

离

婚

一部辽阔、真实、完整的
婚姻启示录

易轶
小米
著

重建生活法律心理指南

不

易律师执业近20年
剖析典型案例
家理律师事务所
4000起家事案例精选

受

正确地分手
既不要低估法律也不宜高估心理

伤



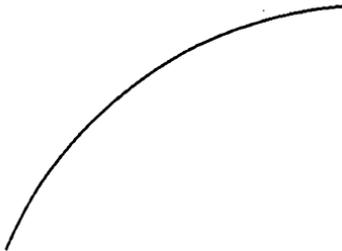
中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

离——婚——不——伤

受——



易轶
小米
著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (C I P) 数据

离婚不受伤 / 易轶, 小米著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2022. 5

ISBN 978-7-115-58984-2

I. ①离… II. ①易… ②小… III. ①婚姻—通俗读物 IV. ①C913.13-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2022)第048954号

法律资料分享, docsriver.com

◆ 著 易 轶 小 米

责任编辑 黄琳佳

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行

北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <https://www.ptpress.com.cn>

河北北京平诚乾印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/32

印张: 8.25

2022年5月第1版

字数: 218千字

2022年5月河北第1次印刷

定 价: 69.80 元

读者服务热线: (010) 81055522 印装质量热线: (010) 81055316

反盗版热线: (010) 81055315

广告经营许可证: 京东市监广登字20170147号

序

放下执念，放自己一条生路

幸福的婚姻总是相似的，不幸的婚姻却各有各的不幸。

这句流传甚广的名言，也是我执业十余年来感触最深的一句话。

近年来，随着社会经济的不断发展，民众受教育程度的不断提高，人们的婚姻家庭观念也发生了重大变化，离婚率呈现大幅上升的趋势。人们发现，很多青梅竹马最终分道扬镳，很多天作之合最终劳燕分飞，而那些本就不被看好的婚姻更是脆弱得不堪一击。白头偕老似乎成了天大的难题，这让很多人对婚姻充满了悲观情绪。

家理律师事务所自 2016 年成立以来，承办过数千起婚姻家庭案件，遇到过的不幸婚姻难以计数。婚姻不幸的原因五花八门：

出轨、家暴、不知足、心理脆弱、喜欢抱怨、三观不合、性格不合、婆媳矛盾、缺少同理心、缺少责任心、道德观念淡薄、缺乏感情基础、缺乏经济基础、拼命控制对方、完全依赖对方，等等。昔日伴侣走到最后，或是撕破脸皮，宛若仇人；或是无言以对，和平散场。

美国著名婚姻家事学者亚娜·辛格曾提出：“大部分家庭纠纷不是纯粹的法律问题，而是与社会发展和情感经历交织在一起的问题。这需要合作性、系统性和跨领域的干预措施以克服家庭中存在的障碍，满足家庭情感上的需要。”多年来，我们在帮助解决各种婚姻家事案件的同时，也在思考如何经营好一段幸福的婚姻，探索婚姻与家庭的本质。

那么，婚姻还值得期待和信任吗？我们还可以继续走下去吗？

其实，每个人最终都会走向死亡，但这不妨碍我们乐观地活好每一天。人生不过是一个体验的过程，生命如此，爱情如此，婚姻也是如此——它应该是尘世间男女互相扶持的温暖，绝非充满怨气的委屈和妥协。放下执念，减少功利心，降低期望值，多一些宽容，少一些抱怨，接纳不完美的生活，接纳不完美的彼此，对婚姻的恐惧自然就会少很多。

而这些，恰恰是维持幸福婚姻的秘诀。

不过，如果一段婚姻真的让你累了、让你绝望了、让你看不到未来了，与其让所有的感情都变成怨恨、让所有的憧憬都变成

负累，不如冷静下来，放自己一条生路，及时止损，轻装上阵，早日摆脱这段不幸的婚姻，尽快开启全新的生活。

往者不可谏，来者犹可追！人的一生总是充满了选择，只要心中充满希望和勇气，总会找到一条适合自己的路。

可能有读者会问：我看别人失败的婚姻难道不会对婚姻更加悲观和恐惧吗？恐惧永远来自未知。我们讲述离婚案件不是为了人们对婚姻更加恐惧，而是告诉你一段真正的婚姻应该是什么样子的。书中的故事都出自家理律师们的亲办案例。所有出现的人物均已化名处理，并非真名。通过阅读本书，你能看到婚姻经营之难，也能看到情感崩塌之易。

书中既有家理律所的办案过程，也有小米老师的心理分析。我们希望用通俗易懂的语言，系统地为你介绍婚姻里的法律问题，包括财产分配、子女抚养、房产归属等法律内容，知识点密集，输出大量干货，帮助你真正解决生活里的难题，为婚姻上道法律保险；同时结合心理学知识，通过各式各样的心理测试，教你学会调整自身心态，悦纳自己，和伴侣一起更好地经营一个家庭。法律案例和心理指导共同配合，无论待婚者、已婚者还是离婚者，都能从中得到法律与情感上的帮助。

