

都市人生

何菲 著



D U S H I R E N S H E N G

快乐离婚

Kuaile Lihun

生命的长链。如果不是你在终
身难忘的某一天亲手解开生锈
的那一环，那么，以后的人
生将是你终身的牢狱。

都市人生

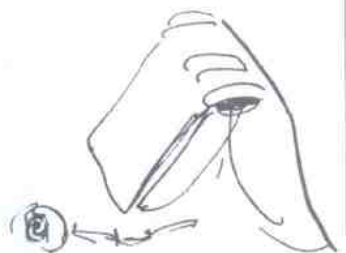
何菲
著



D U S H I R E N S H E N G

快乐离婚

Kuaile Lihun



汉语大词典出版社
上海电子出版有限公司

图书在版编目(CIP)数据

快乐离婚/何非著. -上海:汉语大词典出版社,
2002.10

(都市人生)

ISBN 7-5432-0792-3

I. 快... II. 何... III. 离婚-通俗读物

IV. C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第076436号

责任编辑 施 东

插 图 吴冬华

封面设计 范峤青

都市人生
——快乐离婚

何非 著

世 纪 出 版 集 团

汉语大词典出版社 出版、发行

上海电子出版有限公司

(200001 上海福建中路193号 www.cwen.cc)

(200235 上海市钦州南路81号)

各地新华书店经销

上海市印刷四厂印刷

开本: 889×1194 1/32 印张: 5.125 字数: 110千字

2002年10月第1版 2002年10月第1次印刷

印数: 00001-10080

ISBN 7-5432-0792-3/I·145

定价: 18.00元

如有质量问题, 请与公司管理部联系。T: 64519006



它是我不离不弃的牵挂（代前言）

三个月前的今天，也就是我本命年临近尾声的时候，一个朋友跟我说，你为什么不去写本书？

他说他经常关注我的一些东西，尤其是情感类、心情类文章。他觉得那些文字是有感觉和张力的。而且，对人情绪的撩拨也很到位。

一向，他对人的赞美很有节制。所以，他的话，我静静地接收了。

他说，你对于文字和人心的把握能力远不是你在那些报刊上的文章里所能尽现的。那些只是皮毛。你应该有突破，该写书了。不是将你以往作品汇编的集子，而是一本传达某些想法和理念的书。

停了半天，我怀疑地说，我能行吗？

他笑了。他说，你是没有问题的。

那是个阳光明媚的冬日上午，天很冷，北风呼啸着在楼宇间穿梭。我穿着白色羽绒衣和看上去旧旧的牛仔裤，松松地围着一条军绿色羊绒围巾，挑染过的头发迎风飘飞，一脸没心没肺的散漫样子。连我自己也不知道，25岁、没有亲历过婚姻的我，是有能力也有勇气去直面这个复杂而矛盾的话题并写成这样一本书的，然而他却已经预知了。

然后我们去一家庭院式餐厅吃饭。我们喝了一点酒。那一天是值得庆祝和纪念的。

三个月后的今天，书稿完成了。

过程还算是轻松的。有时我从深夜写到半夜，有时从一清早写到中午，有时连着两个星期只字

未写。断断续续的，也就写成了。

在此期间，除了工作以外，我从未停止过从前的嗜好。我逛街游荡，让那些我能够购买和我无力购买的物质，来填满我每天黄昏时必然会感觉空荡荡的内心。偶尔参加些莫名其妙的沙龙和古怪另类的Party，不热衷于社交，但我还是会认识很多的人，有很多即兴而富于灵感的交谈。派对就是有这样一种魅惑力，将人们聚拢，然后认识，然后速热，然后分离。

还有一些时间，我会去临近的城市或郊野作短途旅行；为几家报刊写写东西；和朋友吃喝聊天，我常会把一些高涨或低落的情绪诉诸于吃；或是什么也不想、不干，虚度一点光阴。在我看来，身为女人，每天是应该有一段时间用以虚度的，这会在无形中使优雅保持得较为长久。

我从未想过，应该为了写书而改变我生活的主流，或是常态。我不是作家，只是一个还有一点点想法和真性情的年轻女子。

但毕竟，我的心是系在这本书上的。它就像我的情人，是我不离不弃的牵挂。

我虽没有整块的时间去写它，可却用了很多细密的心思去触摸它、感知它。它实际上是在成就一个女人，帮助她完成一次心灵上的破茧，能否成蝶，就要看她的造化了。

我知道，它无法改变我的命运。但我希望，它会使某一群人的内心产生波澜。他们读后，至少有一个夜晚，会入睡得比较晚。在这个夜里，他们也许会认真地打量打量身边的伴侣，想想自己，有点感慨。

