

不幸婚姻的逃生秘笈

完全离婚手册

A COMPLETE MANUAL

FOR DIVORCE

海南出版社

完全离婚手册

叶心 著

海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

完全离婚手册/叶心著.海口:海南出版社.

2004.7 ISBN 7-5443-1379-4

I.完… II.叶… III.女性婚姻通俗读物IV.C913.1349

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第067840号

完全离婚手册

叶心著

责任编辑:杨虹

海南出版社出版发行

(570216海口市金盘开发区建设三横路2号)

广东茂名广发印刷有限公司

2004年8月第一版 2004年8月第一次印刷

开本:140X203毫米 1/32 印张:8

字数:200千字 印数:5000

ISBN 7-5443-1379-4/C·5

定价:25元

目录

CONTENTS

前 言	8
第一章 注意，危险的信号！	14
一、马丽的测试题	16
二、寻找咨询	19
分清什么是心理问题和精神病	20
寻找合适的心理咨询师	21
选择有效的心理咨询方法	23
三、如何面对你的婚姻危机	24
不要逃避	24
控制你的愤怒	25
克服你的抑郁	28
勇敢地接受事实	31
四、分析你的危机	33
婚外恋的类型	33
婚外恋发生的十大心理	35
寻找原因	36
五、开列维修清单	39

排除你的那些情绪化的东西·····	39
重新思考你们的婚姻关系·····	39
重新发现你的激情·····	40
有效的婚姻维修单·····	41
六、做出选择 ·····	43
 第二章 克服你的恐惧 ·····	 44
一、 安安的遭遇 ·····	46
二、 面对暴力 ·····	47
认识暴力·····	47
预见危害·····	48
家庭冷暴力·····	49
三、 保护自己和孩子 ·····	50
人身安全·····	51
心理安全·····	52
住宅财产安全·····	52
保护孩子·····	53
四、 克服恐惧 ·····	55
离婚恐惧症·····	56
恐惧的原因·····	57
克服你的恐惧·····	58
五、 寻找你的支持体系 ·····	60
为什么要建立支持体系·····	60
怎样建立你的支持体系·····	61
六、 勇敢走出第一步 ·····	66

第三章 不要再沉默	67
一、冯女士的烦恼	70
二、可怕的“婚姻沉默症”	71
“婚姻沉默症”的症状	72
哪些人容易得“婚姻沉默症”	73
三、放弃，还是继续？	75
责任为重	75
爱情至上	76
四、和孩子沟通	77
不同年龄孩子的感受	77
不要把你的情绪传染给孩子	79
真诚地告诉孩子你的决定	80

第四章 关于离婚，你知道多少	82
一、你可以离婚吗？	84
二、离婚会有什么后果	85
离婚后，你们不再是夫妻	85
离婚后，你仍然是孩子的母亲	86
三、没有过错，也可以离婚吗？	87
四、过错在他，他有什么资格提离婚？	88
五、感情破裂的十四种情况	90
六、离婚的三阶段	95
心平气和的协议离婚阶段	95
据理力争的第一诉讼阶段	96
去意已决的第二诉讼阶段	97

第五章 离婚时要处理些什么事情	98
一、关于赔偿	100
二、要不要请律师	101
如果你不请律师.....	101
如果你请律师.....	102
三、如何举证	104
哪些证据在你的离婚案件中是有效的.....	104
要注意你收集到的证据的合法性.....	104
要注意证据的分类收集.....	107
要注意证据的保管.....	110
在收集证据的过程中注意学会保护自己.....	111
四、关于子女的抚养问题	112
离婚后,子女该由哪一方抚养.....	112
抚养权的变更.....	113
抚养费的支付.....	114
五、怎样处理你和他之间的财产	116
哪些是共同财产.....	116
哪些是个人财产.....	117
财产分割的原则.....	118
六、怎样清偿你们的债务	120
关于个人债务.....	120
关于共同债务.....	121
七、你可以得到的帮助	121

第六章 快乐离婚	123
一、离婚后遗症	125
“十大离婚后遗症”	125
你是容易患离婚后遗症的高危人群吗	126
二、消除你的负罪感	130
负罪感的表现	131
负罪感的来源	133
消除你的负罪感	135
三、如何面对家人	137
如何面对父母	137
如何面对亲戚	138
如何面对子女	139
四、度过心理断奶期	140
给心理断奶	141
学会自我快乐	144
重拾自信	149
 第七章 离婚了，别再来找我	 154
一、要防止离婚后的骚扰	156
精神骚扰，我不要	156
勇敢地对性骚扰说“NO”	158
二、离婚了，就不要来找我	163
因为性生活纠缠不清	163
因为情而再次缠绵	164
为什么你们还会纠缠在一起	165
面对纠缠，你该如何应对	166

三、面对无终结离婚	167
何谓无终结离婚	167
几种摆脱无终结离婚的方法	168

第八章 建立新的生活体系 172

一、重新建立你的财务体系	174
了解你的金钱个性	174
保护自己的财产	176
防止你的前夫不按时支付赡养费	177
理清你的现有财产	177
精打细算过日子	180
成为明智的投资者	181
二、重新建立你的事业体系	183
分析你的职业性格	183
有目标地出击寻找	186
重返校园，为求职增加砝码	186
给自己写一份漂亮的简历	187
来一场成功的面试	189
重新建立你的事业体系	192
三、重新建立你的居家体系	194
要意识到从此你是家庭的支柱	195
试着让自己变得心灵手巧	195