相爱容易相守难，愿天下有情人皆成眷属，愿所有深情者不被辜负！

易轶

目 录 Contents

第1章 | 大男子主义

- 遭丈夫轻视的妻子怒诉离婚，
律师助双方解决矛盾并和好 002
- 共同成长，共同获得滋养 008

第2章 | 抢子大战

- 男方暴力抢子藏匿近三年，
律师助女方拿回孩子抚养权 014
- 原生家庭卷入，夫妻如何解决
分歧和冲突 021

第3章 | 一见钟情

- 男方出轨且双方无共同财产，
律师助女方争取45万元补偿 028
- 到底什么是“对的人” 035

第4章 | 家外有家

男方同街道另安家生两娃，律师助	
女方向第三者追回近600万元钱款	042
背叛的代价	055

第5章 | 在三万英尺的高空相爱

草率结婚，律师助女方争取到	
30万元补偿	060
拿什么拯救你，我的爱情	067

第6章 | 老夫少妻

忘年恋二十年情断，律师从孩子	
的利益出发为老人争取三套房产	074
婚姻中的需求	080

第7章 | 爱情骗局

留学女遭骗婚只求解脱，律师助	
其获得90万元财产补偿	090
提升自我，成为更好的我们	096

第8章 | “时间管理大师”

男方两地脚踏两条船，律师助女方	
以刑促民修复家庭	104
坦诚相待，跳好婚姻双人舞	116

第9章 | 离婚不离家

- 草率协议且离婚不离家，律师多方
举证为女方保住房产并追回抚养费 122
- 鱼与熊掌可否兼得 130

第10章 | “听妈妈的话”

- 外地女受男方家人歧视，律师助
女方赢回尊严和财产权益 136
- 婚姻当中切忌“非黑即白” 144

第11章 | 五日夫妻

- 婚后五天男方执意离婚，律师助
女方免除返还“彩礼”负担 150
- 别被情绪牵着走 156

第12章 | 消失的婚姻

- 婚后三天男方艾滋病病发，律师
助女方确认婚姻无效 162
- 不要拿“信任”绑架婚姻 169

第13章 | 真相是假

- 男方婚前瞒病婚后恶化，律师助女方
快速离婚并分得权益 176
- 你有多相信爱人给你的第一印象 185

第14章 | 恶意

- 男方承认家暴，律师助女方争得价值较大房产 190
- 如何远离家庭暴力 198

第15章 | 青梅竹马

- 恩爱夫妻因琐事反目，律师助女方争得双胞胎抚养权 204
- “最陌生”的亲人 210

第16章 | 完美爱人

- 男方玩暧昧拒不离婚，律师助女方50天离婚并拿到300万元补偿 216
- 所谓“下嫁”是个伪命题 224

第17章 | 如果我爱你

- 强调以结婚为目的购房，律师助女方分得权益 228
- 爱人是友不是敌 234

第18章 | 亲情不是交易

- 女方用孩子威胁分家产，律师双管齐下助男方保住全部房产 240
- 爱不在了，亲子关系还在 249

心理学部分联合撰写人 253

第1章

大男子主义

真正的婚姻不仅要
求相爱，而且要求洞察
对方的内心。

遭丈夫轻视的妻子怒诉离婚，律师助
双方解决矛盾并和好



✦ 我喜欢在每一枚结婚戒指内侧刻上彼此善待的祝福。这是婚姻的黄金律，也是让爱持久的秘诀。



许女士第一次来律所咨询的时候，刚做完流产手术两个月，那时是冬天。北京的冬天向来寒冷，冻得人忍不住浑身发抖，许女士的脸却比这冬日还冷。在温暖的室内，她仍然裹着厚厚的棉服，嘴唇发白，气色不是很好，脸上的表情淡淡的。她坚持要离婚，当场就办理了委托手续。律师给许女士端来一杯热茶，她双手捧着。透过热茶缓缓升起的白气，许女士坚硬的表情渐渐柔和

了下来，她缓缓地向我们讲述起了她的婚姻。

2011年11月，26岁的许女士和28岁的沈先生经人介绍相识，半年后开始恋爱。认识两年后，许女士和沈先生登记结婚，婚后感情一直很好。为了在北京安家，二人决心认真打拼事业，努力赚钱买房。经过夫妻俩的努力，许女士和沈先生在结婚后的第三年买了房子。让许女士没想到的是，房子非但没有让婚姻变得稳定、幸福，反而激起了更大的婚姻危机。

