

当女人再一次单身时，她们更需要关爱！

第二次单身

叶芷 编著



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TV PUBLISHING HOUSE

当女人再一次单身时，她们更需要关爱！

第二次单身

叶芷 编著



中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

第二次单身/叶芷编著. —北京: 中国广播电视出版社, 2006. 1

ISBN 7-5043-4881-3

I. 第... II. 叶... III. 女性—婚姻—通俗读物
IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 136144 号

第二次单身

编 著:	叶 芷
责任编辑:	任逸超
特约编辑:	黄晓艳 刘星环
封面设计:	环球阳光
策 划:	北京环球阳光投资顾问有限公司
监 印:	赵 宁
出版发行:	中国广播电视出版社
电 话:	86093580 86093583
社 址:	北京市西城区真武庙二条 9 号(邮政编码 100045)
经 销:	全国各地新华书店
印 刷:	北京市通州天宝印刷厂
开 本:	787 毫米×1092 毫米 1/16
字 数:	220 千字
印 张:	16
版 次:	2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷
印 数:	10000 册
书 号:	ISBN 7-5043-4881-3/C·73
定 价:	25.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

前言



当我提笔开始写这本书的时候，我的心情已经渐渐平复了，往日的痛苦、恐惧和悲伤已随着时间的飞逝离我远去，而更多留在我记忆中的是对往事的反思和清理。失败的婚姻究竟带给了我什么呢？在经历过离婚初期的痛苦和惶恐等复杂的过程后，希望能从中找出一些答案来。

是的，女人最不幸的事情就是自己倾注毕生心血精心打造了“家”瞬间破碎了，自己深爱的丈夫一夜间成了婚姻和家庭的叛徒，这对于一个一向以“家”为中心和终身职业的女人来说，好似经受了一场灭顶之灾。她失去的不仅仅是自己的男人，还将要失去的是无数个与他相亲相伴、患难与共的日子，无数个难以抹掉的用欢乐和泪水写成的记忆。这种悲愤、惶恐、无助的心理给女人带来的伤害是无法言表的。

在离婚的初期，我几乎疯狂了，每个夜晚我都是在泪水和噩梦中度过。在无数个日日夜夜里，我独自品尝着孤独和寂寞。我也曾后悔过，当从未有过的困难迎面而来，让我难以应付的时候，我常怀疑就这样放弃了我的婚姻是一个正确的选择，还是应该继续抓住那个男人过下去。当我真正走出婚姻的困惑后，才感到当初的决定是正确的。

事实上，如果没有这次婚变，我就不会像今天这样快乐、充实，从而更好地把握自己的生活。有时候我会想，倘若有人早告诉我怎样走过这段路程，也许我早就这么去做了。这毕竟是我头一次面对这样一个严峻的事实。

生活就是这样，不知道在什么时候就会给你出一道难题，但任何的难题都是可以解决的。当爱情和婚姻已成为往事，一切的悲伤和怨恨

都是徒劳的。如果你不能很好地克服这种压力和困难，勇敢地站起来，走出困惑，那么就有可能给你和你的家人、孩子造成更大的伤害。我们必须学会面对现实，面对未来的生活。

如果你最近正在面临一场婚恋危机，被那个无情的人所抛弃，也许你会感到自己受到了伤害——你也的确受到了伤害；也许你觉得眼前一片漆黑，不知道如何去面对未来的生活……最好的办法就是面对眼前这一事实，否则你将不可能发现未来光明的前景。因为未来不取决于命运，也不取决于机遇，而是取决于你对生活的态度和认识。

如果你再一次成为一个单身女人，也许你还无法适应这个转变，这没关系。你也许会情绪很低落，甚至怀疑自己是否能再次得到爱情；也许你现在感到十分惶恐和不安，以至于你不敢面对眼前的事实……这没关系，就先把它挂起来吧，相信你最终会战胜恐慌，超越自己。但是你要记住：若想真正地摆脱困境，进入新的生活状态，你就必须克服眼下的困难，学习那些令你感到不太舒服的课程。

如果你不能从那次婚姻中觉醒，仍然在抱怨“为什么会是我”、“为什么我这么倒霉”，而不去学习面对你所面临的困难，那么，同样的经历还会重新上演。

为了确保这一切永远不再发生，你就必须掌握自己的命运。为了变得更成熟，确保你未来的生活不出差错，你必须首先成为自己最好的朋友，信任自己有能力战胜眼前的困难。

当你翻开这本书的时候，您已经不再是一个可怜无助的单身女人，你会看到许多和你我有同样遭遇的女性朋友，在和我们一同战胜离婚给女人造成的伤害。随着社会的发展，越来越多的女性朋友敢于对不良的婚姻说“不”，勇敢地走向第二次单身生活，重新找回自己，找回你生命中的第二个春天。



