

韩齐之
主编

离婚之后

〔美〕凯瑟琳·纳布林特 编著

李长安等 编译



C913.1
34
1

046580



女子学院 0041298

离婚之后

〔美〕凯瑟琳·纳布林特 编著
李长安等 编译

知己丛书

离婚之后

〔美〕凯瑟琳·纳布林特 著

李长安等 编译

学苑出版社出版（西四颁赏胡同）

新华书店北京发行所发行

河北保定市宏达商标印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/32 印张：8.6 字数：160 千字

1989 年 3 月第 1 版 1989 年 3 月第 1 次印刷

印数：1—30000 册

定价：3.50 元

ISBN7-80060-244-3/C·7

致谢

本书在翻译过程中得到好友王连津、吴颂先、张小军的大力帮助、外交学院的江强、雷克中也代为翻译了部分章节，我的学生孙幼菊代为翻译了第四章，最后由主编韩齐之同志和我通校了全书。在此特向他们致以衷心的感谢。

李长安

目 录

▲ 上 编 ▲

第一章：家庭破裂	(2)
第二章：律师问题利弊的剖析	(14)
● 律师“现象”面面观	(19)
● 生活费与赡养费	(26)
第三章：你与你的前夫	(33)
● 你正在思考和解吗？	(34)
● 一场男人与女人的游戏	(41)
● 正确对待你的愤怒	(50)
第四章：独自培养孩子	(56)
● 独身母亲幸福的五种障碍	(57)
● “财政赤字”的困扰	(67)
● 父亲的访问日	(68)
● “这一天”的选择	(69)
● 鼓励你的前夫	(73)
● 把访问日变为最美好的一天	(73)
● 假如他对孩子说你的坏话	(74)
● 孩子的态度	(75)

● 预先警告	(76)
● 生活要尽可能地轻松	(77)
● 餐桌上的艺术	(79)
● 孩子毁了我的爱情生活	(81)
● 怎样使父亲不影响孩子	(83)
● 孩子与约会	(84)
● 父亲监护孩子	(86)
● 托儿问题	(87)
● 劳动母亲	(88)
第五章：孤独与寂寞的袭扰	(89)
第六章：再次点燃情爱之火	(102)
● “我憎恶单一色”	(106)
● “决不降低情人标准”	(107)
● 社交生活的场合	(108)
● 重返学校，寻求意识上的充实	(109)
● 意识更新、扩大视野	(109)
● 结识男人的错觉	(111)
● 设法接近是关键	(112)
● 一些简单易行的开头话题	(113)
● 离异后的第一次约会	(117)
● 如何正确表达自己	(118)
第七章：性生活探索与反思	(121)
● 为了你的“安全系数”	(128)
● 请学会婉言拒绝陌生男人	(129)

● 对离婚妇女有关性问题的调查 结果	(130)
第八章：如何谋职并获得晋升	(138)
● 维克利协会向您提供有关谋职的 建议	(142)
● 有关个人简历的建议	(143)
● 撰写个人简历的注意事项	(144)
● 如何应付招工面试	(147)
第九章：学会精打细算紧缩“银根”	(150)
● 关于如何理财的建议	(153)
● 你的住宅	(156)
● 你的衣着	(158)
第十章：提示及其他	(159)
● 找一位咨询人	(159)
● 怎样同亲属相处	(163)
● 怎样处理同婆婆的关系	(164)
● 怎样对待他现在的妻子	(165)
● 家用电器坏了怎么办	(167)
● 搬家	(169)
● 如何度假	(170)
● 请客须知	(172)
● 单身妇女旅游须知	(174)
第十一章：重涉爱河	(181)

- 再婚妇女婚前自我心理测
试题 (182)

▲ 下 编 ▲

第十二章：自我提高的若干阶段：八条“锦囊

- 妙计” (187)**
 - 第一阶段——“自动出血” (187)
 - 出出你的怨气 (192)
 - 心绪不佳时莫要用孩子
 出气 (193)
 - 你的健康 (196)
 - 应付“离婚失眠症” ... (197)
 - 第二阶段——欣快症 (198)
 - 第三阶段——流 动 (203)
 - 第四阶段——“胼手胝足”、并非
 上策 (214)
 - 第五阶段——剔除“一厢情愿” (221)
 - 第六阶段——“脱俗”无忌阶段 (231)
 - 第七阶段——后“脱俗”阶段 (240)
 - 第八阶段——寻求真我 (249)