写这本书使我开始冷静认真地思考一些平时





始终在脑子里盘亘着，偶尔一闪而过，却很少拿出来仔细咀嚼的问题：婚姻到底该是怎样的一种状态？缺乏幸福感、激情与想象空间的、索然无味的、让人厌倦、寂寞、压抑、窒息到几欲被生活的流沙掩埋的婚姻，到底该不该勉强将就、违心维持下去？在这种状态的婚姻里，人们得到了什么，而永久地失去了什么？面对这种状态，人们是否应该友好、平静地走出围城？

我也与相当数量的已婚及有过离婚经历的男人和女人聊过这个话题。他们向我讲述了他们的经历、婚姻状态和对婚姻的感受。我意外地发现，有那么多的人，其实是关注婚姻这个话题的，他们有自己的见解，同时也对我所要表达的东西有着相当程度的认可。他们平时只是懒得想，懒得说，提到婚姻，多少有些意兴阑珊。

我把这本书的主要意思归结为以下几点：

过有质量的婚姻生活，这是婚姻的主要目的。如果你的婚姻与这个目标相距甚远，且无力改变已成定局，而这已经使你的心情长久地处在低落、黯淡、沮丧、绝望，甚至对幸福感的麻木和遗忘中，那么，心平气和地离婚是比这样煎熬着要好得多的选择。

没有爱情支撑、仅靠所谓的“亲情”、责任、义务和习惯来维持的婚姻，就如同没有承重墙的房子。在幸福稳固的婚姻中，你的伴侣，必须是特定的，与你在灵肉上紧密粘连、惺惺相惜的那个人。他（她）可以是你的亲人，但首先他（她）必须应该是你的爱人、情人。而不是说，因为他（她）是你的亲人，就可以忽略他（她）是你的爱人、情人的主要角色和分工。

激情在婚姻关系中永远重要。伴随着完美的性灵交流而生的，是温暖、幸福、感激、以及与伴侣在精神上相依相伴的感觉。没有激情的婚姻是没有生命力的、冰冷的、濒临死亡的。必然会使夫妻间产生重大隔阂，感情走向崩溃。

承认并正视自己已经产生的离婚想法，是一种人性的表现。掩耳盗铃、拒不承认已在你脑海里盘亘许久、挥之不去的离婚念头，则压抑了人性，造成内心的扭曲和人格的分裂，对自己、对伴侣来说都是极度的虚伪和轻慢，是对心灵和性灵的戕灭。

生命只有一次。生活和仅仅是活着是有本质差别的。对自己和伴侣公平些，何必用一生的时间忍受让你们如此不快乐的婚姻？很多时候，快乐和解脱与你近在咫尺，勇敢而坚定地迈出那一步时，你自由了，你所有的梦想都由那一刻开始回归。

... ..

几乎所有知道我在写《快乐离婚》的人，都惊讶于像我这样一个没有经历过婚姻的年轻女人，怎会对婚姻有那么多想法和见解。我常常是一笑而过。我想，事实上，问题的关键不在于你是否经历过或正在经历着婚姻，而是你是否用心关注着它，是否具有足够的理解力、感受力和诉诸于文字的激情和动力。这其实与婚姻与否并无直接联系，只要你是一个懂得感情的人。

当然，创作过程也并非一帆风顺。起初我想传达的还只是一个模模糊糊的影子，我无法真切地看到它，把握它，甚至会不断地怀疑、嘲笑并推翻自己的想法，于是，常常有些时候，心情会无端端的烦躁。但随着那些内心层次的交流越来越频繁、私密，我的体会也愈发深刻、直接起来。这





个影子成了一种理念，它变得清晰明朗了，我也愈发坚信，这样的理念现实地存在于很多人的内心。我所做的，是将众多都市已婚人士的内心期待和灵魂深处的东西，融入我的理解和体会，然后外化成文字。

我总是希望，这会对他们的婚姻状态和生命品质有所触动，他们会去思考，然后采取理智的行动，从而拥有更好的心态和生活。

上海是一座婚姻质量差但稳定性强的城市。稳定性强可能更多地归功于这座城市自开埠以来便对于契约的重视。这代表了一种文明程度。但从另一个角度上说，也反映了文明背后的脆弱。

一位沪上名编告诉我，有太多像他这样的中年男人，将家庭作为集体宿舍，将婚姻视为一张磨砾人性情的砂纸。

我想说，永远不要去嘲讽爱情，也永远不要在婚姻中放弃或降低对幸福感的追求与期待。尽管，“永远”只是个乌托邦。在有些时候，我们还是应该有着真性情，有着清澈剔透的眼睛和灵魂，即使我们已不再年轻。

