

♥ 心灵自助热线

在童年创伤的累加下，她们在婚外恋的
路途中迈着沉重的步伐。

她们的生活像一出接一出的戏，生动、
诱人，却不够真实。

爱怎么可以不承诺呢？一个“第三者”
的心理历程……

是人性的弱点还是至高无上的爱情？

恋父恋母情结，戏剧性人格……弥漫在

爱情生活中的精神病态。



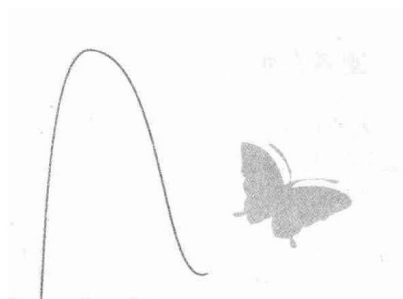
[美] 陈栋樾 著

婚外恋心态揭秘

灰色的浪漫

BLANK

重庆出版集团  重庆出版社



HUISEDELANGMAN

灰色的浪漫

婚外恋心态揭秘

重庆出版集团  重庆出版社

[美]陈栋樨 著

图书在版编目 (CIP) 数据

灰色的浪漫 / 陈栋樾著. —重庆: 重庆出版社, 2008.7
(心灵自助热线)

ISBN 978-7-5366-9879-6

I. 灰… II. 陈… III. 婚姻-社会心理学 IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 091366 号

灰色的浪漫

HUISE DE LANGMAN

陈栋樾 著

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 王 梅

责任校对: 杨 婧

装帧设计: 重庆出版集团艺术设计有限公司·王芳甜



重庆出版集团

重 庆 出 版 社

出版

重庆长江二路 205 号 邮政编码: 400016 <http://www.cqph.com>

重庆出版集团艺术设计有限公司制版

重庆市联谊印务有限公司印刷

重庆出版集团图书发行有限公司发行

E-MAIL: fxchu@cqph.com 电话: 023-68809452

全国新华书店经销

开本: 787mm×1 092mm 1/16 印张: 11.75 字数: 120 千

2008 年 7 月第 1 版 2008 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1~5000 册

ISBN 978-7-5366-9879-6

定价: 26.00 元

如有印装质量问题, 请向本集团图书发行有限公司调换: 023-68809955 转 8005

版权所有 侵权必究

前言 PREFACE

在《婚内婚外》一书里，我提到婚外情是离婚的头号杀手，造成婚外情的主角当然离不了“第三者”。在许多人的意识中，“第三者”是毫无道德观念的奸夫或淫妇，应该被社会所唾弃或被人们责骂。早年，在中国大陆和台湾，“第三者”被认为是破坏家族的犯罪者，会受到法律的制裁。事实上，在激情过后，大多数有外遇者尤其是男性，都会和“第三者”分手而回到配偶的身边。而经过不断的波折，仍旧维持外遇关系，最后做到有情人终成眷属的例子是不多见的。

天下单身男女多的是，何必要自寻烦恼，偏偏选中已婚人士？是“真爱”难觅，还是已婚人士的成熟有吸引力？或是“第三者”本身就与众不同，他们有独特的性格，如反叛、自卑、攻击或矛盾等？或者他们选上已婚人士是潜意识作祟，去补偿童年的创伤？

现时的女性地位提高了，单身和离婚的女性也随着社会转变

而增多，“不要天长地久，只要曾经拥有”的口号越叫越响，这些革命性的女性，对结婚没有多大兴趣。她们根本就没有结婚的打算，所以她们没有刻意去结识异性，但当她们遇上婚姻有问题的男性时，就很可能发展成她们没有预想到的婚外情。

在我诊所里，有不少女性抱怨说：“我原先没想到我会做“第三者”，但不知为什么，不知不觉我踏上了这条不归路。”为了更了解“第三者”的心态，我派发了许多有关“第三者”的问卷。根据这些资料，我在本书中和读者作一分析。希望读者看完本书后，对“第三者”有更深刻的了解。

