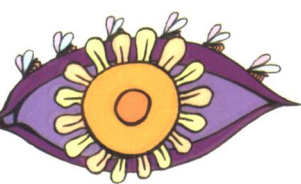


她
+
他
系列丛书

女人，



如何
摆脱

你的

情敌

Nurenruhebaituonideqingdi

[俄]季莉亚·叶尼克耶娃/著
谢云才 丁静梅/译

- “文明的复仇”
- 如何使丈夫回到自己身边
- 如何教训丈夫的女秘书
- 丈夫有了外遇怎么办?
- 家家有本难念的经
- 是报复情敌,还是惩罚自己?
- 给情敌一点儿小小的女人式报复

黑龙江人民出版社

女人，

如何

摆脱

你的

情敌

〔俄〕季莉亚·叶尼克耶娃著
谢云才 丁静梅译

Nurenruhe baituonideqingdi

C 913.13

94

94

黑龙江人民出版社

责任编辑:刘海滨 陈恳

装帧设计:于克广

女人,如何摆脱你的情敌

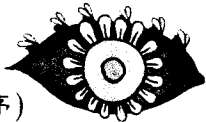
[俄]季丽娅·叶尼克耶娃 著

谢云才 丁静梅 译

出 版 者	黑龙江人民出版社出版发行
通讯地址	哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编	150008
网 址	www.longpress.com E-mail hljmcbs@yeah.net
印 刷	黑龙江省教委印刷厂
开 本	850×1168 毫米 1/32·印张 12.5
字 数	250 000
版 次	2003 年 1 月第 1 版 2003 年 1 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-207-05787-3/G·1314

定价:18.00 元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)



是报复情敌,还是惩罚自己?

(作者自序)

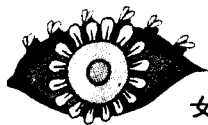
“嫉妒,这是凶恶的魔鬼!”一位古代作家这样说。他是正确的。

什么是嫉妒?只有亲身体验过的人才会真正理解。“嫉妒!唉,这是千百年来遗传下来的人的一种本能!”一位颇具自由思想的女人这样对我说,“我是有些过错,那又怎样?难道为此就要胡作非为吗?不能,文明的人不应该这么做。每个人都有选择自己生活的权利。”

然而时间不长,有一次,这位自称“文明”的女人在别人家做客时,发现自己的丈夫与别的“文明”的女人通奸以后,竟当着许多人的面,用沙发垫痛打了她的丈夫。她怒气冲冲、绘声绘色的描述了这两个通奸者所做的见不得人的事,并对此作了非常尖刻的评论。因此,在场的人无意中都知道了这件事情的来龙去脉,情敌遭到了体面的惩罚。她报复了情敌,但自己却没有得到什么好处,结果弄得两败俱伤。后来,她道出了自己的心里话,原来她一直想着那个愁眉苦脸的女人。

当时的情况真是吓人,所有的人都默默地、吃惊地看着她们两个人。两个有知识的女人破口对骂,尖叫着撕打在一起。那情形看起来既可笑又可怜。没有人敢上前把这两个暴跳如雷的泼妇拉开。一直等到两个人感到筋疲力尽,自知没趣,才讪讪地





分开了。她们俩都气得够呛，房主人也很难堪，不知所措。尽管她并没有过错，但还是因为这个不愉快的夜晚向每位客人道了歉。结果，目睹这次打架的人中再也没有人敢邀请这两个爱发脾气的女人了。

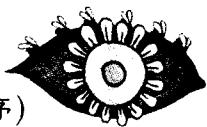
当这个“报复者”的丈夫向她提出离婚时，谁都不感到惊讶。当然，他也没有与情妇续结姻缘，而是选择了一个不爱打架的女人。

一个女人被丈夫欺骗是件很痛苦的事，但更令人难以忍受的是被最要好的朋友出卖。很多女人一旦发现丈夫对自己不忠，或者不动声色，或者暴跳如雷，都发誓要报仇。“我一定要报复她！”，“打死这个狐狸！”“我非整死她不可！”，“她竟敢做这种事，不要脸的贱货！”

