结了婚的男人不该有“非分之想”，我知道在某些女人心里九成以上的男人都是流氓加坏蛋。我真的想做一个女人渴望的好男人可就是死活也做不成。

我不知有多少女人认真考虑过男人何以明知自己是“坏蛋”还非要去做坏蛋的问题。说白了，《快乐女人》就是教给女人从人性底部认识男人何以成为“坏蛋”，并以充满爱心的真诚帮助男人从做“坏蛋”的罪恶感和虚荣心中走出来而后真正变成好人的书；是一本教给所有女人努力向“丽达小姐”学习，进而用自己真诚的爱心把“拉兹”从“贼”变成人的书。印度电影《拉兹之歌》的故事人人皆知：拉兹因偷了一串项链而被世人骂成贼，于是他真的成了贼。只有善良的丽达坚信拉兹不是贼，而拉兹也确

实在丽达的爱情中完成了脱胎换骨的“改造”。

这就是劳伦斯歌颂的忠诚本能。不仅女人，每个男人心底都有一个强大的忠诚本能。但唤醒男人的忠诚本能最终靠的不是对立和斗争，而是女人的仁爱和真诚。

冀：最后还有一个问题，也是很多读者非常感兴趣的问题，你学的是外语，怎么会迷上了心理学？

陈：这当然是我个人的选择，但选择的过程身不由己，我想这主要来自于我的经历和性格。我自幼是个非常封闭的孩子，封闭而胆怯，害怕与外界交流，只好转向自己的内心世界，很小就养成了沉思自我的习惯，学会了和自己对话。多年后从这种自我对话和自我反省中找到了些许有用的东西，把这些感悟讲给朋友们听，大家鼓励我把它们付诸文字。就这样，自1994年开始我从外语转向了心理学，于是一发而不可收，迄今已经写了100多万字。还觉得不够，还有很多话没说出来，还要继续说，而且是用不同的形式说，除心理学以外，还有小说和电影，那似乎是我更加迷恋的领域。

冀：外语对你的心理学事业果真有那么大帮助吗？

陈：外语对我的帮助太大了。这也是事后想到的，原先并不知道，选择学外语时从未想到有一天会从事心理学，那无非是为了好玩，因为我的语言模仿能力极强，还有就是我向往西班牙的浪漫。但本质上我并不看重外语，觉得外语学习缺少创造力，而我本人非常喜欢具有创造力的事物。

但外语学习毕竟给我打上了不可磨灭的印记。就像西班牙一位思想家奥德加所说“你是你与你自己生活环境的总和”一样。我承认我也是我和我生活环境的总和。我当然也有自己的局限性。但目前看来，纵使局限，我的局限仍包含了能够为这个社会 and 许多读者认同并需要的积极性。具体说就是，西方人的思维方式和中国人的感情。

冀：西方人的思维方式和中国人的感情。不错，一个很好的人文改革方案。你认为这就是你从事婚恋心理学的养料吗？

陈：说养料不如说基调更准确。这是一个基调。有了这样的基调才可能谈及爱情和婚姻的重新建设。因为，我们古老的思维方式饱含的弊端实在太多了：中庸为贵、墨守成规、循规蹈矩、因循守旧。这种思维方式永远固守着一种先人的“圆规”，殊不知，当一个人习惯于在别人的“规矩”中安身立命时，他已经把自己活生生的生命交付于他人，他已无法在别人的喜怒哀乐中感受到自己的律动。

这大抵就是今天的人们格外喜爱宠物的内在原由。世界上什么东西最可爱？活着的动物最可爱。而动物才是活着的。它们我行我素、旁若无人，它们不为索取而给予，它们仅只为快乐而生活。记得，16岁头一回读到雨果对狗的训诫时，还在为这位大文豪的幽默捧腹大笑。他说：亲爱的你不要再胡闹了，再那样下去你就该堕落成人了。今天，置身于人的堕落再回想雨果的幽默，笑声不再了，心里留下的是一片无奈的荒凉和寂寞。

好在我是一个彻底的悲观主义者，就像一个输掉了所有棋盘的赌徒。因为我坚信，要是一个人压根儿没有经历过人生的绝望，他根本就不可能自觉为自己找到生命的出口。什么是绝望？绝望就是杜绝对他人的渴望。人只有这时才能真正找到自己内心的希望。