2015年，夫妻俩看中一套220多万元的房子，首付款需要100多万元。沈先生支付了70多万元，许女士支付了20多万元，两边父母各支援了5万元。许女士还向朋友借了15万元，总算付清了首付款，剩余120万元房款使用了公积金贷款，每月需还贷6000多元。在购房出资上，沈先生多出了50万元。沈先生每月收入将近3万元，许女士每月收入1万多元，因此沈先生觉得自己付出的多，认为许女士占了自己的便宜。为了家庭和睦，许女士并没有与沈先生计较。房子交付后，许女士将独居的母亲接来北京同住，同时，夫妻俩准备要孩子。

2017年，许女士第一次怀孕但不慎流产，沈先生不仅不关心爱护妻子，还和许女士及其母亲发生了争执。沈先生声称：“买房的钱都是我赚的，你们给我滚出去。”这次争吵以沈先生写了一份不再乱发脾气的保证书告终。2017年年底，许女士再次怀孕，但是胎儿发育不全，许女士不得不做了流产手术。沈先生及其家人

再次向许女士母女发难，两家人发生了较大的冲突。沈先生要求离婚，并说房子主要是用他赚的钱购买的，应归自己，限许女士在3个月内搬出去，他愿意在6年内支付许女士100万元的折价补偿款。许女士无法接受沈先生提出的苛刻的离婚条件，同时对沈先生失望透顶，就委托我们提起离婚诉讼。

结婚7年，许女士认为沈先生对她缺乏应有的尊重和关爱。沈先生是严重的大男子主义，要求许女士对他言听计从，同时自认收入、存款较多，对房产购置贡献更大，每次争吵都让许女士及其母亲“滚出去”。沈先生的行为导致夫妻感情急剧恶化，但他非但没有反思自己，反而在妻子流产后不久就威胁要离婚。许女士表示自己心力交瘁，只想尽快摆脱这段婚姻，但必须争取到应得的财产利益。

在诉讼过程中，李婧德律师发现沈先生和许女士的感情并未完全破裂，只是丈夫长期处于强势地位，妻子长期容忍，导致双方无法平等沟通，夫妻矛盾日益加深。第一次开庭前，沈先生就向法官表明自己不愿意离婚，但事后却并未对许女士有所表示。得知丈夫的态度后，许女士非常纠结。李律师及时告知撤诉的风险：一是离婚时限会变长；二是沈先生没有做出挽回感情的实际行动，二人的根本问题没有解决，和好只是暂时的。因此，许女士同意由李律师继续推动离婚诉讼进程。后来，沈先生终于做出实际让步，主动承诺将房产赠与许女士。在李律师的指导下，沈

先生和许女士签署了财产协议并公证，约定75%的房产归许女士，沈先生只保留25%。随后，许女士撤诉，双方重修旧好。

从法律上讲，这个案件并不复杂，只涉及离婚诉讼的请求权以及夫妻共同财产制的问题。但是，本案利用离婚诉讼来推动谈判，从而化解夫妻双方矛盾的经验值得借鉴和推广。

第一，在生育的特定时期，丈夫的诉权受到限制。许女士找到我们时，刚刚做完流产手术两个月。按照《中华人民共和国民法典》第一千零八十二条的规定，女方在怀孕期间、分娩后一年内或者终止妊娠后六个月内，男方不得提出离婚。所以说，此时，沈先生没有离婚诉讼的请求权，只有许女士可以提起离婚诉讼。

第二，婚后工资收入属于夫妻共同财产。来律所咨询的客户中，像许女士和沈先生这样的夫妻并不少见——收入较高的丈夫常常出言嘲讽收入较低的妻子，妻子的一再容忍使丈夫越发有优越感，夫妻俩失去平等沟通的机会，最终导致双方感情恶化。但是，我国实行的夫妻法定财产制是共同财产制，按照《中华人民共和国民法典》第一千零六十二条的规定，婚后夫妻双方的收入，均属于夫妻共同财产。从法律上讲，夫妻双方的所有收入都是一人一半，收入较高的一方看不起收入较低的一方完全没有法律依据。在离婚时，沈先生以自己收入比妻子高为由要求多分房产，也是毫无依据的。

第三，利用诉讼推动夫妻间的谈判。在第一次开庭前，沈先

生向法官表明不想离婚，同时劝说许女士撤诉，但是他不肯低头认错，案件陷入僵局。李律师认为，在沈先生没有实际行动之前，撤诉会让许女士在家庭中处于更加被动的地位，同时也会无限拖延离婚诉讼。在司法实践中，被告不同意离婚，原告需要提起两次态度坚决、明确的离婚诉讼才能结束婚姻关系；如果原告中途撤诉，下次起诉需间隔六个月，且不算一次态度坚决、明确的离婚诉讼，离婚期限将无限延长。因此，撤诉于许女士不利。同时，如果许女士匆忙撤诉，可能助长沈先生的优越感，让夫妻双方继续处于不对等的地位，无益于双方矛盾的解决。在李律师的指导下，我们运用离婚诉讼使原本处于弱势地位的许女士获得了谈判的优势地位，最终成功挽救了这段濒临破裂的婚姻。