惩罚不忠的丈夫和他的情妇的结果却给自己带来了不幸，这值得吗？答案不言自明。但是，在日常生活中，受骗的女人却常常以这种方式来解决问题。结果呢？她们不但失去了丈夫，失去周围人的尊敬，更失去了自尊。

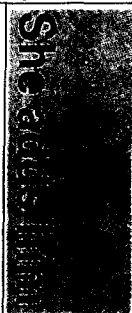
不，我亲爱的读者，我们不能以这种方式进行报复。除了这些并不高明的方法，我们其实还有很多高雅、文明的报复手段。利用这些报复手段，我们可以痛痛快快地出一口恶气，尽情发泄心中的怨恨与愤怒。这么做，无论是你的丈夫（恋人），还是你的情敌都绝不可能猜到是谁使他们这么倒霉。而这时，你却可以泰然自若地坐在最前排，欣赏自己编导的这幕精彩话剧。

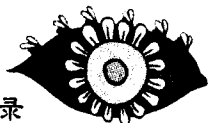
但是，我们的目的并不只是为了报复，更重要的是要摆脱你的情敌，使丈夫重新回到你的身边，使你继续在丈夫的心目中和



是报复情敌，还是惩罚自己？(作者自序)

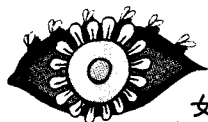
生活中占据合法地位。如果你已经知道了丈夫有不忠行为，并且准备开始拟订可怕的复仇计划，请先不要着急。读完这本书，你或许能够平静下来，并改变你原有的“作战”计划。而且它还可能帮助你不但从困境中摆脱出来，同时无论身体、精神都不会有太大的损伤。





目 录

- 是报复情敌,还是惩罚自己?(作者自序)/1
- 报仇是一件光明正大的事/1
- 女友——你家庭的破坏者/9
- 给情敌一点儿小小的女人式报复/30
- 是让她难堪,还是为难自己? /52
- “文明”的复仇/61
- 如何使丈夫回到自己身边? /87
- 小心点儿,我要报仇/136
- 如何教训丈夫的女秘书? /149
- 踢开绊脚石/156
- 男主人与女仆人的私情/163
- 富有的男主人与家庭女教师之间的风流韵事/172
- 丈夫以前的女友是你的情敌/191
- “他的前妻更好”/207
- 按自己的方式生活/219
- 丈夫的异性朋友——是对手还是盟友? /224
- 丈夫的女友——是情敌还是盟友? /228
- 如何战胜丈夫的前任情人? /245
- 往事幻影/248
- 潜在的情敌/261



女人,如何摆脱你的情敌

她 ★ 他 系 列 从 书

“我不吃醋”/268

被拴住的丈夫/280

“合法的背叛”/284

是偷情高手,还是胆小鬼? /291

“他怎么能……!”/298

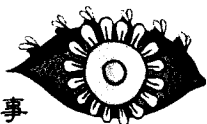
“我不能原谅他!”/305

丈夫有了外遇怎么办? /309

家家有本难念的经/314

不要把女人逼上绝路/329

结束语/333



报仇是一件光明正大的事

报仇就是以恶制恶，以怨对怨

假如你知道自己有了一个情敌，那该怎么办？对她好言相劝还是拽掉她一绺头发，或者干脆撕破她的脸皮，让她今后无法再去破坏别人的生活？这种方法固然可以让你心理得到平衡，但却未必能使丈夫回心转意，再回到你的身边。当然，作为妻子，被人欺骗而无动于衷，一味等待丈夫自己良心发现、回心转意，这同样不是一种积极的办法。如果这样，你等于是自欺欺人，充当了一个无助的牺牲品。

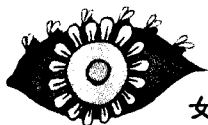
你可以尝试着咨询心理学家或精神科医生，他们会告诉你，报仇就是一种自卫的表现（此外，报仇也体现一个人的性格特点。它表现为对轻微刺激而产生的反应。当然，这种情绪的表现不足以消除所遭受的侮辱）。

试图去复仇，让侮辱你的人也尝到你所承受的痛苦，这是人之常情。但是，应当选择一种有效的、明智的方法，去教训欺辱你的人（你的丈夫和他的情妇）。这样或许会弥补一下你心灵的创伤，挽回被损害的名誉。

