

爱人出差

○ 出差症候群的心理分析

CHU CHAI ZHENG HOU QUN DE XIN LI FEN XI

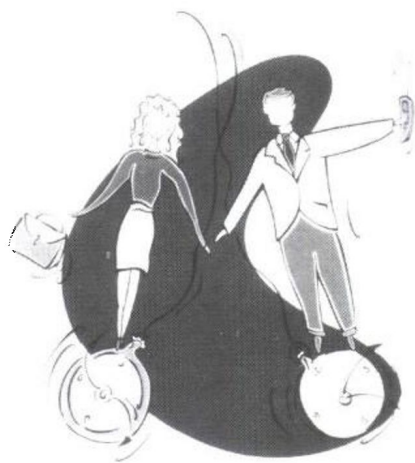
◎ 程超泽 著



南方日报出版社

爱人出差

出差症候群的心理分析



程超泽 著

南方日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱人出差：配偶出差症候群的心理分析 / 程超泽著. —
广州：南方日报出版社，2000

ISBN 7-80652-038-4

I. 爱... II. 程... III. 婚姻-心理学
IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 00008 号

爱人出差

程超泽 著

出版发行：南方日报出版社

地 址：广州市广州大道中 289 号

电 话：(020) 87373998-8502

经 销：广东新华发行集团股份有限公司

印 刷：中国人民解放军第四二三二工厂

开 本：850mm×1168mm 大 32 开 印张 7.125

字 数：150 千字

印 数：1-10000 册

版 次：2001 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价：14.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。



作者的话

那个留着一撮象征性格小胡须的男士是我们杂志社新进的摄影师。在全社同仁共庆杂志社成立五周年的鸡尾酒会上，他先是站在挤得满满的外围圈里与一群记者兴致勃勃地交谈着什么。不知什么时候，他挨近了我。无意间我回头看见了正在身边的他。他对我要说的第一句话就是：

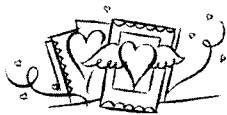
“听说你结婚了。”

在这样一个大庭广众的场合，他当着我的面问这类唐突的问题，委实让我有点心感不悦。我没有直接回答他那隐含调侃意味的问话，只是下意识地亮了亮戴着结婚戒指的无名指。他手持酒杯，环视了一下会场中散见各处的同仁配偶后，又问道：

“那么，你的另一半呢？”

显然又是一个尴尬的问话。

是的，他现在在哪儿呢？在上海？在北京？在东南亚？还是任何一个公司需要他去的地方？他远游出差去某个地方已是司空见惯的事，但要回答一个同事的问题，让他相信我与我的“另一半”婚姻关系很好，只是他远游出差去了某个地方，届时他会现身，这倒还是破天荒第一遭。

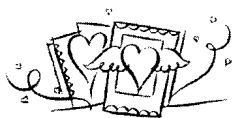


结婚15年，生了两个孩子之后，情况变化了：我成了经常手提一只轻便旅行包出差的那一方。在15年的婚姻生涯中，我们搬过5次家，经常因出差而分离两地，并承受过各种各样强度惊人的压力。

早在孩子出生前，出差所带来的问题还大致比较容易应付。当时，我在Y城某杂志社担任编辑部主任，白天工作繁重，常常要忙到晚上。每次当先生苏智出差，而我则成为留守家庭女士的晚上，我便把时间花在自己喜爱的活动上。这是一种多么令人心驰神往的静谧之夜。面对着小花园的落地门半闭半开着，微风伴随着不知哪家播放的曼妙的歌声飘进房间来。此刻，我正在浸泡沐浴，浴缸边昏暗柔和的灯光下摆放着一杯冷冽的香槟。我一边随手翻阅着劳累一天后的休闲小书，一边时不时地呷一口香槟。有时，我会躲进家庭音像室尽情地观赏一出言情片。而这是我先生最讨厌的一项消遣。

他的出差时间变换无穷，常常都不在我与他的掌控之中。刚开始时，分离和重逢带着极为浪漫的色彩：亲吻、拥抱、问寒叙暖，真是“相见时难别亦难”。随着出差次数的增多，我们越来越变得以平常心来看待出差事件了。有时，他就这么走了，没有任何送别形式。他一走就是几天，甚至几个星期。回来时，也没有预告。每次当我工作下班回家，他已经在家了。

孩子的降临显然丰富了我们的两人世界，但也打乱了一向平静简单的家庭生活。长子小柯出生的那段日子前后，苏智在一个业务鼎盛扩张很快的中型美资网络信息公司工作。随着小柯的日渐成长，苏智晋升很快。3年后，当女儿小芬

