

红丝带译丛

梁春芳 / 主编

遭遇独身

对离婚女人的关爱与指导

Und plötzlich wieder Single

[德] 吉娜·凯丝特丽 / 著
赵国栋 / 译



走出离婚的阴影 开创美好的未来

这是一部帮助你进行自救的实用工具书

书向你推荐的一系列自救仪式
的是挖掘你心灵深处的潜在能力

北方文艺出版社

C913.1
140

红丝带译丛

梁春芳 / 主编

遭遇独身

对离婚女人的关爱与指导

Und plötzlich wieder Single

[德] 吉娜·凯丝特丽 / 著
赵国栋 / 译



北方文艺出版社

黑版贸审字 08—99—0024

©1999 by Gina Kastele

©2000 中文简体字版专有出版权属北方文艺出版社
版权所有 不得翻印

红丝带译丛

主编：梁春芳

责任编辑：梁春芳 李相玲

封面设计：杨 群

遭遇独身

Zaoyu Dushen

〔德〕吉娜·凯斯特丽 著

赵国栋 译

北方文艺出版社出版发行

（哈尔滨市道外区大方里小区 105 号）

黑龙江新华印刷二厂印刷·新华书店经销

开本 850×1168·1/32·印张 8·字数 160 千

2000 年 1 月第 1 版·2000 年 1 月第 1 次印刷

印数 1 5 000

ISBN 7-5317-1257-1/I·1193

定价：12.00 元

永远飘动的“红丝带”

肖 巍

乍一看，便感觉到“红丝带译丛”的名字起得好。“道行之而成，物谓之而然”，这套丛书似一条飘动的红丝带，超越文化、跨越时空把男女两性的心灵连接起来。

自人类诞生以来，便在探索和追求两性之间的爱与和谐。《诗经》云：“死生契阔，与子成说，执子之手，与子偕老。”西方古代传说中的“阴阳人”被宙斯截成两半之后仍在各自为了对方而叹息，时刻寻求着与对方的交融、拥抱和融为一体。如今，我们已经迈进 21 世纪的门槛，女性主义运动浪潮此起彼伏，现代性的“自我”也在后现代的反光镜下变成了多元的、不确定的、流动的五彩碎片，可即使如此，人们对两性之间爱与和谐的追求仍旧不变。

在世界性的女性主义运动发展中，许多人对女性主义仍抱有种种误解，以为女性主义要把男女两性对立起来，在性别之间展开一场大战，想像着女性主义要创造一个“女性男性化”、“男性女性化”的时代。也有人相信，女性主义者是不想找男人的妇女，因为她们太丑陋；女性主义者是不想要男人的妇女，因为她们是同性恋者；女性主义者是想成为男人的妇女，因为她们想同时获得男女的特权；女性主义者是仇恨男人的妇女，因为她们想通过失去女性的吸引力来“惩罚”男人。然而事实上，女性主义的出现只有一个最朴实的初衷，那就是人类文明的发展，科学技术的进步，市场经济的机制，社会政治生活中民主化的进程，为每

一个人提供了平等和发展的空间。因此,女性也不再满足于自己在传统文化中的社会地位,开始有了新的需求和生活方式。在这种新生活的追求中,她们与自身、与社会、与异性都产生了各种各样的冲突。于是,就有了女性主义运动、女性主义理论,有了人们从各个学科领域为解决这些冲突提出的方案,也就有了我们案头的“红丝带译丛”。

除了对女性主义种种误解之外,在女性主义者内部,人们对女性主义的定义也是争论不休的。然而,从最宽泛的意义上说,女性主义是以消除性别歧视和结束妇女压迫为政治目标的社会运动,以及由此产生的思想和文化革命。女性主义者是指真诚地投身于这一社会运动,并参与其思想文化革命的任何男女。女性主义不是要把女人都变成女性主义者,或者把“女性男性化”和“男性女性化”,而是试图研究性别关系如何透过文化和意识形态被建立起来和维系下去,研究性别的社会文化构成;在飞速发展的社会中,重新思考“男性”或“女性”的含义,根据时代的发展探索两性关系变化的新特点,从而人为地减少两性冲突,使两性关系在新形势下达到新的平衡,新的和谐。“红丝带译丛”目前收入了被称为“美国妇女的马丁·路德·金”的女性主义者贝蒂·弗里丹的三部经典著作——《女性的奥秘》、《女性白皮书》和《非常女人》。如果我们认真地读一下这些书,就会发现,作者是一个和谐和人类进步的积极倡导者,她试图打破性别角色的两极对立,建立更为和谐、健康的两性关系。强调两性之间的平等和关怀,追求一个没有成见、没有歧视、更为公正、更富有人性的理想社会。

