

第一章 离婚有什么好处 评价家庭

我的大女儿在她的父亲和我离婚 25 年后结婚了。一大堆家庭成员参加了她的婚礼，其中有我的前夫，他现在的妻子，他们的两个孩子和我的女儿。从录像上可以看到，一对自豪而幸福的父母陪伴着女儿漫步在教堂的走廊上，看到他们微笑着的面容，不知内情的人肯定会认为这对老夫老妻已经共同生活了 25 年。不过把录像带快速进到圣殿婚礼的那个场面，人们又会注意到，在新娘的右边站着她的三个喜气洋洋的父母。这三个人紧紧地站在一起，手握着手，笑着、哭着，激动极了。其实世界各国有很多这样的家庭，构成这种家庭的父母，一个或者两个，曾经是离婚者。

目睹过我们 1965 年分手时那种大吵大闹场面的人们，根本想像不到我和我的前夫竟会心平气和地参加我们孩子的婚礼，更想不到我们会那么高兴愉快。回过头来看，没有错误的离婚是不存在的。为了从这个无法相容的家庭中解脱出来，我们只好互相指责，将错误推给对方。我们需要制造出令人信服的理由，比如说通奸，或受到配偶的虐待，以便结束我们的婚姻。我们争得不可开交，战争在不断升级。我们都想战胜对方，因为我们知道，谁失败了，谁将受到社会的谴责，经济上也会受到惩罚。更糟糕的是，可能会背上破坏

美国人家庭生活梦想的罪名。离婚后，我离开了这个家。在随后的令人焦头烂额的两年中，我们继续为孩子的监护、看望、抚养等问题争吵不休；我们请过私人侦探——因为孩子被绑架过一次；我们请过律师，我那两年的法律费用是 10 年后才还清的。那段痛苦的生活已经过去快 30 年了，但直到今天，我要写它的时候，依然感到很难落笔。

自从我离婚后，很多事情也都发生了显著的变化。在 1966 年到 1976 年这 10 年间，美国的离婚率增加了一倍，连人口统计学家都修正了他们关于 21 世纪离婚率的预测数字。他们认为，离婚率再也不可能落到 70 年代前的比率了。到了下个世纪，据预测，在美国每十桩婚姻，就会有四至六对以离婚而告终。

离婚浪潮的严峻事实并不会阻挡人们对于理想婚姻的追求。美国 1993 年有关婚姻的统计数据表明，有半数以上的婚姻是属于再婚。引人注目的法律上的改革，例如无过错离婚和共同监护等措词，取代了早几年的法律惩罚和道德谴责的判决。今天，离婚已经变得逐步为人们所接受，一夫一妻制也继续成为普遍的生活方式。但是，人们仍然认为离婚是不光彩的。

良性离婚不是词语的矛盾修饰

当我向人们提到这本书的书名时，我往往会听到两种不同的反应。一种是表示怀疑：“良性离婚在词语上不是矛盾的吗？这与‘快乐的悲伤’或‘残暴的仁慈’

不是一样的吗？”而另一部分人——这部分人的人数最近在逐步增多——说：“这只是一个时间问题，最终是会做到这一步的。我们讨厌老是听‘离婚是可怕的’这种说法，我们需要有好的模式，以帮助我们做我们想做的，而且是能够做到的那些事情。”这些听众肯定知道一些人的离婚经历（甚至可能就是他们自己的），认为这些离婚家庭与双核心家庭所描述的情况十分相似。不过他们并不真正愿意在家庭前面安上这么一个名称。他们会给你讲述这些有着奇怪关系的家庭，在这些家庭里，过去的配偶和他们的配偶以及各方的亲属聚在一起，欢度感恩节或其他节假日——每个人看起来都很满足，都很高兴。

良性离婚不是词语的矛盾修饰。一个良性的离婚是这样一种情况，离婚的双方以及和孩子们的感情至少在表面上还和离婚前一样。由于我们听到看到的关于离婚的消极方面太多，所以一谈论离婚，马上就把它和消极联系起来。尽管我们不能像变戏法似的展示离婚的积极一面，但事实是，多数人认为，离婚后的生活较之以前是改善了。