上 编

第一章

家庭破裂

离婚这一现象，已成为今日之社会能够接受的生活事实，然而它又是一种十分严重的感情困扰，尤其对妇女形成了持续的精神危机。

丈夫于七年前与我离了婚。当时真使我一下子乱了阵脚，不得不面对严酷的现实。我精神上已“伤痕累累”，生活中孤立无援，家境早已捉襟见肘；我没有藉以糊口的任何工作，还要照料抚养两个未成年的孩子。使我愤愤不平的是：我的丈夫居然告诉我，他早已与另一女郎坠入情网，尤其雪上加霜的是：恰恰我以往十分要好的一位小姐（我和她无话不谈，不分彼此）很快做了新娘。这使我满腹苦水、一腔怨愤，只能深深压在心底——我悲从中来，连一个诉诉苦的知己都没有了。很长时间，我孑然一身、愁肠百结，已经到了山穷水尽的地步。我十分后悔第一次婚姻，当初真不该遇上那个男人！当时，我又多么希望上帝能立刻赐予我一个真正的男人，他应该是心地善良、慈悲为怀，能百般抚慰我受伤的心灵，精心医治我精神上的创伤；他真诚待我，真心爱我，永远是我可以信赖的亲人！啊， 爷！

然而，我终于逐渐从痛苦的谷底，爬出来，也再未乞求上帝“赏”给我一个“如意郎君”，我再没有结婚。在那位负心汉彻底走出我的家门之后，一种设想在我头脑中酝酿形成：成立一个专门协会，宗旨就是为天下所有不幸的女人解除烦

恼、缓解痛苦；使大家联合起来：心心相通、振作起来、自重自尊。我决心大干一场。

我想，我们都有过坎坷难言的往事，都有过各自辛酸悲戚的历史，如今要风雨同舟、相互激励，团结一致、共度难关，要彻底告别过去，迎来自己人生中崭新的一页。

我们的机构“新自我”协会诞生了。她最近已度过了五岁的生日。五年来，她为成千上万名妇女排忧解难，尽心尽力。协会门庭若市。许多离异的老妇、少妻、中年女士，对“新自我”协会都怀有极大的信任与感激之情；她们把协会视为知己，与协会“同呼吸共命运”，这使我非常感动。我在与她们的长期接触中，深深意识到了，我们不仅仅有同样的遭遇，而且情感息息相通。遗憾的是社会并不理解我们，全然不知我们的所感所想，对我们的处境与苦衷等闲视之，漠然置之。

没有经受过婚姻挫折，未经离婚痛苦的人们是很难有我们的精神体验的，一些心理治疗专家是难以真正理解我们的内心痛苦（只要他没有婚姻挫折的体会）；他们无法想到因离异而造成的感情上的严重“错位”需要数年乃至数十年的时间，甚至有人终生不能使感情“复原”。

社会似乎是个“成双成对”的世界，没有离婚妇女甚至单身妇女的“地位”，人们对我们持有严重的偏见。一些人甚至说：她们就是常出现在低等酒吧中的那些廉价娘们儿！我们在一些人的眼里不是具有人格尊严的公民，而似乎都是专营“肉体行当”的下流坯！肮脏的名声、被人鄙视的气氛，随时困扰着离过婚的女人们。

一个失去丈夫的寡妇会受到人们普遍的同情，然而一个

离婚女人则完全是另外一种情形：人们对她“退避三舍”，象是唯恐被染上瘟疫一般。别人不同情倒也罢了，但是大部分人脸上的那种难堪的神情，实在令人难以忍受，好象是你干了什么见不得人的事，而没对他们说一样。随之而来的就是谣言四起，真正的“瘟疫”开始蔓延了，你的电话机从此“沉默不语”，人人谈“你”色变，再不敢正视你，与你说话时再无真诚的面孔。代之而来的是一连串的问号式的眼光：真不可思议，她干吗离婚呢，准是个失败者。

离婚后的“余波”在被猜疑、被误解和孤独的气氛中，长时间不能平息下来。

然而，离婚后的危机却也让人大大长了见识。我认识的所有离婚三年以上的妇女们，几乎没有一个人不说类似的话：哎呀！离婚以后的变化，真是太大了；认识了不少新朋友，经受了許多意外……。

如今，我变得既不支持人们结婚，也不反对人们结婚。但是我深深地意识到了，结婚使许多人得到的仅是失望而已。尽管有些情侣婚后的确也有着美满的时光，然而他或她却不可能领教那些离异后的人们孤身一人，为了“个人”的生存，在不断奋斗中才能得到的“见识”。

