

大众心理系列

释放单飞的心灵

Life After Divorce

离异者的心理调适

【美】Sharon Wegscheider-Cruse 著

纪伟 译



中国轻工业出版社

新向导丛书——大众心理系列

释放单飞的心灵

——离异者的心理调适

Life After Divorce



【美】Sharon Wegscheider-Cruse 著

纪伟译

NBA745/03



中国轻工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

释放单飞的心灵：离异者的心理调适 / (美) 魏士德
- 克鲁斯 (Wegscheider-Cruse, S.) 著；纪伟译. —北京：
中国轻工业出版社，2002.2
(新向导丛书·大众心理系列)
ISBN 7-5019-3602-1

I. 释… II. ①魏… ②纪… III. 离婚—心理卫生
—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 001821 号

版权声明

Original title: Life after Divorce

Copyright © 1994 Sharon Wegscheider-Cruse .

Chinese translation copyright © 2002 by China Light Industry Press

Published by arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS,
Deerfield Beach, FL, U. S. A.

策 划：石 铁

责任编辑：朱 玲 张乃柬 责任终审：杜文勇

版式设计：刘智颖 责任监印：吴维斌

*

出 版 人：赵济清 (北京东长安街 6 号，邮编：100740)

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

电子信箱：wqtw@263.net

电 话：(010) 65262933

印 刷：北京天竺颖华印刷厂

经 销：各地新华书店

版 次：2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

开 本：850 × 1168 1/32 印张：6.50

字 数：120 千字

书 号：ISBN 7-5019-3602-1/G · 303

定 价：12.00 元

著作权合同登记 图字：01-2002-0154

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

版权所有 · 翻印必究

目 录

第 1 章 离婚的可能性：行动与恐惧·····	(1)
离婚事件·····	(2)
第 2 章 瓦解中的婚姻动力·····	(9)
婚姻面面观·····	(12)
婚姻崩溃的起火点·····	(15)
情感上的离婚·····	(20)
第 3 章 从痛苦中重生·····	(29)
分歧的八大警讯·····	(32)
进退两难之苦·····	(35)
从承诺中解放·····	(38)
第 4 章 学习自我照顾·····	(41)
强化全人的观点·····	(44)
发展自我价值感·····	(50)
遵循法律指引·····	(55)
自我照顾策略·····	(57)
不自主的自虐·····	(60)
21 种疗愈方法 ·····	(63)
第 5 章 接纳自己的感觉·····	(69)
穿过悲伤走向痊愈·····	(71)



感觉苏醒·····	(73)
离婚的仪式有助于终结·····	(78)
第 6 章 失落让成长持续·····	(83)
离婚的失落·····	(85)
态度的抉择·····	(87)
延伸自我价值·····	(88)
选择改变，扩充安全感·····	(90)
第 7 章 离婚的积极力量·····	(91)
给失婚者的忠告·····	(94)
最佳的复原工具·····	(99)
父母的成长·····	(101)
第 8 章 协助孩子面对分离·····	(105)
离婚后孩子的复原·····	(107)
离婚家庭也有快乐孩子·····	(115)
弹性处理生活·····	(117)
家人的痛苦时光·····	(119)
父母离婚对孩子的正面影响·····	(126)
单亲家庭可以是健康和快乐的·····	(127)
家庭系统的衍生·····	(130)
巩固家庭的核心·····	(132)
家庭的组织·····	(134)
肯定人生的态度·····	(135)
与孩子划清界限·····	(136)



第 9 章 挣脱原生家庭的牵绊·····	(137)
探索过去·····	(139)
挣脱家庭的束缚·····	(140)
动摇家庭树·····	(142)
何去何从? ·····	(144)
应脱离“脐带” ·····	(147)
健康的家庭有其时限·····	(149)
未完成的亲职任务·····	(150)
来自功能不彰家庭的影响·····	(153)
爱在要求“转变权利”时·····	(155)
实现崭新的你·····	(160)
第 10 章 约会、性爱和再婚 ·····	(163)
再次约会的可能性·····	(165)
20 世纪 90 年代的配偶关系 ·····	(168)
快乐的单身生活·····	(182)
快乐再婚的秘密·····	(183)
爱的关系·····	(185)
第 11 章 构思改变之旅 ·····	(191)
追寻自我的权利·····	(192)
历经蜕变的成长·····	(193)
复原的陷阱·····	(194)
生活的彩虹圈·····	(197)

