

第一章

二个关于离婚的常见问题

人们来找帕特和我咨询离婚的可能性时，总是带着一大堆问题。因此我们这本书就从人们最关心的21个问题开始。这些问题都是关于不可知的未来的。试问，一个人离婚后面临的是什么？是一个崭新的、不可知的未来。

作为离婚顾问，我们尽量从积极的角度来回答这些问题，以帮助人们勾画未来。作为本书的读者，你可能会对这些问题的答案感兴趣。希望我们的答案让你觉得脚下的路更坚实了，而不是感觉自己正走向一片雷区。

1. 一个人要经历怎样的过程，才能决定离婚是否是最正确的选择？

离婚从来不是一件轻松随便的事。除了亲人的去世，离婚是人生最大的伤痛。因此，在做出最后决定以前，首先不要想到离婚，而应进行咨询，尽可能调和两人之间的差异。关于这一点，帕特和我在《婚姻中的7次结合》（The Seven Marriage of Your Marriage）一书中做了详细介绍。

爱是相互谅解。婚姻中如果没有了爱，夫妻关系就不可能有所好转，离婚也就在所难免。

爱也意味着两人认识到无意中给彼此造成的伤害；认识到自己过去做得不够好，而现在希望有所改进。如果两人都愿意与顾问合作，改善自己的行为 and 态度，那么用调解代替离婚就不是不可能的。不过，前提是夫妻间仍有爱存在。

2. 夫妻俩应该为了孩子而待在一起吗？

有这样一个故事。一对老夫妇，结婚60年后去找律师商量离婚。律师非常惊讶。为什么80多岁的老人家还要离婚

呢？他们回答说：“我们虽然在一起这么久，可从来就没喜欢过对方，只是为了孩子们才没分手。现在，孩子们都去世了。”

很多父母认为离婚会伤害孩子，所以才不分手。但他们没有想到的是，看惯了无休止的争吵、暴力、酗酒和吸毒，孩子们会得出这样一个结论：爸爸妈妈在一起一直都不幸福。这时候“待在一起”对孩子们造成的伤害比离婚还更大。离婚了，他们还有机会摆脱坏毛病，各自开始新的生活；也可以和孩子重新建立感情，认识到：人会 and 伴侣离婚，但永远不会离开自己的孩子。

3. 引起离婚的根本原因是什么？

人们通常是为一两个焦点问题而想要离婚的，比如糟糕的性生活、经济上的纠纷、对方有外遇、沟通困难、家庭暴力、酗酒或吸毒等。然而这些只是离婚的表面原因，因为如果两人还有感情的话，他们可以向咨询顾问、戒酒机构或其他解决家庭暴力问题的组织寻求帮助，以改善夫妻关系。但如果人们把婚姻看成是自己个人需要的延伸，把伴侣当作长期的玩伴或保姆，而不是有自身权利的个体的话，那么离

婚就真的是不可避免的了。要是你指望你的伴侣带给你幸福，那就太糟糕了，因为人只能给自己带来幸福。在良好的夫妻关系中，双方都可以给自己和对方带来幸福。但是，如果你的伴侣感到压抑、怨恨或者没有自尊时，你无法让她（他）觉得幸福。

4. 离婚带来那么多痛苦和不确定性，怎样才能使它变得积极和快乐一些呢？

离婚是人生的一个转折点，所以它既可能是个提升生活质量的机会，也可能是个通往灾难的路口。中国人认为，“转折点”要么是一段无望岁月的起点，要么是一份积极人生的开端。离婚也是这样，因为是你决定了它的走向。你要么觉得自己是个受害者或者像件残损品，要么相信你是有能力为自己创造美好单身生活的人。大多数离婚者都能够从离婚中获取勇气和力量，本书以下的章节会讲到这一勇气和力量如何使离婚成为快乐的人生经历。“快乐”是指如何从现状中发掘一些新东西。它意味着把离婚当做一次挑战，通过它改善生活状况，而不是像车祸受害者一样地生活。借鉴过去，而不是重复过去，这才是创造美好明天的关键。

5. 有没有一种文明友好的离婚，双方能平静、理智地分手？

这是种幻想。如今，离婚变得非常仪式化；贺卡制造商们甚至发明了可以和结婚启事相媲美的“离婚启事”。然而，离婚总是伴着痛苦和伤害的。既然美满的婚姻是人生最宝贵的东西之一，那么婚姻的结束就注定是充满了伤心和失望。人们不是为了离婚而结婚的，而是为了爱以及这种爱能陪伴自己一生。所以，当这一希望破灭时，最初的结果就是感情陷于极度混乱之中。接着是一个哀悼的过程，从愤怒到绝望到获得新生，我们会在下一章里讲到。“快乐离婚”是从摒弃那种认为分手必须理智、平静、不能感情过激的观念开始的。离婚中的复杂心情是正常的，人们应该理解它而不是否定它。假以时日，离婚的双方会变得成熟起来，可以友好相处。但如果刚离婚时还做不到，也不必沮丧。