那么，报仇究竟有什么好处呢？

◎报仇不会让你完全陷入绝望的境地。

◎报仇会让你不至于消极地等待别人来捉弄你的命运，而



是积极地采取行动,参与到这个关系你的家庭和你未来的非同寻常的事件中。

◎在实施报复的同时,你会重新感受到公正,会得到心灵的慰藉,避免从此一蹶不振。

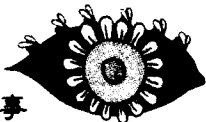
◎在某种情形下,报仇也具有净化功能。作为一个被欺骗的女人,你痛苦于被人欺侮,处于绝望之中。这种愤怒应该发泄出来。那么,向谁发泄呢?一般来说,没有人会真正同情一个被欺骗的妻子。当然,女友会对你说上几句表示同情的话,对那个背信弃义的丈夫和他的情妇大加斥责。但是她们背地里却会幸灾乐祸,庆幸自己没有被他欺骗。

等到摆脱了糟糕的心情,发泄出愤怒之后,你会感觉到,现在你完全可以舒展一下筋骨,做一次深呼吸,然后对自己说:“现在我可以开始新的生活啦。”这样,你会心满意足,如释重负,因为恶仇已报,烦事已了。

最好的应对方式就是以牙还牙,以眼还眼。

◎报仇可以让你重新审视自己的生活,重新判断一下自己与丈夫的关系。首先,你可以清楚地发现,正是由于你们的关系发生了变化,所以丈夫才开始背叛你。因此,你可以同他重新建立一种伴侣关系。从这一点上看,报仇具有积极的作用,是一方医治心病的良药。

◎报仇可以帮助你正确认识自己的个性。也许,你还不清楚自己善于做什么。通过报仇,你很有可能发现自己身上新的个性特点。譬如果断、坚定、冷静、意志力坚强等。同时,你也许



还会发现自己具有丰富的想象力、判断力和演员般出色的表演才华。既然你意识到了这些,你就会发挥自身的优势,不断提高各方面的能力,不让丈夫背叛你。

◎你应该有能力利用文明的复仇方法让你的丈夫回心转意。如果你不是采取那些极易破坏夫妻关系的莽撞、冲动行为,使彼此互相疏远,而是采取一些“文明的”复仇方式,那么,你的丈夫就不会离你而去。

因此,我们可以作出结论。报仇在一定程度上是自我保护的一种反应:在你心灵受到伤害,人格受到侮辱时,你报了仇,血了恨,对自己的行为感到满意,因此心理上获得了平衡,冲突也就化解了。

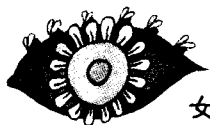
如果你很珍惜你的爱人,那就要设法挽回他;如果你的丈夫已经让你厌烦了,那就让他受到严厉的惩罚。总之最终要达到哪一种结果,这完全取决于你自己。

但是,报仇不仅有它积极的一面,还有消极的一面。

◎报仇往往会扭曲复仇者的人格。当一个女人得知丈夫背叛了她,她会受到极大的心灵冲击,会遭受莫大的心理煎熬。她会失望、生气、绝望,直至产生仇恨。她会一门心思地想报复,因此,无法摆脱那种郁闷懊恼心理,总是回想已发生的事情,盘算着如何去报复。一个女人越是精心、细致地策划如何来报仇,她的心情就会变得愈加紧张和痛苦。

笑话:

两个好朋友相遇了。



女人,如何摆脱你的情敌

—“你怎么愁眉苦脸的?”

—“甭提啦,我算倒霉透了!”

—“到底怎么了?”