女性主义是一个历史范畴,因为性别本身便是一种社会、文化和历史的塑造,每一个社会、每一种文化、每一段历史都可以

成为性别意义的创生者，它恣意按以自己的知识、理念和梦想去想像和设计。性别的意义不会固定于某种模式之中，作为一种现实存在，它永远包含着比自身多得多的内容。人们可以对未来的性别寄托无限梦幻般的理想，但只要这理想还带有歧视和压迫，女性主义就有存在下去的理由；如果这歧视、这压迫消除了，女性主义便会悄然地退出历史舞台。“红丝带译丛”的一些作者所持的女性主义立场无非是在反对性别歧视中不懈地追求着一种新的性别意象。

近距离来看，这套“红丝带译丛”为男女，尤其是女性日常生活中的各种困惑提供了富有建设性的解决方案。让我们先来看女性的事业。无疑地，每个人的成功都与他的“成就动机”紧密联系。心理学的实验研究表明，在一部分女性中存在一种事业成功的心理障碍——逃避成功和恐惧成功。因为她们担心伴随这种成功而来的是被异性和社会的拒绝，担心自己越成功，越独立，就越会失去女性形象，成为失败的妻子和母亲。因而，她们在事业的追求中没有自信，想为男人和家庭孤注一掷。《做一个自信的女人——改变你的观念 改变你的生活》和《不要为男人孤注一掷——悠游在爱的波涛中》两本书向女性阐明这样一个真理：女人永远不能依靠男人来实现自我的完善，必须做一个独立的人；女性是可以创造任何奇迹的人，但前提是需要自己大胆地设计这种创造。我们可以设想，如果占人类总数一半的女性都能充分发挥自己的聪明才智，那么人类将获得一笔多么巨大的财富。由此来说，女性倘若还像从前那样恪守“女性形象”，那么将对人类资源以及其他方面造成多么大的损失。

在现实生活中，人们也不难发现，一些有能力的女人总是处理不好人际关系，无法摆脱事业与家庭的矛盾。《聪明的女人

聪明的选择——找准奉献的尺度》向新世纪的女性揭示：要改变自己以往单方的奉献者和牺牲者的角色，不要盲目地成为他人的负担者，要在人际关系和家庭关系中树立合理的目标，在帮助他人成功的同时为自己创造一种既充满创造力，又悠然闲适的人生。

美国女性主义心理学家卡罗尔·吉利根教授曾在自己的研究中让女性敞开心胸，痛痛快快地谈论自我和道德，谈论自己生活中的各种困境。她的《不同的声音——心理学理论与妇女发展》一书记录了女性的这些声音，并提出一种女性心理发展的理论。她由此成为与“诺贝尔奖”齐名的“格劳迈耶教育奖”的获得者，她的这本著作也成了国际畅销书。由此可见，人们非常期望读到以访谈方式记录他人内心的故事。而“红丝带译丛”中的《男性的自白》在一定程度上可以满足人们的这种需求。这本书真实地展示了男性的心理世界，不仅使男性可以分享这些生活体验，也使女性更深入地了解自己伴侣的情感世界。

在人类社会，爱是创造生活的原动力，它使人类的生命超出了大自然的天作之合，也为每个人的岁月谱上了乐曲。然而，我们仍应分清“是爱？还是沉溺？”用一种积极的方式创造爱情。同时，爱也是人间悲欢离合的编导，使人们遭遇独身之后，难免痛彻肺腑，这时若翻一翻《遭遇独身》定会获得一种“柳暗花明”，“走过去又是一片天”的感觉。