6. 该怎样告诉孩子离婚的事呢？

首先，在和孩子交谈时，先收起你对伴侣的愤怒和伤

心。你们俩都要记住，尽管你们可能彼此互相讨厌，但孩子爱的是你们两个。所以，在和孩子谈眼前的离婚问题时，父母双方都应把对彼此的怨恨放在一边。如果可能的话，你们俩可以一起去和孩子谈，但不必谈太深。最好告诉孩子，爸爸妈妈将不住在一起了，要离婚了，可这和你没有任何关系，你没有一点儿责任；我们仍然爱你，并且一直爱你；爸爸妈妈要分手了，但永远不会离开你；惟一的不同是爸爸妈妈要住在不同的家里，但会一直照顾你，而你可以住在爸爸或妈妈的家里。然后等着孩子向你提出问题，而不是拼命向他（她）解释，因为那样只会让他（她）感到更困惑。在和孩子交谈时，一定要让他感到，你们俩都会给他稳定、可靠的呵护。

7. 在拿到一纸判决书时，是不是所有的离婚问题就都结束了呢？

离婚判决意味着经济问题和孩子的抚养问题暂时得到了解决，你可以继续自己的生活了。因而，它给你勇气去开始新的生活，而不是重复过去的伤痛和怨恨。

然而，这以后还是会出现很多新的、意想不到的问题。

比如：为什么很多朋友回避我？我的父母会怎么想我？即使有探视权，孩子不愿见我怎么办？为什么已经得到了离婚补偿，前夫（妻）还要和我对簿公堂，要求更多财产？我应不应该再约会呢？这些问题没完没了。但是，当你认识到，离婚既不会自动解决问题，也不会防止新问题产生时，你就可以自如地处理这些问题了。离婚不仅是一纸法律文书，它也是一个漫长的过程，是一个你结束过去、开始未来的过程。

8. 刚离了婚，带着两个年幼的正在上学的孩子，我该怎么活下去？作为一个没有工作技能的全职母亲，我从来没有独自生活过，我很担心。

首先，要知道现在有很多扶助组织（帕特和我离婚时可没有这些）。你不用担心，也不必感到孤单。国家妇女联合会等妇女组织向人们提供培训课程。全国主要城市都有“家庭服务代理”等公益机构，提供有关离婚的帮助和咨询而且收费低廉。还有向孩子提供帮助的“单亲父母协会”，在那里你不会感到孤单，因为所有的成员都面临着和你一样的问题。你还可以参加当地社区学校举办的再教育课程，在关注事业的时候也认识新朋友。只要找到了，你就可以利用这些

低成本的资源。

当你发现自己能主动去做事情，而不是因为离婚就变成一个无依无靠的弱者时，你的害怕就会消失，信心也就来了

9. 我一个月前离婚了，朋友们希望我开始约会。他们想“重塑我”。我应该开始约会吗？

朋友们确实想帮助你——这是朋友之道但有时帮助并不一定管用。所以，如果你还不想约会，就尊重自己的意愿好了。告诉朋友们你很感谢他们的关心，你还没有准备好要开始约会。你需要时间来化解离婚的后果，而且一些别的事情，例如找工作也比约会更重要。要尊重自己面临新的人生方面时的感受和意愿。也要明白朋友们这样建议是出于一片好心，但与自己想法不一致时，不要受它左右。

10. 我怎样才能再相信异性？

首先，要学会相信自己能够做出明智的决定。你的婚姻经历是你最好的老师。你现在明白，结婚前你对伴侣的了解

是非常表面的。例如你的丈夫婚前可能一直很恨他的母亲，而婚后就把这种怨恨转移到你身上。他也可能喜欢饮酒作乐，或者习惯沉默寡言，因为他觉得没什么好说的，而不是因为他很傲气。

或者，你的妻子在谈恋爱时表现得很会照顾人，但结婚后却变得又冷淡又自私。这可能是因为她来自一个酗酒成性的家庭，使得她在婚后的生活中也是感情用事、不管不顾的……

当你认真地和一个人交往时，应该注意观察上述现象。当你掌握了他（她）的为人处事之道，了解了他（她）的家庭背景，你才能够相信他（她）。作为一个走出婚姻的人，你越学会依靠自己，你就越能看清与你约会的是个真正的人，而不是个幻象