—“我到车站接我妻子,连个人影也没见到。我真怕她昨天就已经到家了。她可是曾经用平底锅把她的前夫打得半死呦。”

◎如果女人不能实现复仇计划,她的情绪就无法得到发泄,因此,她往往会把自己封闭起来,陷入深深的绝望之中。这样极易患上忧郁症,有时甚至会导致自杀。

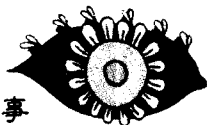
◎复仇会变成一种欲罢不能,纠缠不休的念头。它会始终控制着人的意识。女人更易沉迷于这种复仇的意识之中,对它任何东西都不再感兴趣。这时就需要寻求心理医生的帮助。

为了让您避免陷入这种境地,我们归纳总结出一些不同的复仇方法。如果您能遵循我们的建议,您就会免受抑郁症和精神狂躁的痛苦。

气恼其实是一种无法控制的心灵中毒。

要想使您的复仇计划取得预想的结果,首先,您应该冷静下来,仔细考虑一下,确定您想要怎么做:放弃您的这个伴侣,还是要重新得到他。一定三思而后行。

任何情况下都不能冲动行事!当您读到“是让她难堪,还是为难你自己?”和“小心点儿,我要报复!”等章节时,您就会明白,鲁莽的行为除了给您带来伤害以外,不会有任何好结果。此外,采取这样的方法也不会使你获得精神上的满足,相反,只会带来一系列后遗症,譬如羞耻、懊恼和后悔。为了使报仇达到满意的



结果,需要详细斟酌三思而后行。首先进行精心策划,既要让您自己能得到精神上的满足,又要让您的情敌离开你的丈夫,使你的丈夫不再干这种越轨之事。至于如何更好地向你的情敌实施报复,如何摆脱她的纠缠,这些会在后面举例加以详述。这里我先指出几个主要的复仇原则。

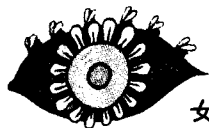
“文明”复仇的主要原则:

◎不要在肉体和财产上惩罚您的情敌。不应该采取触犯法律的行为:譬如把硫酸泼到她的脸上,用刀片将她划伤,使她的身体遭到严重的伤害,不要威胁要砍掉她的手或脚,或者在她的房门或汽车上写上一些恐吓侮辱的话语,不要砸坏她的家具及餐具等。如果这样做,你会由一个无辜的受害者变成一个罪犯。

无论您怎样愤愤不平,法庭还是会认为您这种本来光明正大的报复行为是违法行为,甚至会判你杀人未遂。

当然,精神科医生会理解您当时所处的精神状态。他们会承认您是出于情绪激动才会如此,法院最终也许会判您无罪,或减轻对您的处罚,但是,当您焦急的等待精神科医生为您鉴定而被关押在拘留所之中时,您的精神肯定处于高度的紧张之中。再说,接受司法机关的精神心理调查也不是一件愉快的事情,所以,这种复仇方法毫无意义。

◎提高嗓门向众人散布他们的不端行为,甚至动手打人,这种方法也不足取。尽管情敌没有受伤,只是受到惊吓,或者只有一点抓伤,这同样也是粗俗无知的行为。一位钳工的妻子曾不顾我的劝阻,去找那个勾引她丈夫的女人打架。自尊自爱的女人一般会采取经过深思熟虑的高雅的报复方法,以此获得更大



的精神慰藉。

◎不该当众绘声绘色地讲述您的丈夫和他情妇的丑事,尤其不该恶语伤人。即使是有人告诉您,说您的丈夫和他的情妇此时正在寻欢作乐,您也不必立刻闯入她的房间,或者你丈夫的办公室,或者是他们幽会的宾馆等地方。

◎如果您丈夫对您不忠,您也不要在家里用餐具砸他,或将他的衣物扔出窗外或楼梯上。即便是他不想放弃他的情妇,您也不要以自杀相威胁。

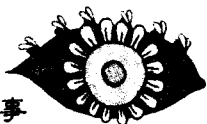
◎为了报复得更体面,您需要极力控制住自己,保持冷静,注意自己的尊严。您有外遇的丈夫很可能因您的高雅气度而对你刮目相看。

头都没了,根本用不着再打嘴巴啦。

◎要记住最主要的一点:您用不着自感羞愧,因为是你的丈夫和他情妇背地里私通,是他们偷偷摸摸、躲躲藏藏,干着见不得人的事情,而您是堂堂正正的。

◎应当遵守的最基本原则是:如果您无力改变现状,您就只好试着改变一下您对他的态度。如果妻子有了外遇,丈夫会戴上绿帽子,而丈夫有了外遇,妻子却什么也不用戴。只是女人总是由于丈夫的背叛而自己折磨自己。唉,为什么要自寻烦恼,自讨苦吃呢?