“红丝带译丛”内涵丰富而又实用，值得人一读，但由于国情不同，历史不同，文化背景不同，我们要有借鉴地加以吸收。

纵观人类的历史，追求两性之间的爱与和谐是人类永恒的话题——永远飘动的“红丝带”。

1999年岁末于清华园

译者前言

赵国栋

在每一个人的一生之中既然能享受到许多幸福、美好的时光,那就难免会遭遇一些痛苦、艰辛的磨难。而这些磨难就会使人产生种种的心理危机,例如:恐惧、绝望、悲伤与孤独等等。当这些危机达到人们承受力的极限时,当事人多么渴望有人为自己跨越心理的危机架设一座桥梁啊!吉娜·凯丝特丽在她的著作中正是用心良苦、兢兢业业地为读者们架设了这样一座跨越时空的安全隧道——一座遭遇离婚者(主要针对女性)跨越生活断层的彩虹桥。阅读本书你就等于收到了一张步入未来世界的请柬,按照书中的指导与仪式去思考去实践,你就会安全、顺利地到达跨越心理危机的彼岸。

尽管本书不乏一幕幕美妙、神奇的艺术画卷,展示出了其兼顾东西文化理念、使之相映成趣的美学价值,但它毕竟不是一部浪漫的文学作品,而是心理咨询方面有的放矢的专著。或者说,它属于社会科学与学术研究的专业范畴。日耳曼人立论深刻、严谨,善于独立思考与不厌深思的种种

特征,在本书之中充分地表现了出来。女作家吉娜·凯丝特丽博士虽然勤于笔耕,作品颇丰,但她首先是一位妇女心理学家与教育家,长期关注着现代女性面临的心理困惑与社会问题。

在本书之中,作者对离婚女性设身处地地安慰与理解,体贴入微地分析与指导,表现出了一位良师益友亲切、博学、朴实、坚强的仁爱风范。译者认为,这部著作非常类似于一整套按德国工业标准设计、制造的,专门为离婚女性处理与转化内心烦恼的精密仪器。你完全可以像信赖德国科技产品一样信赖这部专著的理性功能,拿起它按照本书的步骤认真地运作,你一定会获得理想的心理疗效。

尤其难能可贵的是,作者在德意志民族理智、思辨、严肃、现实的基础上,又吸收了东方文化之精髓,即以中华民族为代表的历史悠久、博大精深、独树一帜的“气息”文化,使作品达到了“中为西用”的最佳心理暗示作用。西方人形象、生动的童话王国与东方人精微无极的全息宇宙观形成了书中精美、别致的艺术风格。

把这本书奉献给那些在婚姻生活中经历了重大变革的女士们(其实也包括相当数量的男同胞),对你的处境给予关怀与指导,帮助你战胜人生的坎坷,渡过危机,迎接美好的未来。

1999年11月28日

□ 本书包括六十四个指导仪式。其中有助于告别的仪式；医治自己受伤心灵的仪式；激发你挖掘内在潜力的仪式以及开拓新生活的仪式。它们会帮助你稳妥地处理好离婚的各种问题，开始新的生活。

□ 这是一部维护你进行自救的实用工具书，吉娜·凯丝特丽主要对下列问题为你做了体贴入微的分析与解答：

- 是哪些原因导致了离婚？
- 在离婚一族中存在几种类型？
- 怎样快速理清纷乱的思绪？
- 怎样治愈心灵的创伤？
- 离婚可怕吗？其实只是一种错觉。

目 录

永远飘动的“红丝带”	肖巍
译者前言	赵国栋
前言:咨询的范围与目的	1
婚姻的历程:期望、愿望和失去的梦想	4
一封请柬把你请到未来的世界	6
你就是生活舞台上的“导演”与“演员”	8
调整的程序	9
你征途上的旅伴:“自我解脱,开拓未来”的日记	10
离异的各种原因	13
兴趣转移:未能如愿以偿的梦想蠢蠢欲动	14
伴侣暴露出种种缺点:“影子变长了”	18
对话终止:双方成为陌路人	23
面对压力夫妻之间的要求会不断升高	26
错误的选择:无力支撑家庭婚姻的配偶	29
在物质、感情、荣誉等方面蒙受重负	33
离异是一种危机	35
每种离异都要经历以下的阶段	39
离异的前奏——矛盾重重的阶段	41
伤心、愤怒与斗争的阶段	43