11. 我该找怎样的律师？

找一个愿意帮你和你未来的前夫（妻）合理解决各项争议的律师。他（她）应该鼓励你和你未来的前夫（妻）尽可能地不必通过法律手段解决问题

永远记住，你的律师应该要对你负责。告诉他（她）你

希望司法费用尽可能降低，并且能及时得到合理的解决方案。不管是男是女，要警惕那些吹嘘自己像“梭鱼”一样精明，能帮你与给你的伴侣“扯平”，把他（她）的油水榨干的律师。因为到头来被榨干的是你自己。他会通过提出抗辩理由、延长出庭时间等手段来拖延你的案子以增加律师费，然后拿着你的钱兴高采烈地去银行。没有哪个律师真的能帮你与你的伴侣“扯平”。他们所能做的只是帮你迅速、合理地了结离婚的法律程序。你可能觉得受伤、痛苦、愤怒、失望，但这些与法律程序无关你的律师不是来帮你治疗这些情感问题，而是帮你解决现在的经济问题的实际上，如果你的情感问题影响到你了解自己的法律问题的话，一个好的律师会建议你去看离婚心理学家

不要盲目地找律师。向你周围离过婚的、有和律师打交道的良好经历的朋友或熟人咨询和这些律师交谈，请那些不是想毁掉你过去的伴侣，而是想公平地解决问题，帮助你不是重复过去的伤痛，而是开始新生活的律师

12. 不结婚会有幸福吗？

会的，只要你能自己创造幸福。幸福和不幸都是你自己

掌握的。如果你不喜欢自己的生活，你也不可能指望别人给你带来幸福。所以，作为一个重新开始单身生活的人，你现在是要对自己，而不是别的什么人负责，为自己的生活发掘能够带来乐趣、生机、活力和激情的因素。

比起几十年前，现在的社会变得宽容多了。作为一个重新单身的女人，你不会因为不结婚而被看做是不幸或古怪的。人们尊敬你是因为你这个人，而不是看你手上有没有结婚戒指。同样，男人们也不必因为离婚而感到抱歉（毕竟，现在离婚率高达 50% 有成百万的人和你一样），那样只会让你觉得自己是个失败者。只有改变这种态度，你才能培养新的爱好、事业，结交新的朋友、团体，或再次旅行，自己的生活带来期待中的活力。

13. 离婚会给孩子带来永远的创伤吗？

回答是否定的，只要你和你的前夫（妻）阻止这种事发生你和你的前夫（妻）对离婚的处理将决定你们的孩子会不会因此而受到长期的影响。你和你的前夫（妻）是孩子的第一个也是最重要的一个榜样。所以，如果你表现得像一个无助的受害者一样，将任何问题归咎于你的离婚，你的孩子

就会认为他们自己也是离婚的受害者，并且以此作为种种不良行为的借口，比如逃课、吸毒、酗酒或滥交。

如果你和你的前夫（妻）把孩子当作刺探对方行为的间谍，孩子的确会因此留下创伤；如果你把孩子作为与对方“扯平”的武器，你们将在孩子心里种下怨恨的种子；如果你们在孩子面前说对方的坏话，并想让孩子站在自己这边，你们也会破坏孩子的自我形象。因为，孩子从你们两人身上各有一半的遗传，所以，如果你们各自诋毁对方的话，等于是告诉孩子他（她）有一半是不好的，孩子会因此产生自卑无用的心理。

而离婚以后，你可以通过建立积极乐观的单身生活来消除上述可能长期给孩子带来危害的不利因素。不是像个受害者般地唠叨着自己的命运如何因为离婚而变得悲惨，你可以向孩子展现另一些事情：是的，离婚是痛苦的，但它也是必然的；你将永远关心和照顾你的孩子，这种关心和照顾不是通过说你前夫（妻）的坏话或者限制他（她）的探视权来实现的。即使你不是监护人，你也应该经常和孩子保持联系，千万不要觉得自己成了外人。另外，你应该尽可能地说服前夫（妻）凡事从孩子的利益出发，尽管你们可能仍然讨厌对方。

当你的行为告诉孩子，离婚带来的困难是一个可以战胜的挑战，而不是一场毁灭性的灾难时，你就是在给孩子上一堂非常有意义的人生课程：你在告诉他们，与疾病、失业、失恋或重大事故一样，离婚只是他们今后的人生中可能会遇到的许多困难中的一个。而你用自己的实际行动向他们证明，这些困难是可以得到巧妙的解决，并不是不可战胜的。

