



没有任何成功，可以弥补婚姻、家庭的失败

[美]黄维仁 著



# 窗外 依然有蓝天

——婚姻伤害医治



中国轻工业出版社

# 窗外 依然有蓝天

——婚姻伤害医治

[美] 黄维仁 著



中国轻工业出版社

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

窗外依然有蓝天：婚姻伤害医治．黄维仁著—北京：中国轻工业出版社，2002.11

ISBN 7-5019-3810-5

I. 窗… II. 黄… III. 婚姻问题—研究 IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 081342 号

## 版权声明

本書由愛家協會授權在中國大陸出版發行,中文版權 © 愛家

责任编辑：李 健

责任终审：劳国强

出版发行：中国轻工业出版社(北京东长安街 6 号，邮编：100740)

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

联系电话：010—65241695

印 刷：北京金瀑印刷有限责任公司

经 销：各地新华书店

版 次：2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

开 本：880×1230 1/32 印张：9

字 数：178 千字 印数：1—11000 册

书 号：ISBN 7-5019-3810-5/TS·2269 定价：22.00 元

著作权合同登记 图字：01—2002—2468

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

## 再创美丽人生

若你像浅滩中一叶孤舟，夜里迷失在惊涛骇浪的风暴中，饱受摧残，彷徨无依，我愿化为一座灯塔，照明周遭险礁，导你前行；若你是西风古道中的天涯断肠人，我愿做个能进忠言的朋友，在你心境最坎坷之时，扶你一把，告诉你如何修补心灵创伤、面对明天。

这本书的第一部是为离婚的人而写的，重点放在离婚后的重建。我将以婚姻咨询与心理辅导界历年来对离婚调适研究的成果，配合本身辅导离婚者的实际经验，为读者解析离婚后调适的过程。第二部则分析特殊婚姻问题，探讨婚姻暴力与外遇的成因和应变之道。第三部收集了我过去所写有关婚姻心理、原生家庭、人格成长的几篇文章，解析现代中国人婚姻所面临的挑战、婚姻必经的旅程，以及婚姻重建最关键的七个要素。



## 走出婚变的伤痛

首先，我会在第一章中分析，离婚初期当事人身上常见的一些心理现象。希望借此帮助离婚者了解这些发生在他们身上的经历，并且建议他们如何面对、处理离婚初期所发生的一些强烈的情绪反应。此外，也将指出这个阶段几个调适的重点，希望离婚者除了注意解决情绪问题之外，也注意到这些重点，让自己能在这场婚变的狂风暴雨中稳定下来。在第三章中，我会列举成功调适的要素，与读者分享专家历年来研究离婚调适的心血结晶。最后，我将谈到如何解决残存的心理问题，并给予一些实际的建议，帮助离婚者重建新生活，使生命之树成长得更加茂盛。

“离婚调适”的范畴很大，有太多的事项需要注意和探讨。虽明知不可能在书中谈到所有该注意的事，我仍在时间、精力允许的范围内，尽可能地多写了一点，希望对离婚者能有更多的帮助。

读者们可能会发现，一些有关离婚调适的原则，会在书中重复出现。如果能察觉这一点，便证明大家用心在读这本书。能用心思考，判断别人所提出的看法是否有理，是个极好的现象。在从事心理治疗时我发现：一个重要的道理，往往不是只说了一次，受辅者就能接受、认同，必须一而再、再而三地在不同的时机、用不同的方式来启发，受辅者方能深入得到一些了解与启



示。惟有受辅者能身体力行，在自己的实际生活中验证这个新启示，才是真的领悟了。这种“真实的领悟”，能在受辅者身上发生作用，产生有效而持久的真实改变。我的责任是在书中尽量把道理说清楚，至于能否得到启示，并产生有益的行为改变，则全要靠诸位用心思考，将在生活中所得的启示，经过验证、消化与吸收，把这新得的“领悟”变成自己的一部分。

戴尔博士 (Dr. W. Dyer) 是美国一位著名的心理学作家。他曾说了个有趣又发人深省的故事：

在某一个戒酒中心，有位治疗者为了让患者清楚了解酒精对人体的戕害，特地召集了所有人看他在台上做实验。他双手高举两个装着透明液体的烧杯，告诉大家，一个杯子中装的是清水，另一个杯子中装的则是高浓度的酒精。接着，他抓出一条活生生的小虫，把它放入装着清水的杯中。大家都看到这条虫马上开始游动，不一会儿就到了杯子边缘，然后沿着杯壁爬了出来。这时治疗者马上抓起小虫，丢进另一个装着纯酒精的杯中。令人触目惊心的景象发生了：这条小虫在众目睽睽下酒精中毒，挣扎了一下子，便缓缓沉入杯底，一动也不动。治疗者放下烧杯，询问大家：“你们从这个实验中学到了什么？”惊叹之余，大家都默不作声。突然间从会场远处传来一个声音：“我知道了，只要我们继续喝酒，肚子里就不会长虫。”