第九章 开始一段新的感情 202

一、重新理解婚姻和爱情	204
-------------	-----

离婚，带给你的到底是什么·····	204
不要做“爱无能”·····	205
二、开始一段新的感情 ·····	212
重新发现生活中的激情·····	212
你单身，但你并不孤独·····	212
放爱一条生路·····	214
重新相信异性·····	215
三、去吧，去约会吧 ·····	217
不要把约会当成修复的工具·····	217
弄清约会的目的是什么·····	218
锁定单身·····	219
完美约会·····	220
四、建立正常的性生活 ·····	222
为什么我们需要性·····	222
是进入身体还是进入灵魂·····	224
建立健康的新“性”生活·····	224
五、再婚，把痛苦磨砺成珍珠 ·····	226
先问问孩子·····	226
再问问自己·····	227
对于再婚者的几点建议·····	228
后 记 ·····	231
律师咨询台 ·····	237
附 各相关机构和援助组织的联系方式 ·····	253

CONTENTS



前言

“离了吗？”

据说，这句话的使用程度之频繁，正在赶超那句经典名言“吃了吗？”。频繁，就意味着已经深入人心、人尽皆知。看来，这离婚的事儿，早就不像早前那样被人们讳莫如深了。这“合者结，不合者离”，原也是件平常的事。只是，我更多关注的是那些正准备离婚的和已经离婚的女人们的心态。毕竟，放弃两人世界，重新独自生活，是需要莫大的勇气的。

世界上，有多少夫妻是真心相爱，陪伴到永远的，这具体的数字我说不上来。但是，我却看到了。许多曾经相爱的男女，因为各种原因最终分道扬镳。而又有更多的夫妻，因为生活的折磨，早就失去了往日的激情，罹患了婚姻沉默症。爱情，早已在婚姻中死亡。于是，有人高喊，“婚姻是爱情的坟墓”。但是，仍有在这其中进进出出的。在外面的人，羡慕着里面的；在里面的，羡慕着外面的；而进出过的，则俨然超脱于红尘之外了。爱情，在这进出之中，分量逐渐减少，以至挥霍殆尽终被忽略。这样无爱的婚姻，岂止味同嚼蜡、食如鸡肋，更是精神毒药，摧人

于无形。

列宁曾经把没有爱情的婚姻，称为“庸俗的”和“肮脏的”婚姻。奥古斯特·倍倍尔则说，“如果两个人之间缔结的婚姻变成无法忍受的婚姻，带来失望，甚至使彼此感到极端厌恶，那么道德的要求结束这种已变成不自然的，因而也是不道德的结合吧。”这样引用伟人们的话，并不表示我提倡让你草率地离婚。事实上，我们的《婚姻法》中是不允许轻率任性地离婚的。因为，毕竟离婚给一个女人造成的伤害是如此巨大，绝不亚于失去亲人之痛。但是，无爱无性的婚姻所带来的痛苦，较之离婚之痛更上百倍。所以，慎重地考虑你的婚姻和爱情，衡量得失，做出决定。

当然，有一点你应该明白的是，离婚的目的，绝对不是为了增加痛苦而是减少痛苦。而离婚的原因和理由呢，也如结婚时一样有着多样化的动机。比如，被中年人称为“婚姻杀手”的第三者插足，即婚外情。再比如，因为彼此的性格、兴趣、爱好、生活习惯不同而导致的分离，也在离婚案件中占了很大比例。另外还有一些，是由于双方的脚步不协调而造成的。比如，一方积极应对生活，努力学习各种新知识，在个人认知上获得了较大的提高。而另一方，却懒于学习，不思上进，结果导致两人之间的距离越来越大，最终只能离婚。

“我前夫其实对我不错，挺宠我的，可我就是受不了他的小

心眼。一见到我跟其他男人站着说话，他就故意给我找茬儿，甚至摔东西给我看，老变着法儿打探我每天的去向，都跟谁在一起来着，弄得我们单位的男同事整天躲着我，生怕惹上麻烦。他就是这么个一条道走到黑的人……”在婚姻生活中，偶发的小事一般不会引起女性的过多不满，但男人要是有诸如嫉妒、不懂得克制等心理缺陷，却会使不少女性最终选择离婚。

除此之外，导致婚姻破裂的原因还有很多。大的方面如不能生育、家庭暴力，小的方面如激烈的争吵、不体贴的言语、缺乏幽默感、花太多时间看电视、不能很好地听取对方劝告、喜欢酗酒、拒绝性交等等。另外，有些人一开始就做了不明智的选择。他们也许对自己了解不够，或者了解对方太少，就匆匆忙忙地缔结了这么一个长期关系；有些人糊里糊涂相爱，草率确定关系，心存侥幸地希望能够长久；更有些人，对于自己的配偶则会随着生活的变化而不断地提高要求，结果双方产生了分歧和摩擦，导致了离婚。