第 1 章 离婚的可能性： 行动与恐惧

虽然离婚在现今的社会里，不再被视为耻辱，但婚姻状况所带来的伤痛却并未因此减低。离婚率的居高不下，令很多人在听到离婚两个字时，心情多少都会受到影响。其实大多数的婚姻都存在着一个火药库，里面装有一些容易引爆情绪冲突的问题。当心情沮丧时，彼此的差异更显得水火不容，或觉得离婚可能是不错的解脱方式，但没有多少人把它当真。大家都不愿撕破脸，而且多少还会想些办法解决问题。

当夫妻间有一方对于改善婚姻现状的可能性感到绝望时，离婚就在所难免。之前所有的努力皆付诸流水，宣告婚姻失败，至少这是双方当时的感受。

然而当双方同意离婚，婚姻就此结束时，离婚后的复建才刚要开始。

离婚是世界末日来临吗？还是刚要开始美好的人生，真的可以过平静的日子，实现自我，提升自尊，让美梦成真吗？

没有人会质疑上述的可能性。我们在书里不仅要讨论离婚后的调适，也要探讨如何善用个人的经验来扭转人生。

曾经历过离婚的我们，将致力于把别人认为是负面的离婚转化为提升生命的事件。离婚可以让我们更清楚地认识自己和



别人，所以我们可以坦然地说：“离婚是我所遇过的最好的事情之一。”

对于离婚，我抱有正面的态度，我做到了，很多人也都做到了。在这一过程中所需要的是“了解”、“承诺”，还有最重要的是“行动”及“改变的能力”。

离婚事件

以传统的观点来说，离婚并没有受害者。只有认为离婚是件令人有罪恶感或离婚叫人丧失信心这种迷思的人才会产生受害者。离婚验证了各种情绪，如解脱、愤怒、希望、绝望、难过、激动、惭愧、后悔、报复、怜悯等，并且让人徘徊在这些情绪的矛盾中。离婚粉碎你对人生伴侣的不真实期待和幻想，无怪乎要完全从离婚中疗愈，是耗时一生的挑战。然而我们有丰富的资源可以迎接这个挑战，包括通常未被充分发展的资源，那就是我们自己，你可以学着善用自己的力量。

离婚的变数

每件离婚都会受到很多变数的影响，包括：如何面对幼儿、年龄较大的孩子、已成年的子女、扶养孩子的问题、赡养费的问题、监护权的问题、外遇和背叛等。

除上述情况要处理之外，还有一堆其他的问题。在朋友和亲戚中，有支持者也有批评者。第一次离婚还是第二次离婚各



有不同的观点。为期短的婚姻或为期长的婚姻也会呈现不同的变数，甚至还有我们从幼年成长的家庭或前一次婚姻所带来的“超级包袱”。

我们可以永无止境地讨论每个变数如何使离婚这件事复杂化或简化，但本书的重点在于，如何从离婚带来的创痛中治愈。不管这些创痛为何，所呈现的形态并非是不可超越的。我们关注的是：我们能否超越创痛？我们要知道自己有能力可以疗愈，并且知道这些潜力隐藏在内心的原因。如何引发自己内在与众不同的潜力来克服困境？如何过单身生活，并且享受单身生活？如何面对孩子、亲戚和共同的友人？如何避免在与人关系中犯其他的错误？

这些问题或许含有自我怀疑的成分，所以免除自我怀疑将是我们的主要目标。

在一个完美的世界里，所有的婚姻都很圆满，因为我們都能感受到自己和配偶目前或未来的需求。本书并非要将离婚提升为成长的方式，虽然结果常是如此。本书是让你从过去解脱出来，怀着信心追求人生的新方向。

急速变迁的社会，人也跟着改变，有些婚姻因此而结束。倘若离婚无可避免，就将它转化成一次重生，而不是毫无助益的悔恨。

我除了有 20 多年的夫妻家庭咨询经验外，也访问了两位离过婚的人，以便了解他们疗复的过程，及过程对他们所产生的意义。虽然生活中必须面对接踵而来的挑战，有些离婚



的人却乐于分享他们的故事。

和很多人讨论造成他们离婚的原因后，发现婚姻的第一号杀手是夫妻间缺少基本的情感互动。说得更明确些，也就是百分之九十的人会说其中一方已失去热情。受访的很多人都说，他们早就察觉到婚姻出了问题。半数的人表示虽然知道婚姻发生问题，但还是会拖个几年或更久的时间，只因不愿承认他们的婚姻无法挽回。