谨慎批判，身体力行

人往往选择性地只看到或听到自己愿意接受的东西，一旦讯息传入有强烈主见、不愿改变自我的听者耳中，常会完全变质。我希望诸位在读此书时，尽可能注意前后连贯的文意和原则，小心避免这种断章取义的现象。惟有当大家用心思考，谨慎地批判书中的讨论和建议，并且身体力行，才能带给诸位真正的益处。

我写此书的心愿是：经历离婚、外遇或是婚姻暴力者，看了能掌握前进的方向，开始为自己创造幸福；专业辅导或是有亲友遭遇婚变的读者看了，在了解当事人的心路历程与他们必须克服的种种难关之后，能更有效地支持当事人渡过危机。我也盼望单身者，或是已婚、但很幸运地到目前为止婚姻尚未遭遇严重危机的读者，能未雨绸缪，在看了本书之后，能吸取他人经验，一方面避免悲剧在自己身上重演，另一方面也学习成长，增进自己人际与婚姻关系的健全、美满。



窗 外 依 然 有 蓝 天

# 目 录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| 第一部 离婚后的创痛与调适 .....    | 1   |
| 第一章 剧痛期的心理历程 .....     | 3   |
| 第二章 剧痛期的调适重点 .....     | 51  |
| 第三章 调适成功的因素            |     |
| ——从离婚研究综合报告分析 ...      | 67  |
| 第四章 复建期的调适重点一 解析 ..... | 71  |
| 第五章 复建期的调适重点二 落幕 ..... | 93  |
| 第六章 复建期的调适重点三 交友 ..... | 99  |
| 第七章 复建期的调适重点四 成长 ..... | 127 |
| 第二部 特殊婚姻问题的处理 .....    | 137 |
| 第八章 挥别婚姻暴力 .....       | 139 |
| 第九章 外遇有救吗 .....        | 149 |

窗 外 依 然 有 蓝 天

# 目 录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 第三部 婚姻的探索与重建 .....    | 177 |
| 第十章 现代中国人所面临的挑战 ..... | 179 |
| 第十一章 原生家庭知多少 .....    | 207 |
| 第十二章 婚姻的旅程 .....      | 223 |
| 第十三章 探索婚姻的蓝图 .....    | 237 |
| 第十四章 婚姻重建七要素 .....    | 259 |
| 结束语 又见蓝天 .....        | 279 |



离婚后的  
创痛与调适



# 第一章

## 剧痛期的心理历程

离婚是人生重大的失落，  
离婚者多半会经历震惊与否认、  
迷惘与困惑、孤寂与凄凉等心理历程。  
坦然接受、了解这些情绪产生的原因，  
并以积极、成熟的心态去面对和解决，  
终能拨云见日，走出阴霾。

# 剧痛期的心理历程



离婚，很可能是人类最痛苦的一种经历。离婚者所感受的孤单、无助、希望的幻灭、对自尊心的打击、对命运的无奈与悲愤、对前途的恐惧与彷徨，不是局外人所能完全体会了解的。

## 离婚是危机，也是转机

离婚的痛苦锥心刺骨。然而，从另一个角度来看，痛觉常是大自然对人的一种保护。疼痛是一种讯号，告诉我们生命中有些地方需要改变、医治。离婚像是心灵的大手术，影响遍及生命中每一部分，能使人产生彻底的改变。

离婚也是个大危机，虽然充满“危险”，但同时带来“机会”。我见过许多人在这个危机中倒下去后，便自暴自弃，以心碎为借口，拒绝再站起来为自己的生命负责，为往后的幸福奋斗。我也看过许多人在经历婚变的打击之后，反而活得更坚强有力，离婚使他们更清楚地认识自己。他们不但从过去的经验中得到教训而改变自己的人生，并利用这个机会挣脱了过去的许多束缚，进而发展自己的潜能和个性中美好的部分，做许多自己喜欢做的事，使生命变得更有意义。



离过婚的人绝对不是失败者。真正的失败者是那些遭受打击后，不懂得从一时的挫败中学习人生功课，反而怨天尤人、自暴自弃，找寻各种借口而不肯为自己以后生命负责的人。德国哲学家尼采说：“受苦的人没有悲观的权利。”如果一个人不愿为自己的幸福努力，天下便没有人能帮助他。