在讨论这个问题时，我想，排除那些水性杨花的女性，和一些喜欢游戏于女性之间的男性。我们只谈那些有道德观念的，有家庭责任感的女性或男性们。因为，这既能使我们的讨论变得有意义，也足以引起那些本来可以拥有幸福家庭，可以避免配偶有外遇的人们足够的注意。

在此，我非常感谢岳毅英女士和潘宇女士对本书的帮助。

陈栋墀

2008.2

目 录

CONTENTS

- 1 相爱容易相处难
 - xiang'ai rongyi xiangchu nan
 - ////婚外情及角色的定位_3
 - ////相处的平淡与迷惑_4
 - ////已婚女性的婚外恋_5
 - ////未婚女性的婚外恋_11

- 19 情与爱的迷惑
 - qing yu ai de mihuo
 - ////爱情在盲目与理性之间_21
 - ////性的诱惑_23
 - ////外表的诱惑_25
 - ////失意与忧伤目光的诱惑_28
 - ////趣味相投的异性知己_32
 - ////别跳进那美丽的陷阱_35

39 婚外恋的心态演变

hunwailian de xintai yanbian

//////互为知己_41

//////只要你爱我_46

//////要你百分之百爱我_53

//////婚外恋——一个虚幻的旧情_63

69 婚外情场的冲突

hunwai qingchang de chongtu

//////情场失意_71

//////婚外情场失意_73

//////婚外情失意创伤_87

95 恋父恋母情结与人格障碍

lianfu lianmu qingjie yu renge zhang'ai

//////恋父、恋母情结_98

//////人格的形成与障碍_105

//////培养健全的人格_116

119 换个角度看“第三者”

huan ge jiaodu kan disanzhe

////不要一味责骂“第三者”_121

////一个“第三者”的心理历程_126

////夫妻不能用不上床赌气_132

////“第三者”其实也是受害人_136

////应该负的责任_137

////“第三者”的自我解脱_139

143 受害人的反思

shouhairen de fansi

////“受害人”对家庭生活的审视

_145

////如果发现配偶有“第三者”，你该怎么办_152

////重在预防_159

163 克服人性的弱点

kefu renxing de ruodian

////喜新与喜新厌旧_165

////理性动物的不理性化_166

////抵挡不住的诱惑_169

////刺激和冒险的本能_171

173 附录 “第三者”问卷

fulu disanzhe wenjuan

相爱容易
相处难



xiang'ai rongyi xiangchu nan





人们总是在现实社会中生活着，无论怎样幻想着超越现实或逃避现实，到了后来，才发现，一切努力都是徒劳。因此，人与现实的冲突接踵而来。

情场冲突是人与现实冲突的一种特殊形式。为什么说它是“冲突”的特殊形式呢？因为，它涉及到的是看不见、摸不着，但却能深深触及你灵魂的东西。在人与人之间的爱情问题上，往往比工作、学习以及生活中的其他问题显得更复杂，更难把握。在情场中，人们更容易产生主观意象和意象投射，由此造成了情场上的严重冲突。而这种冲突对于步入婚外恋的人来说，就比一般的婚恋与家庭冲突，更加激烈，更能使人蒙受永恒的创伤。



情场本来是指人与现实世界之间的一种特殊关系，实际上就是指男人与女人之间相互存在的一种爱情关系。在特定的条件和环境下，男女之间发生并发展了爱情关系，无论是以单恋的形式，还是以双恋的形式表现出来的，都属情场范畴。

当我们了解了情场这一概念之后，我们就不难理解婚外情场了。它是指一方或双方已婚的男女，又发生了爱情。一旦进入婚外情场，至少就是三人或四人之间的冲突，即使是婚姻中的另一方并不知道你在婚外情场中，你的那种多角的恋情的冲突实际上已