一个良性的离婚，对孩子们来说，他们的家庭还应该像原来的家庭一样。尽管家庭的结构和规模经历了剧烈变化的动荡，但它的功能不能变。孩子们的父母还应该像离婚前一样，对孩子感情上、经济上、心理上的需要负责。双核心家庭的基本功能应该表现为，离婚的夫妻建立起一种父母式的伙伴关系，进行充分的合作，允许并通过孩子们继续和家族的其他亲属保持密切的联系。

如果人们打算离婚，并且准备再婚（甚至还有可能再离婚）——像很多预测所说的那样，这种趋势是存在的——他们就应该设计一个圆满的离婚程序，而且每个家庭都这样做，成为一种共同的，必不可少的社会行为。我们赞许的这种离婚程序应该是我们盼望的美好生活的一个组成部分，而不应看成是一切社会罪恶的根源。

健康的语言正常的家庭

认可离婚，意味着首先要找到一个健康、准确的词汇去称呼它，比如双核心家庭，就比破碎家庭更能反映一个健康的离婚家庭的面貌。我选择双核心家庭这个词就是希望它能和核心家庭并列。很简单，我就是希望能把双核心家庭放到与核心家庭的同地位，以此为离婚家庭正名。

由于受消极观念的影响，我们用在离婚家庭上的语言是灰暗的，令人感觉不快，而带连字号的词总给人一种新造词或修饰词的感觉，所以我选择了不带连字号的词汇，例如：前配偶、前夫、前妻、继父母、继亲属、继家庭，等等。在这本书里，我将始终把这些词作为一个完整的单词加以使用。也许我们刚开始使用这些词汇时会感到有些别扭，但这如同其他事物的转变——时间长了，我们也就会习以为常了。

当然，前配偶、前父母、继父母这些词汇也还并不完善，它们只是作为父母的代名词来描述双核心家庭中这一类关系的人，因而多少带有一些贬意。但是由

于这些词已被广泛使用，所以我也就这样使用它们了，但我希望能尽快提出更好的词汇来取代它们。

爱斯基摩人有很多形容雪的词汇，而我们对于这类关系——过去由婚姻连接的，而现在由子女连接的离婚关系——所使用的描述词汇却少得可怜。离婚配偶 (ex) 前妻 (former wife) 前夫 (former husband) 这些词虽然已被广泛使用，但它们的词意都是基于以前的关系来确定现在关系。1971 年，玛格丽特·米德 (Margaret Mead) 在书中写道：“‘我的离婚配偶’这样的提法是太一般化了，但我们还不得不用这样的表述来说明曾有过 20 年婚龄，5 个子女那样的婚姻关系。我们应该尽快找到更合适的表达方式。”现在，20 年又过去了，我们却还没有开始对这些重大的社会关系给予确切的描述。其实只要我们开始这样做了，我们就一定会在重新组合家庭特别是让那部分被社会歧视的人过上正常生活方面走出一条新路。

我们应该让人们认识到，离婚家庭的存在是合理合法的。要做到这一点，首先要破除人们头脑中那种根深蒂固的，但又并非科学的观念，即只有核心家庭才能培养出健康的孩子。社会总是向人们灌输这样的观念：“孩子们的健康成长一定要得到父母双方的爱抚。少了一方的爱抚，就不利于他们的健康成长。所以单亲家庭、同性恋家庭、双核心家庭、继家庭都是不正常的，而核心家庭才是唯一正常的家庭。”

核心家庭中心论以及所有关于核心家庭中心论的语言，对离婚家庭的孩子都会产生无法估量的伤害，也会破坏他们与亲属间的关系。他们会感到自己不正

常，感到自己受了污辱，从而产生羞耻的、见不得人的感觉。

诺姆·乔姆斯基 Noam Chomsky 在《语言与认识问题》一书中这样说过：“语言既能启发你的心智 又能束缚你的思想。”这样看来，我们的社会对于离婚的用语是太过于消极了，这种情况禁锢了千万个离婚家庭，使他们感到自己有问题而不被社会所接受。如果把这方面的用语改变成中性的，则有助于提高离婚家庭成员的自尊心。我们必须为离婚后在一系列的亲属关系中产生的新的重大关系给予适当的表述，这样双核心家庭就能像正常的、普通的家庭那样为全社会所接受了。

一个正常的双核心家庭是不正常的吗

一个不正常的双核心家庭才是正常的吗

在我开始研究双核心家庭的时候，我不知道会得到什么结果。因为现有的关于离婚的研究文献也只是对离婚家庭中的父母和孩子的调适问题作出鉴定。不过从我的访谈和观察中我了解到，有些离婚家庭的关系似乎调适得不错，只是我不知道这些事例是否过于特殊了。