我不是一个勤奋的人，而且时常会去想一些在有些人眼里并不很实用的东西。但这的确在很大程度上帮助我靠近了心灵的本质。我想，假使我拥有婚姻，我是有能力分辨婚姻是否空洞贫乏的，我也不会躲避承认这种状态给我造成的不安、不满和极大的动荡感，即使它貌似稳固美满。我会很明确地知道：自己需要怎样的生活。

有一次，我的好友为我预测了我将来的婚姻。他说，在一个只注重实用主义的男人眼中，我不可能是个好太太：有太高的内心要求、理想主义、感性、唯美、不切实际。确实有很大一批男人，他们只需要一个能在他回家以后有一桌热菜热汤等着他的、内心安分实惠的伴侣，而对于她的灵魂，实在没有太多要求。

但在一个有一定心气和情商的男人眼中，你非常的不错，有一颗精致而灵动的心。他说。

他还说，你不会嫁给前者，因为，你不是一个会为了结婚而结婚的女人。在你看来，快乐无价。我笑了一下。

人和人确实存在绝对意义上的不同。从思维方式到生活习惯。我想，其实很多人都是意识到这些的。他们人性剔透，能把别人看得很清楚，未必会看不透自己。他们知道自己真正适合怎样的伴侣，就像他们清楚地明白自己到底是喜欢班得瑞还是重金属一样。只是，他们过于理智清晰地地区隔出自己的表层和内心，然后，便早早地放弃了。

他说这是一种珍惜。

有一天黄昏，在靠近母校的一条不太热闹的马路上，我看见一个我认识的中年男人，怀抱着他2岁的女儿。在他身后两米的地方，不紧不慢地跟着他的妻子。男人的神情淡漠，有一点见老了。

两米的距离，一生的取舍，这是喜还是悲，也许我永远都不得而知。



关于这本书，我要感谢我的父母给我的支持和鼓励。他们是非常开明的人。他们为自己唯一的孩子，能够在25岁就独立写出这样一本围绕着



离婚话题展开的书，并有勇气阐发自己的婚姻见解和新的理念而感到骄傲。

在我的父母看来，我的婚姻观，其实也代表了我的人生观：积极、丰赡、创造、跳跃、奇迹和美。循着这样的轨迹走下去，虽然我的心路会难免遭遇坎坷和伤害，但却始终会有足够多的智慧和勇敢，而不失成熟淡定。这让他们欣慰。作为父母，他们快乐着我的快乐，但不会勉强我将悲伤、焦虑和沮丧与他们分担。他们给予我独自消化并从中得受益的空间。他们希望我的人生顺利，而绝非平淡。

在这本书的创作期间，我与好友赵颖小姐时常在那些春日的午后，从淮海路的东头走到西头。我们聊着生活、情感与梦想，聊着我们都热爱并从事着的文字创作，聊着男人和女人。她的经历、她美满的婚姻生活给了我不少深刻的思索与启发。

美术编辑吴冬晔小姐为这本书的艺术设计付出了很多心血和智慧。她从我的文字中准确地理解了我想要传达的东西，并提出了不少极具个性与创意的想法。插图的生动、时尚，文字的灵跃，我想我要的就是这种感觉。

更主要的，我要感谢黄振耀先生。从孕育、雏形、成形到诞生，自始至终，没有他，就没有这本书。同时，他又是它的第一个读者，第一个有认同感并给予我灵感的人。在他身上，交融着文化与商业、知性与圆融的含混气质。从他身上，我更坚信，一个人应该选择一种忠于自己内心的生存方式，一种不吝真诚与英勇的生活态度。只有这样，他的心愿才会得以成全，他生命里的华彩才会永恒。

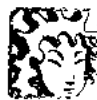
何 菲

2002.4.27

第一章 关于婚姻关系的错误理解和合理看待

错误一：婚姻是一辈子的事，是不可改变的惯性运动。	1
何必终其一生来隐忍你不想要的婚姻？	2
错误二：平淡婚姻的错觉：平淡的婚姻才能长久	7
错误三：激情的平息，婚姻会变得更加完美	8
并非每一段平淡的婚姻都能走到底	9
婚姻生活中的六个危险期	11
错误四：心情对子婚姻关系没有长久影响	14
幸福感的量化价值	15
错误五：婚姻中可以没有爱情	17
无爱的婚姻是终生的牢狱	18
维系婚姻唯一的秘诀只有“爱”	23
错误六：去“适应”索然无味的婚姻	25
婚姻需要哈根达斯的味道	26
错误七：婚外恋情是导致离婚的直接原因	29
内因的积聚过程	30
心路写真：我的幸福靠不了岸——一个中年男人的心灵碎片	34

第二章 离婚的理由一：放弃没有生命力的关系





你们的关系有生命力吗? 45

充满生命力的婚姻: 幸福原来如此简单 46

家对于他们有足够的吸引力

会被“亲情”替代的“爱情”不是爱情

只有爱情支撑下的婚姻, 才可能做到由内而外都光鲜体面

幸福原来如此简单

没有了生命力的婚姻: 幸福离我究竟有多远? 51

清晨醒来时的发现

幸福离我究竟有多远?