如今，媒体和一些自封为“离婚专家”的人宣称，离婚不可避免地会对孩子造成巨大的创伤。不要理睬这些毫无意义的言论不只是离婚，生命中的许多事情都会对一个人造成创伤——如果你让它发生的话。一定要记住，孩子是很灵巧的只要你爱他（她），帮他（她）建立自信，他（她）就能从困境中挺过来。

14. 找到合适的人生伴侣难道不得靠运气吗？上一次我不走运，所以离婚了。没准下次我会走运些。

这种想法绝对会让你下次还是不走运！在很多电影和电视剧中，运气似乎是爱情和婚姻的关键，所以你才会那样想。其实最重要的是了解你自己和你可能的再婚对象。在决定结婚前，你应该认真考虑所有这些因素：你们两人的背

景、价值观、生活方式、感情交流、习惯爱好、沟通能力以及彼此的包容程度等。仅靠两人间的外在吸引是不可能建立美好而长久的关系的。当然，外在的吸引也是必要的，但小心别只是被性欲吸引，而应该被爱吸引，因为爱包容了上面提到的所有因素。

运气可能会让你碰到合适的人。但必须要靠彼此共同努力，才能享有天长地久的人生。

15. 怎样才能让父母理解我的离婚呢？他们会因此认为我是个糟糕的失败者吗？

不要因为担心父母可能不同意，就迟迟不告诉他们你离婚这件事。一般来说，父母要比你想象的明智和细心得多。很多客户告诉我们，当他们告诉父母自己要离婚时，他们很惊讶地发现父母完全支持自己的决定，这让他们觉得轻松愉快。父母总是爱自己的孩子，并希望他们幸福，不管孩子有多大。所以，就算你已经三四十岁，或者更大，你都可以从父母那里得到温暖的关怀。他们不仅会分析你的决定，而且会竭尽所能帮助你。你还会惊讶地发现（我们的很多客户就是这样），父母早就在担心你的婚姻会有严重问题。他们什

么也没说，是因为不想干涉你的婚姻！

16. 朋友们都哪儿去了？结婚以后我们交了很多朋友，现在他们会倒向另一方而回避我吗？

朋友们对你们离婚的反应不尽相同。一些已婚朋友可能不愿见到你们两个，因为他们自己的婚姻也不太妙，所以你们的离婚会给他们带来压力。他们感到非常震惊，因为他们以为你们的婚姻比他们的更美满。（帕特说，她离婚以后的很长时间里，很多朋友还告诉她他们有多惊讶，因为他们一直认为帕特和她丈夫是邻里中最美满的一对。所以他们觉得帕特发生的事有一天也会发生在自己头上。）这些不快乐又不敢离婚的朋友们可能会回避你们，因为你们做了他们想做而不敢做的事。如果是这样，不要惊讶。这是他们的问题，不是你的，他们还在过程当中。

有些朋友可能会给你打电话，站在你这边；而另一些可能会站在你前夫（妻）一边。这很正常。另外，很多朋友可能想继续和你们俩的友谊，可又不知该怎么做。你可能在想他们应该先给你打电话，但是没有，因为他们不确定你会有怎样的反应。所以，保持和朋友们的联系其实取决于你自

己。给朋友们打电话吧，你会惊喜地发现他们还是那么关心你。

可能还有另外一种朋友。你们共用保姆、一起购物，非常熟络。一旦这些活动停止了，她们就不理你了。不要觉得她们是在拒绝你。她们并不是你真正的朋友，只是在相互需要而已。

从长远的观点来看，作为一个重新回到单身状态的人，你需要结交新朋友，但也不能失去老朋友。

17. 我应该告诉同事们我要离婚吗？

不必隐藏自己的痛苦。同事们能够发觉你正在经历一些伤心的事情，所以，如果你以为能掩饰自己的痛苦，那是自欺欺人。如果你的同事觉察到什么事情不对劲，而你又不告诉他们真相的话，他们通常会把事情想得很糟糕。这时最好告诉他们你正在离婚的事实。几十年前，离婚会是一件见不得人的事。如果被老板知道了，你可能会因此被解雇。但现在的情况不同了，你是受法律保护的。你还会发现，很多同事都很同情你，因为他们中的许多人自己也离过婚。事实上，他们还会告诉你一些经验，对你处理同样的问题非常有帮助。