我想弄清楚的一个重要的问题是，为什么一些父亲离婚后还愿意和他们的子女呆在一起，而另一些父亲则慢慢地离开了他们的孩子？

尽管这个问题解决起来很复杂，因为它涉及到个

性及家庭背景等一系列微妙复杂的东西。但我发现有一个因素却始终起着重要的作用。这就是那些离婚后还和子女呆在一起的父亲往往和他们的前妻保持着各种良好的关系，而与孩子联系很少或根本断绝联系的那些父亲，与前妻的关系就差多了。

夫妻离婚后仍然战争不断，无责任感的父亲不遵守抚养孩子的承诺，这确是一些离婚家庭的真实写照。但我们研究表明，另有一些离婚家庭是不能用老眼光来看待的。那些离了婚的夫妻不打不闹，有的还相处得非常友好。不少人离婚后建立起新的生活，与我们想像中的单亲家庭的糟糕形象完全不同。

在我刚听说詹姆斯夫妻离婚的消息时，他们正设法使孩子的生活保持原状，而他们自己则每月轮流回来照看孩子。我惊讶于他们给孩子提供稳定生活所表现出的能力和灵活的做法。另一个离婚家庭，琼和汤姆的做法也给我留下了很深的印象。尽管他们的矛盾很深，但却设法为共同抚养孩子创造了一个良好的环境。琼和汤姆及汤姆后来的妻子玛里琳都相处得不错，他们每个礼拜都要通电话，了解孩子们的情况，商量如何培养教育孩子。他们说不上是好朋友，但他们也不是敌人，这两家人和其他很多像他们一样的离婚家庭，都尽力使孩子的生活不受影响，保持原来的样子。大人离婚了，可还得给孩子提供一个良好的生活环境，这是很多离婚父母的强烈愿望，我的研究也恰恰表明了这一特点。为了建立一个美好的双核心家庭，他们想出了很多不同寻常的法子，他们的努力真让我赞叹。

离婚夫妻：朋友和敌人

对双核心家庭的研究发现，尽管存在社会偏见，但仍然有大约 50% 的离婚夫妻能保持友好的关系。他们并非没有经历过严重的困难和危机，但在法定离婚一年以后（此前往往已经分居两三年），这 48 对离婚夫妻都保持彬彬有礼的关系。虽然多数称不上是真正的朋友，但是他们通常能够合作，能够尊重对方与孩子的感情。有的还真成了好朋友，不但与孩子，就是他们自己也保持着密切的关系，分享着对方生活中的酸甜苦辣。

我们探访过的 98 对夫妻，离婚后的关系是很不一样的。有的一直相互关心和帮助，有的则形同路人，还有的简直不共戴天。但不管表现如何，按照他们的交往和互助方式，还是能把他们划分成几种类型的（在第三章里，我将进一步讨论这些类型，并阐述我是如何界定这一套类型的）。

最初，我把这些离婚夫妻分成四种类型，对每一种类型都做了科学的说明。我打算把我的类型研究报告提交到在纽约召开的一次学术大会上在去纽约的途中，我作了短暂停留，去看望我的女儿们。我们在去机场的路上吃了一顿饭，吃饭时我向她们讲述了我的研究心得：第一种类型是家庭功能完全丧失型——完全不接触或只有很少一点接触，交往质量低；第二种类型稍好一些，但仍存在功能问题——即只进行有节制的接触，交往质量低。第三种类型是适度接触，但交往质

量较高；第四种是频繁接触，交往质量高。

当我进一步详细讲述为什么我要把这些离婚家庭分别划分成这四种类型的时候，她们说跟不上我的思路，听糊涂了，因为人名太多，关系也太复杂。她们拿出铅笔。又拿过一叠餐巾纸，便飞快地记录起来。这样一来不但便于我讲解，也便于她们记忆了。

在家庭关系处理得好或较好的那两种类型中，他们中的大多数（大约占总样本的三分之一）我将它称为“合作伙伴型”。这些离婚夫妻能以积极的、创造性的态度处理他们之间的恩怨，根本不让孩子卷入到他们的矛盾中这类夫妻的一个重要的特点是，他们有能力将作为父母的责任和婚姻的冲突区分开。