经开始了。男女在恋爱时,希望能用爱来换取爱,用信任来换取信任,但是,处在婚外情场中的人,却很难做到用爱来换取爱,更不可能做到用信任来换取信任了,无论是婚姻中的一方如何承诺,或是让对方等待,都会让对方处在矛盾与怀疑之中。我们将在本书中详细探讨这个问题,并在以后的讨论中,仍然沿用传统的说法,把插足于别人家庭的人叫“第三者”,把有了外遇的一方叫外遇者,把有了外遇的人的配偶叫受害人。



//// 相处的平淡与迷惑

当我在谈到“第三者”的心态时,也并不只是一味地去同情,或者认为社会对他们的谴责太为苛刻,而是站在一个研究心理学学者的角度,去挖掘他们,了解他们,提出能否用一个较宽容的态度对待他们,尤其是那些受害者。当你面对“第三者”时,应该给予他们尊重,而不是一味指责他(她)抢走了你的心上人。其实,细细想想,也许,有时候真是你自己把你的心上人推到了别人的怀抱。所以,婚姻并不能给你一个保证,保证只要有一纸婚姻,你就可以不再在乎对方,不再重视对方,无论是忙于工作,还是忙于家庭,无论任何理由,当你忽视了对方的存在,而使对方发生了婚外情时,你所要面对的也只是你自己的配偶,而不是“第三者”。

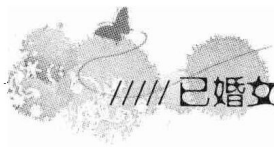
在所有的情感话题中,关于婚恋及婚外恋的讨论是最多的,无论

是专家，还是不识几个大字的家庭妇女，都对此讨论有着深厚的兴趣。也许，人们有一个基本的共识：婚姻的基础是什么——相爱。不错，也许每一对结婚的人，都相互倾吐过“我爱你”。然而，很多人离婚，则是因为一些鸡毛蒜皮的小事情。或者说，一些小事，竟然使两个相爱的人移情别恋了。这就是人们常说的“相爱简单，相处太难”。

有些人婚姻上失败，并不是找错了对象。一些生活中的小事，决定着婚姻的和谐。但有些人不明白这点，结果给“第三者”插足奠定了基础。这是夫妻双方在当初相爱时绝对想不到的事情。

家庭的建立，从相爱到相处，看似因果，却并不是那么回事。有的人在分别后爱得死去活来，可在一起，却事事处处合不来。

相爱是一种激情的流露，而相处却是真实平淡生活的演绎。很多家庭的失败，绝不是因为不相爱的婚姻，恰恰相反，他们有很好的相爱基础，却不能很好地相处。而事后细细想想，能够走向婚姻殿堂，则是彼此的认同及大的格局的统一。而婚后忽略了这一切，为一些小事据理不让，耿耿于怀，最后，影响到了两人的感情，真是太不值得了。



//// 已婚女性的婚外恋

曾有一个叫丽丽的女性在非常苦恼的时候，找到了我。她讲述关于她的故事和她的苦恼。她长得很漂亮，也很有气质，虽然现



在已经30多岁,但仍可看到她身上所散发出的知识女性的魅力。她说,在婚前,追求她的人很多。其中有一个是她和她丈夫同一研究所的职员小王,她们三人关系一直不错,小王在她来美国之前和她的丈夫是好朋友。两个人爱她都很执著,非她不娶。当她选定了后来的丈夫后,小王心里很难过。为了避免每天上班见面时的痛苦,小王决心离开中国,一走就是五六年。他试图通过距离来冲淡对她的爱,可是失败了,他仍不能忘记她。于是在一次回国做生意的时候,顺便去她家里看望她。

5年的夫妻生活,已经趋于平淡,丈夫在婚后像换了一个人似的,不再关心她,不再有激情,甚至为工作上的一些事情,把情绪带到家里来,动不动就发脾气。而且借题发挥,借一些鸡毛蒜皮的小事情,比如饭做得稀了,菜做得淡了,房间的桌子上的灰尘多了,等等,他都会谴责她不是一个爱干净的善做家务的贤惠的女人。有时,她觉得她太委屈了,她不但不被他重视,还成了他的出气筒。由于过于照顾家庭,她在研究所评职称时,也受到了影响。一时间,让她觉得生活落到了最低谷。她常常想,如果当初嫁的不是丈夫,而是小王该多好。