男人期望女人扮演的角色 55

情人

红颜知己

啦啦队

母亲

驯兽师

玩伴

第三章 离婚的理由二: 维持等于自虐

婚姻帐户 64

当时的心情 65

共同语言的背后隐藏着缘分 66

沟通是一条里面流动着感情的水管 67

婚姻中的情感类型	69
不合：婚姻开始走样的警讯	72
情绪的无限期低落	73
新鲜感以长久不衰的关注为前提	76
当女人被剥夺了女性一面的滋养时……	78
没有质量的婚姻是一张粘着苍蝇的糖纸	80

第四章 离婚的理由三：亲密感和激情的消失

你们和谐吗？	81
拿铁的完美诱惑	82
女人与咖啡的通感	83
不应该以牺牲爱情理想为代价	84

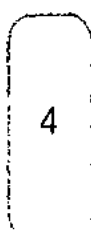
你是个性感的女人吗？

你的性感左右着你的婚姻质量和稳定性
性感的女人是任何男人都舍不得放弃的
女人不能放弃自我经营
释放你的性感魅力

当男人需要女人

痛并快乐着
既怜爱又依赖，是红玫瑰又是白玫瑰
几乎所有男人都乐于看到自己这样的改变





只要有爱，一切都做得到

性灵写真：爱在峡谷中飞翔 106

第五章 离婚：一个好的出口

忠于自己的内心 114

否认是打消梦想的开始 115

没人能替你的感受负责，除了你自己 116

生活与活着的差别 117

掩耳盗铃是对心灵和性灵的戕灭 118

当爱已成往事 120

爱已经走了

医治尚有药可救的婚姻

没有爱情支撑的婚姻，如同没有承重墙的房子

如果你愿意在无爱的婚姻里过完一生

第六章 快乐离婚

现代婚姻主张：忠实于感觉和需要 125

让人乐于接受的阵痛 126

不相爱了，让我们离婚 127

离婚，当爱流失的时候

离婚，在她们不是太老的时候

她们离婚的年龄

快乐离婚

幸福最大的敌人是谎言和神话
不能看见他舍弃他心底最大的幸福

不因一次遗憾而放弃对完美的梦想 135

留一句话给好女人去说 137

收放之间 139

有时友好意味着咬紧牙关 141

放开 142

英勇是一种能力 143

情感写真：上海传说 145





第一章 关于婚姻关系的错误理解和合理看待

错误一：婚姻是一辈子的事，是不可改变的惯性运动。

1

婚姻是种状态，而非结果。面对不好的，且无法改善已成定局的状态，我们应该尝试离开。



何必终其一生来隐忍你不想要的婚姻？

尼采 (Friedrich Nietzsche) 曾说过，“男女双方走进礼堂时，神父最后应该补问一句：‘你认为，可以和这个女子（男子）到老都有话说吗？’”。第一次听到这句话时，总觉得尼采说它有些太多余，似有哗众取宠之嫌：没话说怎能生活在一起？那不是要憋闷死吗？但后来发觉，在我的生活周围，就存在着很多事实上是非常沉默与寂寞的婚姻。

我的一个朋友H，他是一家报社的总编，四十多岁。当我以猎奇的心情问起他夜晚的婚姻生活时，他笑笑，说每天晚上他吃过晚饭，看过新闻后，就开始看他订阅的大量报纸和新闻类、经济类、文学类期刊，他每晚都保持近20万字的阅读量。看到12点钟左右时睡觉。就这样周而复始了近10年。他说他的家庭生活（他说是“家庭生活”而不是“婚姻生活”）就是这样，可能满足不了我浪漫主义的内心追求。

H不记得是否与妻子有过真正意义上的交流。除了在餐桌上对诸如衣食住行之类的话题泛泛而谈外，他们几乎很少再有什么更深层次的交流。在妻子面前，他远远地避开内心，习惯到几乎出于本能。

从内心，H从不认为他和妻子之间有真正接近、融合的可能。因为从性格、气质、思维方式上，他和妻子是两种截然不同的人。这就注定了他们除了有婚姻这一纸社会契约作为维系外，在精神和情感空间内，他们实际上是两根永不相交、永不共面的异面直线，彼此远远地隔膜着。

没有微妙而温柔的感情之火，没有让彼此战栗

