

• 丁宁 著

女性眼中的

外遇

- 外遇 哪里是归处？
- 出轨时期外遇问题的新特点
- 外遇发生的必然性·偶然性……

- 女性陷入外遇之中的心里误区
- 外遇 可宽恕的罪？
- 走出婚姻危机的阴影……





女性眼中的 的外遇

100402

C913.13
15

● 丁宁 著

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

女性眼中的外遇 / 丁宁著. - 北京: 中国文联出版社,

2000.9

ISBN 7-5059-3661-1

I. 女…

II. 丁…

III. 婚姻问题-研究

IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 67669 号

书 名	女性眼中的外遇
作 者	丁 宁 著
出 版	中国文联出版社
发 行	中国文联出版社 发行部
地 址	农展馆南里 10 号(100026)
经 销	全国新华书店
责任编辑	刁小林
责任印制	邢尔威
印 刷	北京朝阳隆昌印刷厂
开 本	850×1168 1/32
字 数	179 千字
印 张	8.25
插 页	2 页
版 次	2000 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
印 数	1-8000 册
书 号	ISBN 7-5059-3661-1/I·2810
定 价	15.00 元

本书如有印装质量问题,请直接与出版社联系

写在前面的话

人生会有许多十字路口，当你走到这个路口，也许正好赶上黄灯，是该停下，还是该放行，这是个变数。外遇是婚姻过程中的黄灯，黄灯亮起，该如何对待呢？

这本书主要是写给遭遇外遇的姐妹们看的。外遇是一个不容回避的社会现象，有句老话说：爱有分头终惹祸，情无敌手始为安。多数女性都希望生活稳定，可是一旦面对外遇，不少人就会产生巨大的心理冲击波，搅得人不得安生。就算最终外遇成为过去或告别婚姻，也都难以再保持一份平静的心态，很难回到过去的生活之中。

面对外遇，无论是丈夫有外遇，还是妻子有外遇，总不愿意到处张扬，到处求助。即使

自己一肚子困惑，一脑子不解，也是不知到何处去问。其实，外遇现象不乏带规律性的特点。比如，外遇的成因，外遇的性别特征，当代生活中外遇的特点，外遇过程的不同阶段性等等。这本书，力求对外遇的规律进行总结，并且作出一定的分析。

面对外遇，的确有一个如何去处理的问题，在我接触的个案之中，有不少人因为突然遭逢外遇，一时不够冷静而处理问题不很得当，甚至错上加错，一错再错，心里很是懊悔。在这本书中，力求通过个案分析，给面对外遇的女性朋友提供一些解决问题的技巧，以便让人少走弯路，通过外遇使自己成长，使自己对婚姻有一个更成熟的认识。

面对外遇，每个当事者都有一个心理保健问题。婚姻作为一个契约，受社会保护。一方违契，另一方气恼；违约的一方，因其背离社会准绳而身心负重；第三者得不到一种合法的身份，上下够不着。无论哪一方都会承受巨大的心理压力，都会有一个心理自我保健的问题。此书也试着从这个角度入手，缓解遭逢外遇者的心理压力，走出外遇的阴影。只有以一种健康平和的心态去面对外遇，才有可能较为理智、妥善地解决这个颇为棘手的问题。

目 录

1/ 写在前面的话

1/ 引 子

1/ 第一章 外遇面面观

一、婚姻创伤

二、外遇，哪里是归处？

1. 此生何处是归宿——第一者

2. 谁之过——第二者

3. 踏上不归之路——第三者

25/ 第二章 转轨时期外遇问题的新特点

一、话说“小秘”