目 录

第一章 遭遇第二次单身

- 走过离婚的灰色岁月——娴的故事 / 3
- 离婚女人的无奈——嘉娜的故事 / 5
- 一个丧偶女人的生活——芬的故事 / 8
- 当我再度成为单身女人的时候——岩心的故事 / 10
- 找回我自己——青竹的故事 / 13
- 离婚女性的内心独白——紫嫣的故事 / 17

第二章 走出婚姻的阴影

- 离婚后遗症——在恐惧和失衡中生活的女人 / 25
- 走出婚姻的伤痛 / 28
- 单身女人的内心世界 / 34
- 再次单身后的心理调适 / 38
- 克服沮丧心理 / 43
- 幸福女人的心理处方 / 46
- 教你一套自我放松操 / 51

第三章 保护好自己

- 怎样对付闲言碎语 / 57
- 如何避免性骚扰 / 59
- 关注自己的身心健康 / 64
- 取悦自己 / 72

再造一个全新的自我 / 75
在工作中找回自己 / 79
为爱设定底线 / 86

第四章 重建新生活

为自己营造一个安乐窝 / 95
单身妈妈的苦与乐 / 123
学习一点生活小常识 / 137
拥有广泛的兴趣和爱好 / 149
享受独自一人的优雅生活 / 151
吃出女人的幸福生活 / 159
好看才有好心情 / 165
卸下“完美”的负担 / 172
重返社交舞台 / 177

第五章 学会独自飞翔

当家理财 / 181
挣脱自设的那张网——自我拯救 / 185
成长曾经是无边的痛 / 192
正确对待自己的进步 / 198
在风情万种中享受成熟 / 202

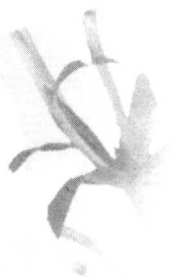
第六章 设计未来的人生地图

婚姻：这只是一种选择 / 213
要贤“慧”不要贤“惠” / 219
魅力 放大女人的生命 / 224
大声说出你的需要 / 227
让友情帮助你 / 232
离婚后的女人更美丽 / 242



遭遇第二次单身

三毛说，人生就是一场赌博。10年前，年轻的我带着许多的困惑忐忑不安地站在了婚姻的门前，我想赌赌，看看我有没有能力经营好一个婚姻，或者一个美丽的人生。而当我茫然地走下婚姻列车，蓦然间发现，列车已经到了终点；而走下婚姻列车的人是如此之多。不可否认，披上婚纱的那一天，每个人都想爱到永远、永远，可到底是什么改变了爱的初衷？为什么我们被婚姻弄得如此狼狈？是我们毁了婚姻，还是婚姻毁了我们？



B 第二次单身
Be Single Again

走过离婚的灰色岁月

——姻的故事



我是一个刚刚走出婚姻的女人，年过四十，我的家庭表面上看来很不错。夫妻事业有成，双方在工作单位都有一定的地位和较高的经济收入。经过了二十多年的艰辛和努力，我刚刚有了如释重负的感觉，忽然间，他提出了离婚。那个经常借口说晚上有应酬、每天都不回家的丈夫突然比平时早回来，很坦白地说：“咱们离婚吧！我不想这样生活下去了，我觉得以前活得太累了，我一直都在为别人活着，我想下半辈子为自己活一次。”那时候，我的心沉到了万丈深渊里，我知道这个婚姻完了……

面对这感情突变的一刻，我真正体会到了“哀莫大于心死”的感觉，更知道了什么叫“心如死灰”。那天晚上，在他甩下了离婚的决定走后，空荡荡的房间里，留下脑子一片空白的我。不知为什么，也许是巧合，那天晚上下着好大好大的雨。我没有眼泪、没有思维、没有感觉。

在我们生活的小城市里，离婚是一件令人鄙视的事情，就在那里我度过了离婚后的最初阶段。在众人鄙视的目光下，我品尝着离婚带给我的屈辱和痛苦。我深深地陷入了无援的绝境，泪水伴随我度过无数个不眠的夜晚和本该是欢乐的节日。在那段日子，我几乎与世隔绝，除了上班，我无法面对任何人。那是我今生今世都不会忘记的悲痛欲绝的日子。