下面是对离过婚的人所做的调查，得知最常导致离婚的原因依序排列如下：

1. 缺少亲密的感情
2. 缺少爱
3. 工作的影响
4. 教养孩子的分歧
5. 丈夫不能接受妻子在外工作
6. 丈夫没有能力赚钱
7. 外遇
8. 性生活不满足
9. 无聊
10. 没有朋友

毋庸置疑，这些问题中的任何一个都会造成生活上严重的困扰。难怪当我问及接受调查的那些人，有关“离婚后你最常感受到的情绪是什么？”时，有一半的人会用快乐这两个字回答我。

那些怕离婚的人几乎都认为离婚的人都是寂寞沮丧的，而



寂寞沮丧的人则认为离婚本来就不是件快乐的事。根据我的访问结果显示，很多人都将离婚视为证明个人生命、证明自我的一种改变，每一个人都可以实现这样的想法，这也是本书的宗旨所在。

大多数的人都从离婚事件上学到一件事，那就是离婚经验绝不仅止于分居或习惯独居而已，而是跨出了一大步。对很多人而言，离婚让我们重新认识自己，找出几年来为了适应另一个人的需要和个性而部分隐藏起来的自己。如果我们可以自由选择，想要什么或做什么，答案可能令人有些惶恐。在我们结婚前还是单身的时候，就一直在改变。今日的我们又是谁？忧虑未来新的身份将会延迟发现自我的时机。

离婚后的过渡期间，应将注意力放在行动上，少想那些不幸的事。“做真实的自己”，莎士比亚说得好。当我们紧抓着自己的旧有形象或别人的期待不放时，结果通常不是正向的。只有经过对我们的处境有所作为，才能确实知道我们有多坚强、多么有弹性、多么聪明和能干。要说服自己有很多优点，光是不够的。如果你不知道自己的定位，就不知道下一步该怎么走。如果你不开始行动，就无法开始去寻觅自己的定位。

离婚之初，有许多非常实际的事情要处理。不管如何，在你处理完下列事情之后，不要让你的行动能力因而降低：

坚持那些会影响孩子的决定，分配共同及个人的财产，修改遗嘱和法律文件，告知父母、兄弟姊妹、亲友，选个好会计师，重新调整电话名单，调整银行户头，处理账单，整理卧室



和衣橱（腾出更多的空间）。

再次单飞

再次单飞的新时刻，有很多美好的事情等着你去发掘，包括：

- 发现我们将会成功。
- 发现可以做自己。
- 发现所有的时间和活动，都可以自己做主是件美好的事。
- 享受某种孤独和宁静。

可能还有一些令人不愉快的发现：

- 怀念和那个人共餐的时刻。
- 希望有人可以分享每天的生活点滴。
- 发现周而复始不断地陷入一些特定的悲伤中，及重复那些我们不喜欢的缺点和习惯。
- 没有人可以归咎。
- 终于必须面对事实，我们才是唯一要对自己的现在或未来负责的人，不能再依附别人而活。

真正的单身并不会同时发生在离异的配偶身上。双方可能都在努力或仍处在过渡期，但会在不同时期完成离婚的复原过程。有些人可能会马上再婚，有些人终究会再婚，有些人则喜欢单身，并发誓不再放弃自主的感情。将你的感受、行为和你的前任配偶或其他人比较无济于事。我们要知道自己是独特而且独立的。

就像现在的我再度拥有幸福、具挑战性而宝贵的婚姻。曾



经我不相信自己可以拥有这样的婚姻，因为那时我还活在过去。

如果要活得充实，一生都必须积极地和各种变化共生共存。世上的事既然不会一直悲伤痛苦，也不会一直都是风平浪静。人生并非如此平和，而是因应环境的改变而不断地向前。如果你可以顺势推舟，不要逆向操作，你将会有一段令人惊叹的旅程和探险。

我松手将过去和先前的关系放了，只有今天才是真正存在的一天，过去的已经过去了。过去的事只留在我的脑海中。如果我让过去太活跃，过去的伤害，过去的错误——有时甚至是过去的欢乐，都会让我错失今日所发生的事。