这样说并非让所有的女人都踊跃地去体验绝望，事实是，即使没有任何人的号召，那种顺从天命的绝望情绪一直弥漫在整体女性世界和个体女人心目中。对此想说的是，假如今天的女人敢于正视自己的绝望，进而把绝望变成希望，女人就能在两性关系中开启自身的能动，并在和男人的关系中摒弃“矫情”，朝向爱情；放弃仇恨，朝向快乐。

冀：这就是我们谈过的西方人的思维方式。它的核心就是科

学和变化。所谓变化容易理解，现在愈来愈多的女人也开始接受人性的变化了。什么是科学？科学应该是客观加执著。就是说，看待事物要客观；追求真理要执著。把这个原则用在女人的爱情上应该改为：看待男人要客观，追求爱情要执著。由于我们的文化一向不大重视科学，而一味以传统伦理界定思行，女人通常是看待男人很主观，追求占有很执著。要是今天的女人都能在接受变化的同时学会科学的思维，恐怕她的委屈和心酸就会少许多。

陈：这话我说比你说可能更中肯，因为我是女人。当然不光女人，男人也存在着改变自己思维方式的问题。

冀：好极了。希望读者能跟随你的思考进入自己的思考。

陈：对此我从不悲观。因为我坚信读者的品位和鉴赏力，更相信这一回，你我的“结合”会给更多的读者带来福音。这里惟一想补充的是，婚恋问题如此复杂，不可能通过一本书解决所有问题，甚至解释所有现象，所以才有了读者的期待和我的继续努力，并渴望遗留问题在下边的书里见分晓。

2000年12月

自序

女人的名字是快乐

“若你确实因为活着不快乐而想死的话，我绝不拦你，并希望你**在抉择命运的关头**拿出‘息事宁人’，‘独自’前行的勇气。”

当我把这几个字郑重地塞进信封寄给一个因丈夫的外遇而四面诉苦八方呼救以致在写给我“最后的信”中明确表示“惟有以死来消解心头之恨，拿掉蒙羞之耻辱”的女人时，她居然异常理智地打消了死的念头。

不久，两周后的一天，她又写来一信，这次语气格外平静地说：“非子老师，你的信让我惭愧更让我感动。现在没什么可说的了。知道你想听的不是我的检讨是行动。”

又过了两周，他们夫妇二人一起来看我。这次做丈夫的男人激动地拉着我的手说：“陈老师，太感谢你了。是你救了她，也救了我。”

我说你不用谢我。你应该感谢你的太太，是她救了你，也救了她自己。作为一个女人，我何尝不解女人的伤痛，我何尝不疼女人的悲苦。但因着明了眼泪不利于快乐的道理，我们只能调转方向，去寻求一个光明的出口。其实黑暗和光明只有一墙之隔，只要加把劲，所有的女人都能从黑暗跃向光明，一如每个女人心底都有一份不但让她自己，也能让她的丈夫、男友、家人和社会瞠目结舌惊叹不止的潜能。

而这就是心理学的意义。不止一位读者来信中问我为什么要

学习心理学。我的回答异常明确：

因为你是一个人。因为人只有根植于个人潜能才能找到真正的快乐。因为上帝在造人时为每一个人安装了堪称心灵的“宝柜”，里面装满了五光十色的神奇。但迄今为止，能够打开宝柜的人少而又少，所以大家活得不快乐。为了拥有一个快乐的人生，我们要努力开启自身的宝柜，让心底的潜能释放出来，让灵魂的璀璨绽放光彩。正如上面那位曾经绝望女人的觉醒：

“原来找到快乐竟这般简单，只要你找到你自己。”

这是一个引子。它把我引向本书的构思和创作。

与此同时，读者的来信和倾诉接踵而至。

“我对自己的长相很自信可我就是不会谈恋爱。”

“我痴痴地爱上了他可他好像一无所知，我头一回尝到了不被人当回事的苦味。”

“因为爱上了女友的男友，我陷入了从未有过的痛苦和矛盾。该怎样选择，在道德和‘爱的权利’之间？”

“我问他为什么要做那种事，他硬说那是爱我，这是哪一家的爱？”

“我爱上了一个有妇之夫，明知这样做不道德，却无法改变心里的感觉。”

“我敢说自已不是随便的女人，可面对他的真情又无法抗拒真心的感动。”

“我是一个离婚女人，暂时还没有结婚的打算，不知找个情人是否稳妥？”

“我是一名地道的‘全职太太’。扪心自问不缺吃穿应有尽有，可为什么心里一点也不快乐？”