生活中的困难就更大了。我是一个自尊心极强的女人，说实话，当时我有点傻，为了一点点自尊就什么都没带地离开了那个舒适的家，住



进了一间刚刚盖好还没有安装窗户和粉刷墙壁的房子，在那间潮湿、阴暗，四面透风的房子里，我开始了我的第二次单身生活。每到夜晚，周围的一点声响都会将我从睡梦中惊醒，我只能蜷缩在被窝中瑟瑟发抖，等待着天亮。我还必须学会很多男人做的事情，如搬家、换煤气罐、通下水道、修电器、换灯泡等等，对于从小娇生惯养的我来说，这几乎是难以承受的困难。那时候，我想：“我完了。”我也曾一度丧失了生活的勇气，产生过轻生的念头，希望离开这个让我无法忍受的世界和难以承受的生活。

然而值得庆幸的是，当我慢慢开始转动思维，想找个人说话，想做点儿事的时候，我接到了一个好朋友的电话。我拿起话筒，听见她的声音，泪水控制不住地流了下来：“我想找你聊聊，我的丈夫要和我离婚……”

她终于来到我身边，见到我后，看了我许久，我只是流泪，她任由我痛快地哭。后来她开口了：“我没有想到你这么聪明的女人会有这么愚蠢的念头，你太傻了吧？你想死吗？为了什么？为了谁？”我只是哭，没有说话。

她接着说：“你没有权力糟蹋自己的生命！你的生命是你父母给你的，它不是属于你一个人的，你的儿子、你的妹妹、你的弟弟，还有我，你的朋友，这些人都是最爱你的人，你忍心丢开他们吗？你为什么而死？为一份不存在的感情？为一个不再爱你的男人？值得你付出这么大的代价吗？婚姻只是生活的一部分，婚姻的失败并不代表你整个人生的失败，你必须活下去，还要好好活着！”

我真感谢我的好朋友，关键时刻是她那纯厚的、真挚的友情温暖了我，拯救了我，使我放弃了死亡的念头。

我就像从梦中突然醒来，发现我自己已经不再是过去的我，过去的理想、过去的自信都离我太远了。我开始认真地审视自己，问自己是不是就这样消沉下去，就这样埋葬自己今后的生活？倔强的我告诉自己，我不能这样。我开始尝试着忘记过去，抹去与那段不愉快婚姻带给我的记忆。我开始学习重新生活，学习各种先进的知识。如电脑、网

络，大量的阅读各种书籍来充实自己空虚的大脑。我开始尝试着与人交流，常常打电话给一些要好的朋友聊天，和她们聊自己、聊社会、聊自己的婚姻，与朋友一起逛街、购物、去茶馆等等，我不断地学习改变自己，学习社会，学习社交，并从中认识了自己、认识了社会。

通过努力，我很快就被调到一个收入更高的公司工作，收入提高了，生活也有了很大的改善，买了房子，添置了一些生活必需品，生活走上了正常轨道。

为了更好的发展，我离开了家乡，只身来到了北京，通过几年的努力，我有了自己的公司，生活也越来越充实，越来越丰富多彩。

在经历过许许多多的不幸和坎坷之后，我才真正认识了生活，学会了生活，也更加相信生活是美好的。虽然，在生活的路上有崎岖、有坎坷、有悲伤、有痛苦，但只要你不轻言放弃，勇敢地面对，也许你会生活的更加精彩灿烂。

离婚女人的无奈

——嘉娜的故事



有人说过：没有人结婚是为了离婚，但没有人敢在结婚的时候说自己一定不会离婚。

当婚姻还存在，并且被我自己一厢情愿地认为还在健康成长的时候，我总是自豪地说：“我不会离婚的，无论发生任何事情，我会保护我的婚姻。”那时候，我认为我有能力保护婚姻，而婚姻也愿意让我保护，只要努力就够了。而现在，当面对丈夫的一纸离婚协议书时，我再



也不敢这么说了。无可挽回的事实让我终于明白了一个道理，离婚和结婚一样，是两个人你情我愿的事情，一个人的努力是不够的。一个人要死命地挽回即将解体的婚姻，其实和单相思没有本质上的区别。

我常常问自己：你是不是舍不得这个男人？是不是因为舍不得这个男人而迟迟不肯决定离去？我不敢回答这个问题。我不知道自己究竟是因为离不开一个已经背叛的男人，还是离不开已经习惯的生活方式。女人和男人在这个时候可能都一样胆怯——未知当然永远比已知显得要可怕一些。