一个人在遭受离婚的打击之后，如果想要很快地再站起来，就必须了解自己心理和情绪变化的历程，也需要看清楚在环境中自己会面临哪些难题，作好心理准备，勇敢地克服这些困难。

## 两大阶段，重心不同

虽然每个离婚者的经历各有其独特性，然而大部分人离婚后的心理历程都有迹可循，并且可以加以预测。为了便于解析，我把离婚后调适的过程划分成“剧痛期”和“复建期”两个阶段。这两个阶段有许多重叠之处，但各阶段的适应重心却有些不同。在剧痛期，离婚者的主要任务是“生存”，先要让自己在危机中稳定下来，开始包扎伤口，咬紧牙根撑过起初最痛苦的几个月。复建期的主要任务则是“重建”，为自己的人生找寻新意义，使自己活得更有力、更幸福。

剧痛期可以追溯自夫妻中有一方下定决心要分手时，而以开始分居或正式离婚后六个月之间，为剧痛的高潮期。





剧痛期的特征是，各种强烈的情绪如：悲恸、愤怒、孤寂、困惑等等，汹涌澎湃、无法遏止地交织出现。

许多有关离婚的研究报告指出：离婚若是单方面的决定，被离弃的一方对离去的一方感情愈深，事出突然，或是缘于第三者的横刀夺爱，在这些情况下，离婚对个人的伤害就愈大，当事人在剧痛期中也就愈痛苦，愈难以忍受。

要走出离婚的阴影，恢复正常的生活，每个人所花费的时间长短不一，大部分的离婚者约需一年，才会觉得日子好过些。此外，还要经过数年的时间，慢慢地让心灵的伤痕愈合。至于渡过剧痛期所需的时间，每个人也不一样，有些人长达一两年，但一些较成熟的人，可以在短短两三个月之后，就进入复建期。

在以下的讨论中，我将引用辅导界的一些研究结论，并提供一些指标，告诉诸位如何用较成熟的态度和方法，缩短调适的过程。

大部分的离婚者都会经历震惊与否认；迷惘与困惑；孤寂与凄凉；抑郁与哀伤；愤怒与怨恨等几个主要的心理状态。让我们从以下五点了解这些心理状态，并且学习如何处理这些强烈的情绪反应。

## 一、震惊与否认

离婚初期，当事人（尤其是较不愿分手的一方）常会呈现震惊、否认的心理状态，会用“否认”的心理自卫机能来保护自己，不让自己意识到这件痛苦的事实，以免心里过分悲痛。

刚刚分手之时，有些人难以相信自己已经离婚了，他们压抑自己的情绪，努力说服自己这一切不是真的。有更多的人则沉迷在白日梦中，幻想着离去的伴侣有一天会回到自己身边；想像着复合之时的甜美，仿佛令人心痛的离婚从来未曾发生，两人似乎又回到旧日天真美好的时光，一切重新开始。

这种期盼一切能恢复原状的心理，实在是人之常情。大多数的人，或多或少地会运用这种想法来逃避现实中难以承受的痛苦。

### 避免长期陷溺在幻想、自责中

另一种常见的现象，是离婚者常会埋怨自己：“要是当初我能多控制自己的脾气，他（她）就不会走了……。”“要是当初我肯多花点时间，注意他（她）的需要……就好了。”“要不是他碰到那个妖精……”或是“要是我凡事都顺着他（她）……就好了。”





这种“要是当初……就好了”的想法，也是“否认”的一种表现，显示当事人不能接受眼前痛苦的事实，不能放开过去，面对前程。

偶尔用“否认”的心理自卫，让自己内心稍微好受些，是正常的现象，除了稍微延缓适应的过程之外，并无大碍。然而，倘若一个人滥用“否认”的心理机能，长期陷溺在幻想和自责之中，不能接受眼前的事实，这就会成为一种病态，使当事人对离婚的调适发生重大困难。

离婚一段时间之后，仍然沉溺在幻想和自责中无法自拔的人，最好能及时寻求专业辅导，解决心理的问题。

一个成熟的人，虽然偶尔也会追想着过去的美好，但不会让自己一直缅怀过去，也不会耗费许多精力埋怨自己或别人。如果一个人真的接受了事实，就能很快地重新站起来。

### 不需在人前强颜欢笑

有一种人在遭遇重大变故之后，马上“表现”出“非常适应”的样子。在别人眼中，他们完全能控制自己的情绪，显得非常理智、非常能接受事实。这种“超级适应”，有时是“否认现实”的另一种表现，他们理智上能接受现实，但在情绪上却不是如此。而努力用意志压抑与否认情绪的结果，情绪往往无法得到舒解。在