另一种我将它称为“完美搭档型”。这类离婚夫妻虽然人数少，但却具有重要的研究价值。他们离婚后，虽然不再有性生活，而且有时还会发生冲突，产生怨恨，但总的来说，他们的关系是密切的，是互相关心和爱护的。

剩下的 50% 是社会上常见的将对方视为仇人的离婚家庭。这类家庭大致等分为两类，即互相指责型和势不两立型。令人感兴趣的是，对互相指责型和合作伙伴型的区别，不是离婚夫妻之间的矛盾程度，而是他们对这些矛盾的处理态度。互相指责型毫不控制他们的矛盾冲突，并使家庭亲属的其他成员也卷入其中。

势不两立型是最糟糕的离婚类型。离婚的双方彻底毁掉他们过去的生活，在各自的心灵中造成永不平复的伤痕。他们攻击对方的种种不是；在孩子的监护问题上争吵不休；为了报复对方，有时甚至采取暴力行

动。

还有第五类——“家庭消失型”，不过我的这份报告没有详细提到它，因为我只采访了一对这样的夫妻，他们之间多少还有些联系。家庭消失型指的是这种情况：离婚夫妻从此不再接触，其中一个在孩子的生活中彻底消失了。但是这种类型不多见，因为关系再恶劣的离婚夫妻也会由于某些原因保持一定的联系，除非一方犯罪入狱或进了精神病院。

我用这种通俗易懂的表述性语言代替过学术性的专门用语，在纽约学术会议上获得了成功——我的学术报告马上就被与会者所理解、接受了。

为什么划分类型很重要呢？因为离婚夫妻的交往和互动方式会对他们各自今后生活中的亲密关系产生极大影响。

有趣的是，离婚夫妻的关系类型不仅影响他们各自的生活，而且还会影响他们再婚后的生活。一个有意义的现象是，离婚后能保持良好关系的夫妻，他们各自再婚后，一般都能建立起新的幸福生活。而离婚后关系不好的夫妻，再婚后的生活则往往不尽如人意。

另一个让我感兴趣的现象是，不管离婚后的关系质量如何，大多数被采访的对象都表示希望能和前夫或前妻保持较好的关系。有的说：“我好久没见到他的朋友和同事了，也听不到他们的消息。”有的表示：“我希望她能多说点她离婚后的生活。”还有的说：“我希望我们之间少一些痛苦。”当我问及他们，离婚后应该建立起一种什么样的关系时，除了不共戴天的那一类，其他人都表示应该尽可能多地保持联系，并认为建立良

好的关系是重要的。

户家庭亲属

家庭是什么？作家莱蒂·科廷·波格里宾（Letty Cottin Pogrebin）把它比作希腊神话中的九头鸟：“不管它的功能和成员丧失了多少，家庭仍是家庭。尽管没有得到西方文化的认可，家庭已经发生变化，以新的、多样化的形式使自己得以生存。它要最大程度地证明自己比批评家可能设想的更有价值，更具变通活力和人情味。”

户，家庭，亲属不是意义相同的词汇，只要看看在代理父母、养父母和生身父母之间存在大量的争论，就能明白这个意思。专家学者认为，亲属的界定问题应与离婚问题结合起来，割裂开是不利的。

现在让我们看看引起社会关注的梅利莎事件，梅利莎是一个生活于代理母亲家庭的孩子。当罗伯特和辛西娅与埃尔韦拉·乔丹签定契约，通过人工授精为他们生一个孩子时，他们没有想到，在梅利莎出生 6 个月后，他们却要离婚。现在，这三个人都声称梅利莎是他们的孩子，三个人的背后都有专家学者在撑腰。那么到底谁是梅利莎的合法父母呢？对梅利莎来说，什么是她自己的最大利益呢？主持法官的最终判决是，由罗伯特——这个与孩子有遗传关系的父亲和埃尔韦拉——这个与孩子有遗传关系的代理母亲共同监护梅利莎。而养母辛西娅，尽管孩子出生后的最初 16 个月是由其抚养，却连看望孩子的权利都没有。

我选择的另一例，对孩子 M 监护的判决却完全与此相反。当代理母亲违约并提出要监护孩子的时候，一场官司爆发了。争论的焦点是，确认孩子的监护人到底是看他（她）与孩子的抚养关系，还是看他（她）与孩子的遗传关系？由于法官们认定养父母与孩子有感情联系，所以养父母赢得了孩子的监护权。而与孩子有遗传关系的代理母亲最终被判为仅有看望权。