离异与解脱的阶段	45
寻找新方向,找回自我的阶段	46
自我剖析:你属于哪种离异的类型	48
躲避类型:鸵鸟藏身式	48
责怪对方的类型	52
侏儒妖怪类型	56
自责的类型	60
牺牲品的类型	64
确认你主要倾向于哪种类型	68
内在的心理猛兽	70
你的思想	70
要对方回心转意的误区	71
“我无能为力……”的误区	73
“假设我当时……就会……”的误区	77
“未来是一场噩梦……”的误区	80
“没有我……根本就不行……”的误区	83
你的感情	87
孤独	89
没有意思	92
绝望	94
暴怒	96
负罪的感觉	99
总结	102
建设新生活的道路	103
彻底分手:面对现实,自我解脱	106

要充满柔情地爱护自己	108
转向:增强力量	110
寻找新方向:目光向前看,敢于去经历	111
进取的姿态:活化你内在的观察力	113
个人的秘密工具:仪式与练习	115
自救的仪式	121
告别的仪式:接受与解脱	125
感官与行为的作业	128
1. 悼词	128
2. 支持	129
3. 只要练习,我肯定行	131
4. 思想的流程	132
5. 积木的练习方法	135
6. 心理联想的练习	136
7. 看照片的练习	138
8. 控诉的练习	139
9. 认识真实性的练习	142
10. 告别的练习	143
11. 渴求	147
12. 手指的练习	148
13. 神奇的问题	150
想像的练习	151
14. 解脱的建议者	151
15. 动物的练习	153
16. 光桥	154

17.魔环	156
18.表达的练习	157
医治受伤心灵的仪式	160
感官与行为的作业	162
19.鹅绒被的练习	162
20.造型的练习	163
21.有魔力的日子	165
22.鸡雏的练习	166
23.享受的练习	168
24.愤怒的练习	169
25.感情的分析	172
26.捏、揉的练习	174
27.自慰的练习	175
28.心灵——我同你讲话的练习	176
29.克制恐惧感	177
30.宽恕	179
31.入睡的练习	180
32.内心中的孩子	182
33.悲伤的眼睛	183
34.医疗心脏	184
35.球体的游戏	186
36.玻璃板的练习	188
37.摔砸的练习	189
活化内在力量源泉的仪式	191
感官与行为的作业	192

38.力量与呼吸	192
39.镜子中的形象	193
40.身体的力量	194
41.力的涌流	195
42.身体的解放	197
43.金灿灿文字的练习	198
44.感官的练习	200
45.有益于身心健康的乐曲	201
46.力的状态	203
47.红笔的练习	204
48.宝石的练习	205
49.才能的练习	207
50.橡树的练习	208
51.宝匣儿	210
52.鲜花的练习	212
53.粘土浴	213
54.冲刷的练习	214
开拓未来,建立新视野的仪式	216
感官与行为的任务	217
55.人际关系	217
56.开发词汇量	220
57.曾经有过一次的练习	222
58.角色的游戏	223
59.对立的椅子	226
60.开发资源	227

61. 使人憧憬的单身生活	229
想像的练习	231
62. 魔幻般达到目的	231
63. 对未来的展望	232
64. 新家园的练习	234
冥想	236
自我解脱, 开拓未来的艺术	240

前言：咨询的范围与目的

只有踏过黑夜崎岖的小路，才会迎来清晨的朝霞。

——凯利·简勃兰

离异与婚变在当今的社会已经成为一种常见的现象，如果不巧你刚刚遭遇了这种事情，此书就一定会陪伴你战胜离异的烦恼，帮助你适应发生了突变的生活。无论你同你的伴侣只生活了几个月还是已经共度了若干年头的岁月，离异都是一种痛苦的过程，在这种过程中每个人的心里都难免荡起强烈的情感波澜。

在分离后最初的日子里，你会出现不安全、绝望、悲伤的感觉，与未来的恐惧感交织在一起的消极思绪也会越来越强烈。无论是你自己还是你的伴侣首先提出离异的决定，你都会在离异后的岁月产生抑郁、惶恐、无助以及无法振作起精神的种种感受（为了语言的简洁明了，我们在本书中把你过去的丈夫就称为男人们习惯说的“伴侣”）。也许你还会受到负罪感的折磨，因为在离异期间以至于事后数月之后，你还一定为面前难以战胜的困境，以及那些误认为自己过去所做错的事情苦恼与追悔。