过去的事不可能再重现，沉溺于过去会耗尽我的能量，让我无法专注于现在。我不会忘记过去，但我要告别过去。从过去的教训中，我将打造一把开启未来的钥匙——这把钥匙只会帮助我而不会阻碍我。我非昨日我，也非明日我，但我每天都会朝目标前进一点点，那就是过得更愉快，更有力量。

第2章 瓦解中的婚姻动力

琼安、肯恩、凯西和鲍伯从四个不同的人生观点体验离婚的历程。我们将借用他们的故事作为每个章节的开场白，看他们始于罪恶、怀疑、愤怒的情绪，通过自我了解的过程而至自我实现的新生活。

婚姻告白

琼安：我刚结婚的时候，很欣赏先生艾伦的平稳和冷静。他看起来很沉稳，这是我对男人很特别的发现，因为我的父亲是个酗酒的人。

我是个很有弹性的人，我们俩人对事情的看法也很一致。他结束第一次的婚姻，是因为前妻老是挑剔他的嗜好。这在我们之间从不是问题，但换个角度看，好像也可以说是个问题。

艾伦希望我不要管我父母的事。我不懂他为什么不能了解我必须为娘家做点事情的心理。孩子的陆续出生，带来更多的问题和更窘迫的时间。当他不管事时，我就成了想尽办法解决所有事情的人。我并不认同这样的态度，而我也想让他知道我的想法。夫妻应该是一种互助的关系。



我接受心理咨询，学习如何说出心里的话。他把心思都放在打高尔夫球，对心理咨询与沟通一点也没有兴趣。

※ ※ ※

肯恩：亚曼达在我们过去住的城镇里非常地活跃，我一心认为在婚后她应该会嫁鸡随鸡，就像俗话说的那样，而且婚姻不就是这样吗？虽然她真的做到了，可是她也做了报复。即使生了3个小孩后，亚曼达还是个漂亮的女人，但我真的不希望她和其他的男人交往。我在外面做生意打拼，忙得疲惫不堪，为了让我们有好房子住，好车开，孩子可以上最好的学校，而她却……

其实她可以更巧妙地隐藏她的外遇，而我却差点被她的外遇给毁了。酒精让我忘了一切，尽管我装作没事，但我还是没办法承认失败。我们看起来很般配，但是我们向来就不会讨论重要的事情。我们做了心理咨询后，才发现我们的感情并非如胶似漆到可以巩固所有美好的事物。

※ ※ ※

凯西：婚前先生吸引你的优点，婚后反而变成让你讨厌的缺点，你能理解这种情况吗？好长一段时间，我都想不出所以然。我告诉朋友：“保持先生对你的仰慕，否则你会失去你的老公！”这是我一直听到的说法，而且颇有道理。即使你已婚，外面还是有很多虎视眈眈的对手。我妈妈永远为我爸爸盛装打扮，对她来说好像很有效，他们已经结婚30年了。



总之，吉姆知道我是个热爱运动的人。我曾是啦啦队队长，他曾是橄榄球队队员。他好像对我的外貌感到非常的满意，而且喜欢谈论我的窈窕身材。婚后，我当然不愿做个不见世面的黄脸婆。我去上舞蹈课，也开始跑步。也许我有点过分，但是比大多数的女人漂亮，让我对婚姻较有安全感。我们外出时，甚至还招来别人惊艳的眼光，不过吉姆开始抱怨我花太多时间上课。他说我太自私了，但我仍然不理解，他怎能期待我不运动而仍可以维持好的身材。

※

※

※

鲍伯：我出身卑微，没有上大学也没有家庭的支持，所以必须极力虚张声势才能有今天的地位。我喜欢旅行，见不同的人，说服他们什么对他们有好处——也说服我自己！狄娜天生是个居家型的人，我想我需要这样的伴侣，她会是个可爱的守护者。

刚开始我们都能互补，但当我的事业开始飞黄腾达后，我希望她能谅解我经常要出差。她知道我是忠实的，所以这一直不是问题。偶尔我需要她陪同做个称职的女主人，我也希望能得到朋友的尊敬，所以我开始喝酒，而酒却犯了她的大忌，因为她家里有酗酒的问题，突然之间她就再也不能接受我了。