这些判决对双核心家庭来说是十分有意义的。首先它提出了一个共同监护的问题：两个有冲突关系的父母能够共同监护孩子吗？法官们认为这是可能的。第二，孩子有多个父母吗？（即孩子既有继父母，又有生身父母。）有多个父母的家庭还是正常家庭吗？法官们的回答也是肯定的。因此，尽管在某些特殊的情况下，争论的双方无法达成协议，一般来说上述问题还是能够得到圆满解决的。家庭不是严格的遗传关系确定的，也不是完全由感情关系来确定，更不能因住在一起就确定是一个家庭。家庭是这三种情况的总和。当然，如何组成家庭，还要由每个家庭自己去决定。

人类学家保罗·博安南解释了户和家庭之间的不同。家庭指的是亲属关系，而亲属又与血缘有关。户则指的是居住的地理或空间。一旦孩子降生，夫妻便有了一种亲属关系，尽管夫妻之间没有血亲关系，但孩子却有着他们俩共同的遗传基因。虽然在法律上，领养权排斥血缘关系，但无法切断亲属纽带。双核心家庭就是以亲属关系联系起来的家庭。

两个住户一个亲属结构

一个简单的事实是，社会上既存在打得不可开交的离婚，也存在好离好散的离婚。有的离婚会给家庭带来严重的后果，但多数离婚家庭却保持着正常生活。正如我的研究所表明的那样，有一半离婚家庭能建立起积极健康的家庭关系，因而孩子没有受到因离婚而带来的伤害。

尽管良性离婚像美满的婚姻似的多种多样，但它们有一个重要的，共同的特点，就是配偶双方不怀恶意，没有怨恨，都关心孩子今后的成长，在结束他们婚姻的同时，维持他们的家庭关系。在本书中，我们看到有些前配偶非常友好，而有些则不是如此。离婚的方式多种多样，但即使像我和我的第一个前夫那样开始时非常敌视的离异夫妻，只要处理得当，就能结束过去，开创未来，重新建立起一个文明的、功能健全的家庭。

在这本书里，我没有写离婚夫妻最初的那些痛苦生活，而是从他们治愈离婚的创伤写起。书中写得更多的是那些从一开始就设法建立起合作关系的离婚者，他们创造了很多行之有效的做法，他们还在为更美满的生活而继续奋斗。

是健全的家不是破碎的家

离婚的负面影响很大 不仅对家庭 而且对整个社

会都如此。因此要给离婚树立起新的良好的形象，就必须动摇那些陈旧的、根深蒂固的价值观念。尽管在美国和欧洲大多数国家，离婚和结婚样，已成为一种社会制度，成为一种日常的社会生活现象，但人们总还是把离婚看成是一种异常行为，一种病态现象。我们赞许完整无缺的家庭，而给离婚家庭打上“破碎和不完整”的烙印。难道离婚真是像社会上所说的那么坏吗？对于离婚，确由夫妻关系解体而造成消极后果占多大成份？而由社会的传统偏见所造成的消极看法又占多大成份？

如果离婚夫妻在我们的教育、帮助、鼓励下，离婚后仍能保持和谐友好的关系，我们难道还非要对离婚抱歧视态度吗？如果我们给离婚夫妻创造出一些为社会认可，能使他们从不幸婚姻的痛苦和损失中解脱出来的仪式或典礼，就像我们为爱人亡故所做的那样，难道他们还非要为保护自己的名利而变得怒气冲冲吗？

现在的美国社会，每两对婚姻中就会有一对以离婚而告终。面对这样的事实，我们为什么还要坚持对离婚采取消极的看法和做法呢？难道我们非要使“离婚是彻底的灾难”这个谬论世代流传下去，以便维护婚姻的完整？我们是否感到，如果世界上真的存在良性离婚，就会有很多人逃离他们的婚姻？但是，如果处于不幸婚姻状态的夫妻了解到这种状态不利于他们孩子的健康成长；如果他们知道已经有一些夫妻采取了良性离婚的做法，并且对家庭产生了积极的影响时，那么这将会导致什么样的后果呢？我们还会担忧从此世界将不正常，从此将没有人会对家庭负责吗？