事情怎么就这么凑巧,在她正感到失意痛苦的时候,小王回来了。而且这次来,正巧她丈夫出差在外,使他们有机会彻夜长谈。他见到她的第一句话就是:“我不用问你过得怎么样,一看你的脸色,我就什么都明白了,比从前的你脸上多了许多忧愁和郁闷,不用说,你过得并不幸福。”

其实，她说，当她在见他之前，她还努力让自己装出非常幸福的样子。因为，当初选择了丈夫而没有选择他，是她自己愿意的，现在生活得不愉快，也是她自己走出来的路。当然不能让他看出现在生活得不幸福，否则太没面子了。再细细想想，和丈夫也没有什么大的利害冲突，只不过是为一鸡毛蒜皮的小事情，不要太认真，也就可忽略这些矛盾而不计较了。可是，他的一句话让她感到，这常常的相思，已经不是空思念。他仍然是，或者说，他才真正是自己今生可遇不可求的知己。她的眼泪一下子流了下来。之后她便把和丈夫的矛盾都向他倾诉了。说到伤心处她还忍不住大哭起来。他们谈啊，说啊，不知不觉地从晚上聊到了清晨。他说，他对她的感情一如既往，如果她愿意，他就带她走，一起出国去发展自己的事业。

和小王在一起，她似乎又找回了恋爱时的感觉，被人关注，被人珍爱，随心所欲。这种久违了的感觉一旦找到，就不愿意轻易地放弃。但她很清楚：“我不再是5年前的我了，我已是别人的妻子，我已经是一个母亲了，我应该忠诚于自己的婚姻。”按自己从小所受的教育，她知道在婚外做出任何出格的事情都是不对的。所以，在那几天的相处之中，虽然欢笑又重新回到了她的脸上，但他们没有越雷池一步，尽管他为她创造了许多这样的机会。

小王办完了事，要回美国了。临走前，他对丽丽说：“人不能委屈自己，如果过得不如意，就与他分手。我仍然爱你，尤其是这次见面，我更加发现，我仍旧情不变。只要你能回到我身边，我会永



远爱你和珍惜你。”

小王走了，把丽丽的心也带去了美国，她常常独自一人自言自语地与他聊天，一天24个小时，他的影子也总在她面前晃动。当他再次回国时，她便与他发生了亲密的关系。她没有勇气告诉丈夫，也没有勇气正式提出离婚，于是，偷偷办了出国手续，到了美国。到美国后，才在电话上告诉丈夫，她已经在美国了。丈夫只说了一句：“你能不打招呼偷偷到美国，可见你的心情，我理解。但我，是在乎你的，爱你的，如果你能回来，我会更加珍惜你。”然而，丽丽在电话中，却说出了“离婚”两个字。在她说出这两个字时，她的眼泪止不住地流了下来，不知是觉得有一种如释重负的轻松，还是对丈夫的内疚，或是对未来的害怕。但是，话既然已经说出口了，她也不想再收回。丈夫，没有再多说，只是让她给自己一点时间，再想想，作为一个母亲，总不能轻易地放弃自己的孩子吧。

丽丽想了两个月，还是提出了离婚。并在离婚的同时，与小王结了婚。

但是，这次婚姻的美好与激情，似乎比第一次去得更快、更匆忙。不到半年的时间，她的心就步入到了万丈深渊之中。小王整天忙得不可开交，根本就无暇照顾她。有时，因为生意上的问题，回到家里沉思不语。丽丽再也感觉不到与他在一起的欢乐与浪漫，反倒是一天一天地想起前夫对她的好处，更想念孩子。

于是，她痛苦不安，她反复问自己究竟算个什么样的人，自己是不是一个不负责任的坏女人。如果一走了之，前夫未必会再接