我们曾经是多么好啊。

还是一个二十出头的女孩子时，他出现在我的生活中，我告诉自己，这就是我今生今世该等的人。此后，我们一起含辛茹苦，从锅碗瓢盆开始建设两个人的家。那时候我们确实彼此拥有，而且彼此支持。我鼓励他辞职去做自己喜欢的事，他鼓励我发展自己的爱好。那时候钱很少、没有私家车、没有大房子，我们骑着自行车去物价相对便宜的超市买生活用品，坐公共汽车去正在打折的商场给对方买最需要的东西做礼物。很多个夜晚，谈着各自的理想和家庭梦想入睡，我们一起相信明天一定跟今天不一样，明天会更好。

几年当中，终于有了不动产，有了两个人的公司，有了稳定的收入，有了在同龄人面前的体面、自尊以及踌躇满志。然而，大概就是从那时候开始，也有了猜疑、淡漠和越来越多的不能谅解。我不能容忍他的生活中不断地有“红颜知己”，他不能理解为什么我常常会问他的行踪。直到有一天，他例行公事地打电话告诉我已经顺利到达出差的目的地，而我阴差阳错地从别人口中知道他其实是在另一个城市和一个陌生女人共进晚餐；直到有一天，我不经意地看到他注册的一个秘密的电子邮箱中来自一个离婚女子的暧昧情书和情人贺卡。

那时候，我才明白，当我陶醉在婚姻的稳定外表里时，我的爱人已经远远地离开了我。

离婚的理由特别简单，就像老男人陈昇唱的歌——我想是因为/我不够温柔/不能分担/你的忧愁。他告诉我，他没有更多的婚姻理想：



“我只是觉得，一个女人，她应该温存地对我。就像小说里写的，两个人什么都没有了，只剩下半杯橙汁，他们谁也不埋怨谁，一起坐在晚霞下面一小口、一小口地喝完，无怨无悔。”他的话真的让我痛彻心扉，我想说：难道你忘记了吗，当你第一次告诉我你的这个理想的时候，我就说过，如果是我，我会告诉你我不渴、不饿，会把最后的半杯橙汁留给你一个人喝。

可是，说这些有什么用呢？他开始整夜地不回家，我和每一个过去的夜晚一样等着他回来，而他在清晨回来之后会告诉我：“你这样真是没有必要。”

离婚是我提出来的，他对任何我们共同的朋友都这么说，而他没有告诉朋友们，假如不是我，而是一个比我内向一些的女人，在这个一点一滴建设起来的家里，每天面对他清晨归来时的冷嘲热讽、听着他在电话里和不知名的女人打情骂俏，可能早就发疯了。一个人在婚姻里像困兽一样生不如死，如果她不想就此灭亡，那么是不是应该自救？

至今我不明白，为什么一个在大多数人眼中口碑很好的男人，会用最恶毒的方式不动声色地对待多年以前他自愿迎娶的女人？“我是你结发的妻子啊！”在最痛苦的时刻，我这么说。但同时我也知道，我没有能力挽回一切。一个人决意要离开你，即使你死给他看，他也一样视而不见。恩断义绝大概就是这个意思吧。

我想我永远不会忘记这些日子的感受。要给自己买新的家俱，即使是在暂时借住的小房子里——我想维持相对体面的生活，不想让人觉得这是一个睡在大批纸箱中的弃妇；要计算着花现有的钱，没有了男人，总要有一些积蓄以备不时之需；要把过去的衣服和收藏逐一装箱，要联系搬家公司，然后留下钥匙和所有与这个家有关的一切。做这些的时候，我常常忍不住流眼泪，我想我已经32岁了啊，还会不会有一个能和我在一起怀着当年那种纯真去为了两个人的家庭奋斗？应该不会再有了吧，就像一个女人的青春不可能重来一样。

我试着怨恨他，试着告诫自己，离开这样的男人是一生的福分。有时候，我相信这些，但大多数时候，我不知道应该相信什么。距离离婚

判决的日子一天比一天近了，他的面容也因此一天比一天更加阳光灿烂。但我真的感到很害怕——那种在婚姻里逐渐丧失了独立生活能力的女人，通常都会有的害怕——我们的已知已经是这个样子，那么我的未知呢？

一个丧偶女人的生活

——芬的故事



8 ←

我常常面对镜子问自己，为什么命运会对我这么不公平。

从小父母离异，我成了不是孤儿的孤儿。

长大后成了家，我才感到自己真正拥有了幸福，家对我而言是一个温暖的港湾，是一个实现少时梦想的天地。然而，命运再一次抛弃了我，毁灭了我家的梦想。丈夫在一次车祸中永远离开了我和我们的孩子。