要做出离婚的选择，并不是件容易的事。两个人从相识到相爱，再到结婚共同生活。彼此的生活习惯和兴趣爱好，都已经了如指掌，互相适应。尤其是我国的女性，从小受儒家文化的熏陶，诸如“一女不侍二夫”、“从一而终”等传统思想，深深地驻扎在她们的脑海里。所以，面对婚姻的不幸，她们更多地成为其中的忍让者。“虽然老公对我不是很好，可让我重新再去找一个，那我怎么对亲戚朋友们说啊，多丢脸啊！”，这样的言论比

比皆是。因此，当这些女性，最终选择离婚的方式来结束自己的婚姻，是做了痛苦的抉择的。就像我书中所提到的安安和冯女士一样，在反复的煎熬中方才做出选择。

我想，同样作为女性，我们更应该去关心她们的身心，为她们提供切实有效的心理指导和法律指导，这也是我写作这本书的主要用意。事实上，只要是女人，你就应该有自信，相信自己是生命中的鲜花。永远不要担心会不会有人欣赏和爱护，而失去再次灿烂开放的机会。不要害怕离婚后，你会失去经济和社会的保障，你的支持体系依旧维护在你的身边，这世界上还有很多能令你笑靥如花的优秀男士。你失去的只是一个不合适的伴侣，你并没有失去整个世界。正如克兰兹勒在他的书中写道，“当你向自己证明，离婚是生命中一个美好的开始，而不是一个可怕的终结时，那种悲观厌世、孤独无助的心理就会烟消云散了”。

我们需要真挚的爱情，也需要完美的婚姻。但是，我们不要糟透了的婚姻，更不想要百般容忍的婚姻，因为我们必须对自己的心灵负责。所以，重新去理解婚姻，换个角度来看待这个问题，会让你发现它其中诸多的美好之处。

此书命名为《完全离婚手册》，就是想为你提供关于离婚的所有信息，包括身心的、法律的、社会关系诸方面的等等。也许，我不应该夸口“完全”两字，但我尽量做到了丰富而周全。并且，通过与众多离婚女性的接触，我从她们的讲述中得知了什么才是她们最需要的帮助：一本告诉她们离婚并不可怕，而且从某

种意义上说还是种欢乐的坚强励志书。按照理解这个问题的思路，我把全书的角度定为女性视角，站在女性的立场上去看待问题、揣摩问题并提出建议。

同时，把离婚内容分成九章来阐述，前三章列举了离婚中最常见的原因和其中你所要经历的心境；第四章和第五章，则侧重于从法律的角度给你提供切实有效的帮助。第六章到第九章，我花了大量篇幅描述了离婚后你可能遇到的种种问题，并针对这些问题为你提出了各种解决的方案，帮你重塑精彩人生。要知道，活出精彩，就是对过去最好的反击。最后一个附件的部分，为你收集了一些与离婚有关的咨询机构，你可以通过上面的电话和网址就近寻找咨询的方式。

离婚和结婚一样，都是社会家庭的组成形式。人类的情感史，本身就是靠着这两个部分的更迭交替，才得以不断地向前发展。所以，不要把离婚想象成是一件多么可怕的事。事实上，你选择阅读这本书，本身就是一种积极的姿态。因为，你选择了希望，而不是任由绝望蔓延。

第一章 注意，危险的信号！

“只有爱人深深沁入人的眼光/抚平了我们内在的创伤/我们才能吐出心中的苦衷/重新感到生命的流动”这是英国诗人马太·阿诺德在他的诗作《被埋葬的生命》中的诗句。

爱情的力量，就在于它能使我们黯然的生命重新获得重生。所以，有多少人努力执着在爱情的道路上。哪怕前途是高山，还是旷野，依然义无反顾。爱情到底是什么？是两个彼此真心相爱的人，在爱的过程当中完全地相融。在爱的世界里，你找不到我，也找不到他。只有我和你，或者我和他。我们两个成了生命的结合体，互相注入对方的身体，在交融中享受爱情的甜蜜滋味。

曾经有一个真实的故事：国外有一对夫妻，都是登山爱好者。有一次，两人在一起攀登一座危险的山峰时，突然攀在前面的丈夫的岩钉松动了，失足跌下了山谷。妻子伸出手去想拉丈夫一把，却没能拉住。在这一瞬间，妻子喊了一声：我爱你！然后毅然地割断了身上的保险绳……这些生死与共的爱情故事，用实际行动让所有的誓言都变得苍白无力！

爱情和婚姻，又是怎样的关系呢？不是所有的夫妻，都能达到上面这个故事中提到的那种情感境界的。“婚姻是爱情的坟墓”，人们武断地把爱情的死亡归结为婚姻的开始，而全然不追究自身的原因。其实，爱情的存活度，可以很短，也可以很长，这全看你的细心呵护程度。如果一旦以为结了婚就不需要做爱情功课了，那么你的爱情很快就会在你的婚姻中消亡，而只留下婚姻的空壳。正如，我们下面要讲到的这位叫马丽的姑娘。