二、发迹之后

三、膨胀的官本位

四、下岗冲击波

五、返城之后

47/ 第三章 外遇发生的必然性

一、婚姻不是万宝囊

二、性生活的不和谐

三、负重溺水

2 丁宁/女性眼中的外遇

四、旧情难却

61/ 第四章 外遇发生的偶然性

- 一、痛苦中的一份关切
- 二、期待中的一份慰藉
- 三、雪中送炭的一份感激
- 四、呻吟下的一份理解

76/ 第五章 外遇现象中的性别差异

- 一、拥抱太阳
- 二、情的呼唤与性的满足
- 三、女性的失意与男人的花心
- 四、痴情女人

90/ 第六章 从女性的视角看外遇

- 一、追求浪漫
- 二、寻求偶像
- 三、被“光晕现象”所笼罩
- 四、理想的光环

109/ 第七章 外遇在婚姻生活中的一般规律

- 一、青春的迷失
- 二、新婚的挑战
- 三、中年的倦怠
- 四、代际的纠葛

124/ 第八章 外遇发生的过程及特点

- 一、外遇前，婚姻危机的三个阶段
 1. 褪了色的爱情
 2. 沉重的责任与义务
 3. 婚姻生活危险期
- 二、外遇的几个阶段

1. 酝酿期

2. 尝试期

3. 陶醉期

4. 冲突期

5. 无奈期

6. 决断期

152/ 第九章 认识外遇

一、外遇，可宽恕的罪

二、你面临的是何种外遇

1. 拈花惹草型

2. 逃避型

3. 激情型

4. 环境型

5. 性需求型

171/ 第十章 走出困境

一、弄清事实

二、不要胡乱猜疑

三、“推”与“拉”

四、设法保持冷静的心态

183/ 第十一章 外遇问题的心理辅导

一、第一者：浪漫之情与夫妻之情

1. 外遇是归宿吗？

2. 我能向他（她）坦白吗？

3. 真的不会在意我的昨天吗？

二、第二者：外遇不可怕

1. 我的婚姻是否已经死亡？

2. 破镜能不能重圆？

3. 孩子能理解我吗？

三、第三者：真无怨无悔吗？

1. 我不该去追求吗？
2. 拖到何时了结？
3. 有没有永恒不变的爱？

201/ 第十二章 走出外遇的阴影

- 一、战胜外遇
- 二、谨守秘密
- 三、重拾两个人的世界
- 四、再给他一次机会

213/ 第十三章 女性在外遇中成长

- 一、假如你误解了爱
 1. 补偿式婚姻
 2. 冲动式婚姻
 3. 偶像式婚姻
 4. 同情式婚姻
- 二、假如你误解了婚姻
 1. 假如真爱就不应该再被异性吸引吗？
 2. 应该爱屋及乌
 3. 既然你是我丈夫

232/ 第十四章 理性的结论：重新认识婚姻

- 一、爱是一个系统
- 二、相爱与相处
- 三、沟通——外遇的预防针
- 四、走出父辈外遇的阴影

248/ 附录：外遇研究中的女性主义视角

引子

一天傍晚，我和一位朋友在小区的林阴道上散步。在热烈的交谈中，她忽然向我发问：

“当你在大沙漠中行走，又渴又累时，眼前突然出现了一座宫殿，你进不进去？”

“进！我当然会进去。”我笑着回答。

“主人招待你吃喝，请你留宿，而你正愁没处歇脚，你留不留？”

“留下。”

“一觉醒来，主人带你来到宫殿的后面，你眼前是一片湛蓝宁静的湖水，你下去玩水吗？”

“当然。”

“唉，我当时也是这么回答的，可没想到，玩笑竟变成了现实。”

她不安地告诉我。原来她在给我讲述一个关于外遇的心理测试故事。而她那时正陷在外遇的纠缠中。这几年不断有人和我交换关于外

遇的看法，加之我一直比较关注女性问题，遂使我对这个话题做了较为详尽的思考。

在中国从传统社会向现代社会转型的时期，各种矛盾纷至沓来，家庭关系变得脆化，离婚率上升已是事实。根据 1997 年 12 月《女性月刊》统计，参与该刊“外遇”调查的读者中 85% 的女性和 73.3% 的男性有过外遇经历，另有 2.7% 的女性为配偶外遇的“受害者”。以妇女热线的电话咨询为例，婚恋问题就占全部咨询电话的一半，而婚姻问题以夫妻矛盾为最多，矛盾升级直至提出离婚的又占三分之一。而无论哪种理由，离婚的主要原因是以另一方有第三者的原因为最高，达 67.6%。以 1996 年统计分析年报为例，夫妻矛盾近半数是由于丈夫有外遇，而妻子有外遇的仅仅占 15%。落到被弃置的境地的妻子并不是少数。