我见过成百上千个这样的女人,她们被丈夫抛弃了。但这些女人却都能尽其所能,认真冷静地对待这个问题。给你们讲一个关于患者的笑话,这件事发生在很久以前,这个患者在痊愈后很乐观地说:“我还和以前一样,躺在床上就睡,到早上就醒。”



其实,问题当然还存在,但是对待问题的态度却变了。要做到这一点,不仅需要药物治疗,还需要精神疗法,其中包括自我暗示法。

◎进行“文明”复仇的最根本前提是要具有自制力和幽默感。尽量详尽准确地查明您情敌的情况。首先要摸清她的弱点,然后想办法使她成为众人嘲笑的对象。这样,受到羞辱的是她,而不是您。

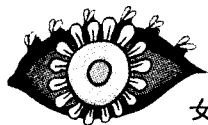
◎对伤害您的人进行报复的最好方法是仍精力充沛地生活,不要时时刻刻地想着您的复仇计划。无论您的最终目标是什么,无论是想挽回你的丈夫,还是打算放弃他,您都不要失去生活的乐趣。您的兴趣越广泛,心情就会越舒畅,精神力量也会越强大。这样,任何时候您都会是一个胜利者。

◎无论您选择了我所提供的哪一种复仇方式,都应该使您的丈夫免受打击。要同他一如既往,表现出泰然自若的神态,装做什么也没有发生过,好像您不知道他背叛了您。即使他觉察到有人对他的事情很感兴趣,事情已经败露,您也要显得若无其事。这样,您才能使他失去警觉性。不久,他便平静地生活下去了。

笑话:

丈夫在外面鬼混了一夜之后回到家里。他突然听到妻子在和别人通电话:

“武器店吗?请给我寄一把38口径左轮手枪。写谁的名字?就写寡妇伊凡诺娃。”



女人,如何摆脱你的情敌

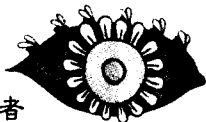
她
他
系列
丛书

如果此前您和您的丈夫吵了架,您要尽力克制自己。吵架对您没有一点好处。也许正是由于这次吵架,您的丈夫才移情别恋,寻找能够安慰自己的女人,寻找能够躲避家庭风暴的避难所。因此,现在您要做一个乖女人,让您的丈夫不起疑心,不寄情于他人。因为突如其来的打击最痛苦。我坚信:成功地报复背叛您的人会使你的心情保持平静。

◎如果您真的痛恨您的丈夫,迫不得已时,您也可以做得过分一些,让他也成为众人的笑柄。

但是这要取决于您同丈夫的关系。如果您下决心继续做他的妻子,那就不应该这样做。因为事后您的丈夫不会原谅你的这种行为。当别人瞧不起他时,他也会自惭形秽。

◎如果您已经很讨厌您的丈夫了,您对他的背叛行为已经忍无可忍,那么您可以采取些过激的办法,让这个背信弃义的人四面楚歌、人人诛之,让更多的朋友来谴责他,围攻他,让他也品尝一下众叛亲离、孤立无援的绝望心情。



女友——你家庭的破坏者

告诉她，我倒是很想见一见她，不过，让她戴上拳击手套。

大多数已婚的成年男子常在妻子的熟人中寻觅自己的情妇，因为这些人经常出现在他的视线之中。在学生时代和参加工作初期结识性伴侣的机会更多一些。如果一个男人在某个地方工作多年，周围的朋友都已经结婚，娱乐性的舞会也渐渐少了，对身边的女同事又看不上眼，那么妻子的女友们往往会成为他猎取的最佳对象。

日常生活中，妻子最要好的女友往往会成为他们家庭的破坏者。

笑话：

“你应该经常想一些愉快的事情，”心理医生对患者说，否则你永远不会摆脱抑郁的心情。来，想一想，难道就没有什么值得高兴的事吗？”

“哦，医生，我想起来了！丈夫又背叛了我的女友！”

经常会有这样的事情发生。丈夫与妻子女友之间的暧昧关