问题太多了，却是实在的，并在每一个提问和企盼答案的焦灼间显示了变革中的女性朝向新生的渴望和对自己生命疑问的主动回应。

而在以往太长的岁月，那回应不是被男人替代，就是在自我压抑中沉默以致麻木了。

所以女人在生活中总是委屈万状，牢骚满腹。女人的爱情总有一种难言的苦涩加上一点自我怜悯的“矫情”。在男人面前，女人总是神不守舍，无所适从；在丈夫面前，女人又不得不拿出“妻管严”的厉害和“贤妻良母”的命定。

但女人活得不快乐，女人的人生蒙上了暧昧不明的凄楚。那是因为女人从不敢坦率地面对自己，女人从未有过革新意义上的自我否定和自我批评。

女人一生中有太多的怨，怨父母，怨家庭，怨男人，怨命运；却不懂，当你怜惜自己时，你把命运交给了别人；女人一生中有太多的恨，恨男人，恨命运，恨情人，恨“第三者”，殊不知，那个真正应该痛恨的不是别人，是自己。

“只有你是你自己的敌人”不知被多少人重复了多少遍。作为一个女人，一旦拥有了自我否定的达观和自我批评的觉醒你才会懂，这句话饱含的厚重足以让你从痛恨转向热爱，从失落朝向新生，从黑暗跃向光明。

今天的心理学就是要教给女人学习爱，爱男人，爱世界，爱生命，进而真正地爱自己而不再是自我怜悯。但爱的真诚首先要以自我否定的勇敢为前提：反省自己，检讨自己，怪罪自己，怨恨自己。一旦坐落于自我批评的坚实你就会发现，自己终于走出了“无理搅三分得理不让人”的无聊，摈弃了“公说公有理婆说婆有理”的纷争。

从我的第一本书《苏醒的伊甸园》开始就有人指责我对男人过分偏袒对女人过分严厉。我说这就对了。因为我是女人，我不是男人。纵使受到伤害，我也没有理由更没有权利一味指责男人。因为我懂得凡事必有原由，明了“一个巴掌拍不响”的公正；加上，从大处说，没有男人不会有世界的精彩；从小处看，

没有男人不会有我今日的进步。我们每个人只拥有一生，为什么不让自己在感激中学会热爱，创造美好，朝向快乐，而非要在埋怨中沉于愤恨，激化矛盾，留下伤痛呢？

我不是女权主义者，对和男人斗争从不感兴趣。我始终以为，在一个只有男人和女人的世界上，亲和比斗争好，快乐比仇恨好。当然，这并不意味着永远“退一步”让男人“海阔天空”；更不是“大开门户”让男人“长驱直入”。我的原则是，若非要有斗争的话，所有的斗争不是为了斗争而是为了亲和；所有的叫真不是为了仇恨而是为了快乐。这样的原则恐怕更有利于两性关系的积极进展。

是的。快乐应该成为我们生活的宗旨，更是我们朝向明天的理由。什么是快乐？——既没有委曲求全也没有放浪形骸的宁静。怎样才能快乐？——根植于肉体 and 超越肉体水乳交融的平和。

正如我在本书中讲到的，开放以来发生在广大妇女，尤其是年轻女孩身上的变化，已经印证了女人和男人在人性底部诸多的同一性和丰富性。正是得益于这种根植于人性的同一和丰富，今日的女人才表现出前所未有的自信、聪明、智慧、魄力以及“人”与“女人”的唇齿相依和荣辱与共。

今天的男人虽仍在不停地抱怨着传统淑女的消失，却无法否认众多当代女性前所未有的美丽和光彩。为什么？因为她们走出了传统戒律的束缚，她们摒弃了传统道德的阻隔，她们勇敢地接受了自己的肉体，她们坦率地表达出自己的快乐，她们首先学会了做人，才体会到做女人的乐趣；她们把眼光投向了世界，才找到自己更加坚实的生存理由；她们得到了更多男人的喜爱，才会给予丈夫更多的宽宏和理解；她们终于走出了“跟踪追击”的狭隘，因为深知自己已不再惧怕安全感的失落。而所有这一切变化正是得益于“性”的回归，回归性欲的女人终于从“女性”土壤

里结出我们中国妇女的“集体翠绿”，和每一个个体女性的生机勃勃。

所以现在应该是女人集体更名的时刻：女人的名字再不是弱者，女人的名字是快乐。是的，快乐。我们应该珍惜自己，为了回报降世的情缘；我们应该创造永远快乐的人生，为了感激造物主的恩赐。

陈非子
2000年12月