现在离婚已被认为是正常的了

核心家庭比别的类型的家庭都更好吗

不管人们多么尊崇核心家庭，现在我们也必须对它的基本假设提出疑问。在多样化婚姻已被社会接受的情况下，我们不应该对离婚总抱着歧视的态度，不应该让它承担过多的社会负面问题，不应该把离婚和反婚姻，反宗教以及反家庭混为一谈。

我既不赞成不负责任的离婚，也不希望读者在读了我的书后都去实行离婚。我并不认为单亲家庭、继家庭、同性恋家庭比传统的核心家庭好。我只是说离婚是一种社会存在，而且离婚也确实给一些人带来了幸福。只推崇核心家庭而无视婚姻家庭领域出现的新情况，才是反人性，反家庭的。认为生活在离婚家庭的孩子必然是不幸的，是异常的，这也是一种武断。事实是，很多离婚家庭的孩子，虽然生活在双核心家庭中，同样能得到父母双方的爱抚，他们的生活是正常的、健康的。

最近出了一张卡通画，被印制在明信片 and T 恤衫上，画面展示的是，在一个巨大空旷的礼堂里只坐着两个听众，舞台上方的横幅上写着：“正常家庭的成年孩子的年度大会”。或许悲观论者应该认真研究一下未出席大会的孩子都是来自什么样的家庭吧！

并非不正常也并非孤独

在我的采访中，在我的咨询门诊部，在我的演讲课堂上，离婚夫妻向我讲述了他们内心感受到的羞愧、孤独、痛苦和对今后生活的迷惘。夫妻关系的破裂已经让他们饱尝痛苦，再加上漂泊无着、居无定所，尤其是社会上没有他们可遵循的榜样，能给他们受伤的身心以安慰和保护，因而更加重了他们的无助感。

我还记得 1965 年我决定离开我第一个丈夫时的心情。当时虽然已经过了好几年的深思，但一旦做出离婚决定仍使我感到惊慌不已，因为在此之前我从来没有独自一人生活过。我 19 岁结婚，20 岁就怀孕做了母亲，到离婚时我才 28 岁。作为一个带着两个年幼孩子的离婚母亲，我尽力想像着我今后的生活，但除了面对灾难性的后果，我看不到一点前途。离过婚的人我一个都不认识，我也不可能得到任何帮助，因为当时，社会认为离婚妇女不是泼妇就是荡妇。我唯一的信念就是，过去的那一段婚姻没有爱情、缺乏理解，令人精神压抑，因而无法再维持下去。但是没有人会理解我，因为在外人看来，我丈夫是一个再好不过的男人。他不打老婆 不逛赌场 不喝酒 也不吸毒 而且我们还有一套挺不错的住房。所有这一切，至少从外表看，我们该是相当幸福的一对。在这种情况下，人们的唯一结论是，我有毛病，我之所以对婚姻不满，是因为我精神有病。

离婚后，我发觉人们开始对我另眼看待，我好像成

了一个被社会遗弃的贱民。当时我在美国中西部一所大学读研究生，在我没离婚之前，我和丈夫一直住校园的宿舍。刚离婚不久，我便得到校方通知，要我从我的住处搬出，原因是学校宿舍只提供给成家的研究生。我感到受了极大的侮辱，我找到学校的房管当局，向他们申明，即使离婚了，我和我的孩子们也要有住的地方，我们还是一个家庭。我还不得不跑到孩子的学校与校方争辩，因为校长和老师竟一致认为，既然孩子的父母离婚了，家庭破碎了，孩子上学也就成问题了。

这种歧视是可怕的，有人还把我称作“离婚主义者”，这给我的家庭带来极大的伤害。我自己的经历，以及和我有类似经历的我的研究对象，我的咨询客户和我的朋友都有这样的感受，社会对离婚家庭是太不公正了，我们像是二等公民，我们见不得人，我们被社会抛弃。

离婚被千夫所指

像其他一些被歧视的事物一样，人们对离婚的歧视也是由于对它缺乏认识和了解，以致形成偏见。你打算离婚，你就必须面对歧视。离婚者因此而郁闷、愤恨，甚至从根本上对自己产生怀疑。

离婚后，离婚者在一种混乱的、痛苦的心境中开始生活，他们的家庭还能称之为家庭吗？他们的生活是否完全变了样？他们是否与过去一刀两断，彻底埋葬曾有过的爱情？很多研究对象问我，他们现在应该怎样适应社会？他们离婚的做法到底对不对？别的离婚