不少毫无心理准备的、还在全心全意操持着家务的女性，会因丈夫意外的情变而陷入极大的痛苦之中。许多女性内心背负着沉重的压力，但又羞于向人启齿，一腔心思无处倾诉，身陷困境却无处去找慰藉，满心迷茫却无力洞察问题，心里满是孤独。何为外遇？该如何看待外遇现象呢？不同的人会有不同的想法，在这里，我愿意从女性的视角出发，与关心这个话题的姐妹交换一下自己的看法。

何为外遇呢，我很赞同台湾李昂的定义，即指异性之间的关系含有一定的感情成分，并且已经发生性关系或者至少有拥抱、接吻等亲密关系，而且是一种持久的关系。我想包含了这三个基本要素，再称之为外遇，才较为准确。外遇是较之婚姻而存在的，婚姻是一种契约行为，只有已经签约的人，有违婚

姻，才构成外遇。

如同一些专家学者的意见，一夫一妻制并非是一种最合乎人的天性的婚姻制度，外遇是人天性的一部分，外遇即使算罪，也是一种可以“宽恕的罪”。但是外遇会对婚姻构成破坏，处理不好会有巨大的杀伤力，尤其对女性而言。

当前社会处在一个新旧交替的时期，浮躁的心态弥漫在社会的各个角落，人们几乎从来不曾如此困惑过。许多人不想费力地把握急速变化的社会，开始格外厚望于从家庭得到满足。而家庭的功能也随着社会的发展、人们生活水平的提高而发生着变化。传统的家庭是生育合作社、经济联合体，而现在的家庭除了原有的功能之外，心理文化功能明显增强，人们希望从家庭得到感情满足与心理慰藉，人们希望有一个理解自己的伴侣，家里有一种温馨的气氛，精神放松。是否过分热望易于失望呢？那么，家庭生活过得没劲怎么办？婚姻面临危机怎么办？踏上爱与不爱小径的并非一人。人们对外遇的态度变得越来越宽容，理性。但就目前的社会状况而言，许多做了母亲的女性离婚的确并不轻松。

对一些人而言，外遇是生活的调剂。对

更多的人来说，外遇是婚姻的杀手。一次外

遇会是一个故事，不同的男女，不同的心境，

不同的年龄，会尝到酸甜苦辣不同的滋味。

处在外遇事件不同位置上的人，感受也各不

相同。

第一章 外遇面面观

一、婚姻创伤

当一方忠诚地履行着婚姻的职责，努力维系自己的婚姻，而突然发觉对方发生外遇，那种打击是无可言说的。有的人甚至因为伤心与失望而干脆轻生。而外遇巨大的杀伤力也可能波及到后代的婚姻之中。

记得有一位朋友告诉我，一个同样的痛苦，竟会让她们母女共同来体验，她觉得这太不公道的！她在追问我：外遇，究竟为什么总是不断？丈夫有了外遇，作为一个妻子到底该怎么办？面对她的诘问，我不知该从何说起。我问她到底是怎么回事？是谁有外遇？尽管我猜到了几分，但是我还是得听她自己讲述。我听到了这样一个故事：

那还是 60 年代的事，我父亲是个军

人，他被调进北京某军事机关，我们全家也就一起来了北京。刚一到北京，哟，这么大的城市，简直看得我眼花缭乱。天安门、故宫就不说了，单说我们大院吧，骑车进去都能骑半个钟头。我和我弟、我妹在大院里跑得那叫开心。我们一会儿跑到大礼堂，一会儿跑到饭厅；一会儿爬上篮球架，一会儿又跑进小花园，简直玩疯了。几天之后，爸爸把我送进了大院里的小学，把弟弟、妹妹送进了幼儿园。记得在东北的时候，我家是平房，可不像现在的家这样方便。屋里有暖气，院里有澡堂，上学不出院。那时，我们全家高兴极了，尤其是我们孩子乐得嘴都合不上。可是万万没有想到，一个巨大的灾难很快就降临到我们头上。