很长一段时间，我不能接受这个现实，沉湎在无法自拔的痛苦中，在泪水和煎熬中度过了一一个个漫漫长夜。那段时间，我打不起精神，没有食欲，整夜的失眠，对什么都没有兴趣，不看电视，讨厌声音，讨厌别人大声喧哗和说话。整天愁容满面，遇到一点不顺心的小事我都会流泪，心中充满了委屈和悲切，那是我生命中最惨淡、最绝望的日子，我经常在半夜两点多钟还不能入睡，望着可怜的孩子，我心头涌起难言的心酸，孩子是无辜的。我告诫自己，我决不能让他和我一样不幸，我要给他一个幸福的家。

不知不觉中，儿子成了自己精神上的唯一寄托。每天下班后，我都静静地坐在屋里盼望着儿子回家。八月十五前的一个晚上，外面的月亮



很圆很亮，屋里没有开灯。我在床上坐着，儿子的头枕在我的腿上，说起他爸离去的事情，说起我们将来怎么过的日子，月光下，我清楚地看到了两行泪水从儿子的眼中滚落了下来。

有一天，儿子放学回家，我又站在门厅看着他，我的眼神，我的表情充满了哀伤、失落和爱怜。儿子放下书包看着我：“妈！我不希望每天回家看到您这副面孔，我不要你变得那么可怜，您不用总为我担心，我们同学中也有许多没有爸爸的，所以这不算什么。您再想想：虽然我没有爸爸了，但咱们还可以和爷爷奶奶住在一起生活。再说住房和经济上都没有问题。您不能总靠别人对您的同情和安慰生活，您应该尽快地调整好自己的心情，我希望看到您高兴，其实您的心情和情绪好了，我的心情也会好，爷爷奶奶的心情也会好，咱们家就都好了。”

听了儿子的这番话，我走进了自己的屋子，我又流泪了，这泪水冲淡了我心中的忧郁、烦恼和痛苦，提醒了我肩负的责任和义务。那一刻，我很感动，我看到了希望，我恢复了自信。我开始正视自己的生活，开始思考自己和孩子的未来，并开始为将来做筹划。然而，再次回到单身生活，远比我想象的要困难的多。

首先遇到的就是经济上的拮据。孩子正处青春生长发育期，需要增加营养，需要学费，需要看病……这些钱哪那里来？公婆老迈，退休工资少得可怜，养活自己都成问题，不能给我多大的帮助。我该怎么办？

痛定思定，我终于做出决定，辞职！我先去了一家薪金较高的外企工作，收入比起原来的单位高一些，但工作量却比原单位高出好几倍，而且，有许多新的知识需要掌握，每天工作完，人就像散了架一样，回家后还要照顾孩子和公婆。曾有一段时间我想放弃，但最终还是强忍着身体的不适，坚持做了下来。

但好景不长，到公司上班一年后，一位中年的有妇之夫成了我的上司，他到任后不久，就有事无事的找我，有时还跟我开一些很荒唐的玩笑，对此我很反感，几次认真地告诫他，他只是可怜兮兮地对我说，家里的太太很烦，既没有文化又没有共同语言，正准备离婚呢。他还说：他很喜欢我，很欣赏我的为人和才华，希望能和我交朋友。实话说，我

也曾心动过，希望有一个人能和我一起分担家庭的重担，给我更多的关爱。但想想那个可怜的女人，我退却了。我辞去了工作，开始尝试自己做生意。经过多年的努力和跋涉，我拥有了自己的产业，成为当地小有名气的实业家。

当我再度成为单身女人的时候

——岩心的故事



10 ←

当夜幕降临的时候，我卸下俗艳的妆，在寂静的空间里游荡。不到二十平米的房间对我来说还是太大了。我的心，还是找不到一个安全的角落。

不想开灯，寂寞的夜里由着自己蜷缩在零乱的沙发里，任由自己在一片虚无中沉下去、沉下去……已经一年，今天终于决定不再回避什么了，就让伤痛缓缓地流过心间吧！

那夜，我的心已经感觉不到痛，没有丝毫波动的感觉，时间在平静、安详中慢慢地划过。我平静地对他说：“我们离婚吧。”

曾记得，在我们相识相知的日子里，他用宽阔的臂膀紧紧地拥着我，他说：“我什么都没有了，除了你。”他的声音是那么的富有磁性，以至于牢牢地将我吸住，欲罢不能。于是，那夜我成了他的妻子。当时感觉有那么一个人如此需要自己，很幸福。

后来，一切好转了，一切又都变坏了，他在外面有了女人，于是我收拾了自己的行囊离开了那个没有灵魂的家。

一次，朋友建议我把长发剪掉，说你现在精神状况不好，还拖着半