研究表明，所谓一些女性的“美满婚姻”，完全是建立在她处于从属地位的基础之上。她一定要温柔顺从，决无“棱角”，完全失去“独立主宰”事物的权利，她婚后生活的重要内容，就是要把全部心血都无条件的倾注在丈夫与孩子身上，原有的一切包括兴趣、习惯乃至学习事业都在丈夫和孩子面前黯然失色，变得微不足道了。

可是，对于一个离了婚的单身妇女说来，则完全是另一

个天地：她们可以“为所欲为”，无任何生活干扰，可去探索扎扎实实的人生事业，继续自己“久违”的爱好与追求，进一步确认了自身的价值，找到了真正的自我。

不仅如此，一名离婚妇女一旦深谙生活内涵，她的生活即会充实严谨，她的所做所为也会硕果累累。

如今，我对生活充满乐观向上的情怀，比以往任何时候都更加自信、自尊，我更懂得了我存在的意义。

现在，我有了许多出色的朋友，有男人更有女人。我高兴地看到我的两个孩子一天天长大，他们给了我无限的慰藉；我感到兴奋、感到自豪。

总之，我战胜了最初的惊慌失措，克服了依赖他人、丢掉了幻想、击败了怯懦。如今，我已内心充实、完全自力，能忘我地工作，甚至有了一些创造力了。我找到了真正的自己。我喜欢我自己！

我个人的顽强精神与乐观态度，已由“新自我”协会做了最充分的体现。因为，这个机构的成长过程，就是我思想的发展过程。然而在我的心中，还蕴藏着许多计划与设想，而这许许多多的计划与设想只有一个目的，那就是进一步满足所有我那些离过婚的姐妹的精神需要。为了她们，我愿献出一切！

我的梦想逐渐变成了现实，我也好象再生了一般！

我收到许多封离婚女人们给我的信。看到了她们困窘与令人心碎的情景，一个姐妹叹道：我知道现在世界上就“剩”我一个人了，我要面对现实，可我不知道如何开始……。

另一封信分明是用眼泪写的：我是一个行将被抛弃的年轻妈妈，有一个可怜的孩子，命运这样对待我，还有公正

吗？上帝为何这样安排我……。

再听听这般悲哀的声音：我离婚三年了，有两个孩子，我在他们身上花去了我全部的时间与精力，感到万分疲劳……我所有的朋友都建议我加入“新自我”协会，你们愿意帮帮我吗？……

协会会员来自各行各业，年龄从二十多岁到五十多岁，甚至有六十多岁的人，她们有着不同的生活经历，来自不同的知识阶层。但是大家共同的愿望只有一个：面对生活的逆境，扬起勇气与自信的风帆，为创造自我新天地和重新发现人生意义而团结互助，搏风击雨。正如我们协会在创会宣言中所说的：

“新自我”协会的妇女不再是生活与婚姻的弱者！协会向所有离异的姐妹敞开大门。加入本协会只有一个条件：只要她是处于或将要处于孤独之中任何不幸女人，不管她是离婚的、将要离婚的、还是已和丈夫分居的，或是丈夫去世的，都随时能成为本会会员。有无子女都无妨，年龄可在30岁以下，也可以五十岁以上；可以是机关或政府工作人员，也可以是佣人保姆或家庭主妇……。

“新自我”协会，要求会员能意识到自身存在的重要性。团结互助是我们的宗旨之一，因为我们面临来自社会及其他方面的种种偏见与误解。竞争的社会，人们的猜忌，都使我们必须精诚团结，冲破这些给我们带来莫大精神痛苦的束缚，消除意识上的压力，从而使我们一起摒弃孤独、凄切、自卑、抑郁，挺起胸来，昂然地面对这个“成双成对”的世界，走出我们自己的路来……。

在本书中，我要讲给读者的是我本人真实的经历以及其他一些妇女的故事。

我要告诉大家我的喜怒哀乐——我的整部曲折人生和与之奋斗的历史。

我的父亲是一名陆军上校，我出生在这样一个家庭里，从小浑身充满了军人“气味”，衣物穿戴整洁笔挺，饮食起居、皆有号令。一段时间里，生活紧张而有节奏，充满情趣而不觉枯燥。然而到了后来，家庭有了变化。我父亲开始变得不检点起来，他被一个妖艳的女人缠上了，并开始酗酒。到我十四岁那年，我的父母终于分手了，我和妈妈及两个年幼的弟弟生活在一起。从此，我与妈妈共同担起了生活的重担，我要照料两个弟弟。从那以后，我再没有做孩子的感觉了，过早地告别了天真无邪与那个令人充满幻想的时代。生活的艰辛使我懂得了人世间的诸多不平。