大约也就过了一年的时间吧，连我这个不懂事的孩子都发现了妈妈好像总是不那么高兴。我去问妈妈，问她怎么啦，她摸着我的头说，没怎么。我去问爸爸：妈怎么啦？爸爸说，你妈还不习惯北京的生活。我将信将疑地点点头。也许吧。我妈是农村人，没多少文化。在东北时，她可能干了，不但带我们这三个孩子，还喂了一群鸡，几头猪，还自己种了一点儿菜。可到了北京，她的这些能耐都发挥不出来了。我爸也试着给我妈找过工作，但因为 she 没文化，好多事都干不了，没找成。我妈是个要强的人，每天这样待着，她心里当然不好受。

可我万万想不到我妈竟会丢下我们三个孩子往绝道上走。有一天夜里，我被妈妈的哭声惊醒了。我妈哭得特别伤心，她对我爸说：“我全都扑到这个家上了，你不能对

不起我。”我爸厉声说：“你说话要有根据，我没做对不起你的事。”妈说，我都听院里的人说了，你不承认也是没用。我爸说，没有的事就是没有的事。从打那个晚上，我爸我妈相互之间就没有过好脸色。我妈总是两眼直直地盯着窗外，只要看见一位身材苗条、长着一双会说话的大眼睛的阿姨从我家窗口路过，她就会打开窗户往外吐一口吐沫。而因为我妈这样做，我爸回来对她更没好气儿。这样僵持的局面没过多久。一天我中午放学回家，敲门敲不开，我爸又出去开会去了，没有办法，我只好在同学家待了一个中午。没想到下午放学还敲不开门，我赶紧又去找我爸。等我们把门打开，我妈躺在床上已经气绝身亡了。医生说我妈是服了大量安眠药走的。我双手搂着弟弟和妹妹，一个劲儿地哆嗦。当时我妹妹只有四岁，我也才上三年级，我们不能没有妈呀！

让我悄悄生我妈气的，是在那位大眼睛阿姨当了我们的后妈以后。妈妈死后不到一年，大眼睛阿姨真的和我爸结婚了。平心而论，我的后母没有打过我，也没有短我们吃、少我们穿。但是我依旧感觉自己因为妈妈的离去而受着虐待，一种精神虐待。后母嫌弃我们，这是我无时无刻不感觉到的。她对我们的厌恶使我终身无法忘却。那时我真的很恨我妈，她为什么要这样做？！哪怕她和我爸离婚，把我们几个带走也好，总还有人疼我们、护着我们。

而理解原谅我妈，是在我自己结婚，并遭遇痛苦之后。也许是遗传的关系，反正我长得不难看。就在我自己对感情生活还懵懵懂懂，不那么清晰的时候，我丈夫就向

我发起了爱情攻势。那时，我模模糊糊觉得我们在一起并不是那么合适，可是他说他爱我，他会对我好，永远爱我，让我千万相信他，不要拒绝他。那时，我特别想离开我自己的家，想远离我后母。既然他爱我，爱得那么执着，他人也不坏，那我不如就接受算了。就这样，我很快就和他结了婚。

没想到，我们刚结婚不久，他就考上了研究生，然后到上海读书去了。这时，我已经怀孕。三年的研究生生活，他无法帮我弄孩子，我也十分理解。我一边工作，一边带孩子，人累得快脱了一层皮。就在孩子慢慢大一些，他回到北京，我刚想喘一口气的时候，我又遭到了轰顶雷击。我突然发现与我丈夫一起分回北京的一个外地女研究生与他关系非同一般。那时，我丈夫总是借口所里有科研课题要加班，经常不回家住。八月十五的晚上，他又说有事不能回来。我做了点菜，抱着孩子去办公室给他送饭。万没想到，他根本没加班，而是陪那个女同学出去了。当时我抱着熟睡的儿子，等在传达室里，一直等到他们双双回转，我的心像是落入了冰窖。我突然想到我妈妈，我理解了当一个女人完完全全地投入到婚姻之中，认真地相夫教子，而丈夫突然违背婚姻契约时，这对她是怎样一种绝望的打击。我也想到了死，当我刚把绳子拴到暖气上，儿子就好像和我有一种心理感应，突然从熟睡中惊醒，大哭起来。我赶忙抱起孩子，放弃了那绝望而荒唐的念头。

为了孩子，我不能轻生！这一点使我一下子变得十分