沈先生向法官表明不想离婚，并要求许女士撤诉。对律师来说，许女士选择撤诉，我们的工作就已经完成了，但是这并不符合律所的价值观，我们希望能够终局性地解决当事人的婚姻问题。李律师坚定地认为，在沈先生没有明确认错、在财产上未做出实质让步的情况下，许女士匆忙撤诉会使自己的家庭地位更加尴尬。

在本案中，收入较高的丈夫轻视、责骂收入较低的妻子，认为家里的财产都是自己挣来的，据此认定自己高妻子一等。丈夫持有这种想法，对平等的夫妻关系的建立是致命的。在这种情况下，妻子想要争取自己的地位，就应该算清双方对家庭的付出以及自己应得的财产份额。于法而言，夫妻双方所有婚后收入均为

共同财产，丈夫要求多分财产没有法律依据；于情理来说，妻子为家务劳动、生育付出较多，要求分得一半财产也完全说得过去。美满婚姻的前提是保持平等的夫妻关系。因此，夫妻二人都应确立并守护好自己的边界，在对方冒犯和僭越时及时提醒，在必要时也可采用诉讼的方式打破不平等的现状，使双方关系实现平衡，找回婚姻最初的模样。

在婚姻关系中，一方咄咄逼人、一方一再妥协退让并不是健康的夫妻关系应有的样子，况且有时候，婚姻里一方的妥协退让并不是表示“我错了”，而是表示“我还爱你”。当一方自以为是地把另一方的妥协退让当作纵容，肆无忌惮地挥霍时，对方的爱意被消磨殆尽之日，就是婚姻走到尽头之时。



共同成长，共同获得滋养

美国最有影响力的心理治疗师之一、处理婚姻关系的权威约翰·戈特曼博士一生都专注于研究如何获得婚姻幸福。他总结出4个最容易导致亲密关系破裂的因素：批评、蔑视、防御、筑墙。人们将这4个因素形象地称作“末日四骑士”。

批评是指亲密关系中的一方直接对另一方进行人身攻击。批评和“提意见”有很大的不同，“提意见”强调的是“就事论事”，是表达人们对事物所产生的看法或想法。比如，我打碎了一个碗，你可以说：“你把碗放在了桌子边，所以它才摔了下去，你太粗心了。”你还可以提个意见：“下次小心一点，把碗摆放在安全的位置。”体贴的伴侣会说：“没受伤就好，吓到你没？下次我来吧。”乐天的伴侣会说：“岁岁平安！万事大吉！”也有的伴侣会抱怨：“这已经是你这个月摔坏的第三个碗了，我真的很无奈，我们又都



更多法律电子书尽在 docsriver.com 商家巨力书店

很喜欢易碎的餐具。”在这里，我要告诉你一个小秘密：“抱怨”的内心语言是在“求抱抱”，他们不是真的生气，聪明的你也许可以从中嗅到“撒娇”的味道。尽管应对的方法这么多，我仍然见过很多夫妻，哪怕是打碎一个碗这样的小事，都会小题大做，升级到批评、指责、人身攻击的程度：“你这个人就是粗心大意！什么都不会做！一点小事都做不好！”我听到这些话的时候内心总在想：是爱人重要还是碗重要？

蔑视意味着一方瞧不起另一方，经常采取辱骂、讽刺、嘲讽和贬低的方式对待另一方。本案中的沈先生，因收入较女方高而心存优越感，并一贯以比较高的姿态、用难听的话语攻击女方，甚至扬言：“买房的钱都是我赚的，你们给我滚出去。”从“蔑视”的功能性看，这样做似乎只能起到贬低对方、抬高自己的作用。当我们用蔑视、辱骂、嘲讽、贬低等方式攻击对方的时候，对方往往只能感受到我们对他的厌恶之情，从而得出“我是不被你喜爱的、在你心中我毫无价值”的结论。如果发出蔑视与嘲讽信号的一方认为这是在采用“激将法”，那就大错特错了！激将法的使用也要看清楚对象、分清楚场合，不能滥用。尤其是当过去的批评、指责积蓄许久，爱人的自尊心早已被碾轧、踩碎时，蔑视、嘲讽就相当于再给婚姻一击，使婚姻关系向瓦解迈进了一步。

防御包括正常的愤怒、拒绝、反击——攻击对方、辩称“我没有错，错的是你”。如果情感双方沉浸在无休止的你攻我防、我