后来，我终于上了大学。在丹佛大学就读时，认识了安迪，后来他成了我的丈夫。他的父母是第一代美籍意大利人，他是父母的独生子。他获得了朱丽叶音乐学院的奖学金，可是他又想去做广告生意，并醉心于体育活动。当我在大学读一年级时，他已是本校三年级的学生了。在他毕业后，我中途停学，与他“私奔”去了美国东部。哎！现在想起来，真是荒唐无知，我真希望当时能有人劝我不要放弃学习。后来，我又独自东跑西颠（为了生计），这时，我母亲劝我要尽快与安迪结婚，否则我就可能失去他。

最初，我本打算能成为一名服装设计师，这是我从小就有的强烈愿望。后来，也曾想去纽约的服装学校就读。然而当我结婚以后，这种始终绕在我头脑里的愿望却不翼而飞

了，只是最近我才又意识到我当初曾经多么强烈的想实现这一愿望。

安迪是个强悍、迷人、爱交际的小伙子，与我结婚后，他一头扎进了商业界，满脑子生意经，一切为了赚钱，他根本不珍惜来之不易的爱情。我曾尽量满足他的一切要求：一度他要求我每逢周末去拜见他的双亲，我照办了，并且从未失约。

在我们婚后七年，安迪和他的女秘书坠入情网，这是我当时想都不愿想的事实。我们的儿子托尼那时已经两岁半了。后来，我带着儿子返回了丹佛家里，母亲在生活上已帮不了我什么忙，我的学业彻底荒废了。我感到了精神的折磨、感情的窘迫与生活的艰辛。我虔诚地信守这样的概念：人在爱情上应该忠贞专一，因此我发誓我只爱一个男人，也只应该是爱一个男人。面对安迪的轻浮行为，我真不知道我犯了什么过失，为什么这样的事偏偏发生在我身上。后来在丹佛，我去请教一位牧师，他对我的情况做了一番分析以后，建议我冷静下来，回去，使事态缓和一些。我听从了牧师的劝告，我是一忍再忍、一让再让的。然而，安迪丝毫不觉得自己有任何“失误”之处。

与此同时，我又生下了我们的女儿——克里斯蒂安。安迪和我都曾想过另一个孩子的出世，也许会使我们重新言归于好；我这么想，也这么做了。但是，我的感觉却十分不“舒服”，我怀孕期间，痛苦异常。当时，我真一度失去了自信，没了主张，不知如何是好，最后我终于意识到，这么做还是我自己欺骗自己，其实局面已根本无法挽回了。

后来，我又去请教一位精神病专家——我的确需要别人

对我“参谋”一番了。专家听完我的全部叙述后，他鼓励我结束与安迪的婚姻关系。后来安迪知道这件事，他大肆责骂那位精神病专家，导致我们最后离婚，全是他的“过错”。我后来也听到了不少人对我们的事说说道道，他们居然也同意安迪的这种说法。

很长一段时间里，我感觉不到安迪对我有任何关心与爱护，甚至他根本不知道我对他的这种感觉。他完全成了一个商人，满身铜臭味，只知道赚钱，只顾他自己。他有他的时间表，从来不把我和孩子算在内；闲暇时间，他宁去打手球、高尔夫球，也不肯花点时间和孩子在一起；周末，他醉心于各种舞会，完全忘了我和孩子的存在。一天晚上，我心平气和地和安迪谈了一次，想做最后一次努力。我说我现在的感觉糟糕透了、心情坏极了，我还说我真不知道是否还爱他，而且诚心的希望他回心转意，并且建议彼此分开一段时间，也许对双方都有好处。

第二天晚上他没有回家。直到两年后我们正式分手时，他从未再回家和我们母子三人团聚，他完全独往独来。后来他告诉我说，他的做法绝对公正，因为我说过我不知道是否还爱他。似乎我的这句话是我们离异的关键所在。

即使如此，我们有时还是一起出去走走，也扮做象是真诚相爱的样子。我说话时，他绝对心不在焉；他说话时，我也根本听不进。一天早上，他又换了一套崭新的西装（他总是衣冠楚楚），那天晚上，他的父母要来和我们一起共度圣诞节，他走到楼梯口对我说道：顺便和你讲一下，今天晚上我不回来了，我要去参加一个舞会。我一听，肺都要气炸了，这时正值送牛奶的人敲门（每天早上他为我和孩子送来