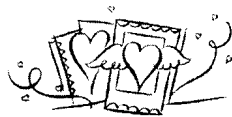


出世时，他的公司与其他省市及周边国家与地区的商贸交易往来已很频繁，并在全国各地开设了办事联络处。已晋升为公司副总裁的苏智开始经常出差洽谈生意，就连在家的時候甚至假期也忙得不亦乐乎，难得见到他的踪影。

公司的创始人乔月波花在出差上的时间也与苏智不相上下。刚开始，他太太喜欢打电话到我家来问当晚乔月波在哪个城市、哪家旅馆时，我会笑个不停。然而现在，我不再笑了。我发现公司的秘书或同事往往比我们家属更知道他们在哪里以及任何行程上的改变。

随着丈夫出差远游次数的增加，我渐渐开始尝到了没有丈夫在身边的苦果：寂寞难耐，一个人手提肩挑家中的一应家务事，接送小孩，找水电或机械工维修，搬动沉重家具等等。有时，一天里竟出了很多问题，像是对我的一种莫名惩罚：煤气炉上烧的东西糊了；为了忙其他事，放在炉子上的油锅差点儿没酿成一场火灾；幼小的孩子坐在婴儿车里一个劲地哭，让我一直揪着心；接着是好久顾不上的小猫爬到台角上找食吃，将台布连同桌面上所有饭菜都打翻在地；就在手忙脚乱的时候，门铃响了，是抄电表的人。

这张恼人的问题单可以无限止地增加：没有丈夫陪伴去看一场电影或在晚上携手散步；当独自一人呻吟病榻的时候，丈夫不能在身边侍奉汤药。总之，在沮丧的时刻，没有丈夫在一起的单身生活常常变得更恼人。当我照顾病中啼哭的孩子，或独立应付因寒冬造成水管爆裂的问题时，我会勉励自己：“无论如何，我们是在为达到多年前设定的家庭目标而努力啊！”有时，我也会自我解嘲：“要是现在苏智在身边，眼下的事情就简单多了，我不再需要为处理水管或税收



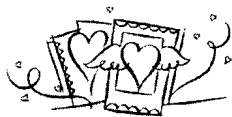
之类的事犯愁，他会全包。”这时，我的思绪遐想到两人世界的浪漫晚餐，饭后的那道水果布丁。但是，思绪常又折回来，怨恨也油然而生。

随着孩子日渐长大，生活变得更为复杂：孩子上放学时的接送、课外活动、两个孩子才艺班的时间冲突、学校举办的各类活动等等。此时，因丈夫远游带来的诸多不便可能传递出内容更为复杂的讯息：到底什么才更为重要？是你的工作还是我？面临这种情况，再加上双方都有工作时，留在家中的一方会遇到无法同时兼顾工作和家庭职责的矛盾，从而使家庭中的大人和小孩都处在一团糟的状况。

如今，鬼使神差，我们的婚姻家庭处在了远游配偶生活的第三阶段：苏智的工作已在P城稳定下来，他出差的次数逐渐少了下来；孩子也已长大，十多年来我第一次得以再度全神贯注在自己的专业写作上，但却必须经常到外地收集写作资料。这一次轮到我经常出差了！

这些年来，一切似乎都在磨合中慢慢地变得平顺起来，也较容易应付了，但在这一过程中种种酸甜苦辣的滋味却不是常人所能体会，其间历经了寂寞难耐、孤立无援、委决不下、痛苦挣扎、沮丧不已、疲惫不堪、彻夜不眠，当然也有妥善处理一些家中大事的成功喜悦和成就感。所有这些，正是我在本书中试图与你——亲爱的读者分享的。

出差已成为当今我国商贸生活中必不可少的一部分。在资讯越来越发达的当今社会，电子商务已在很大程度上取代了出差，但是，出差在很长一个时期内不会消亡。而且，因公出差的人常常必须不断搬家，以便在事业上得到爬升。于是，出差成了成就事业的重要一环。

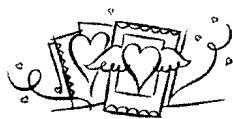


如果出差是你挑战工作的必然选择，如果出差是你七彩生活中不可或缺的一部分，以至你不得不直面它时，你是否也必须同时面对如何妥善调整好这样一个耗时费力的工作，使之不致于摧毁对你来说意义也至为重大的家庭婚姻关系？在这本书中，我试图叙述许多在全国各地与数百人会面晤谈时搜集到的资料。值得一提的是，每次晤谈都发掘出各种处理由出差引致的婚姻家庭问题的高超技巧，这些技巧以爱、尊重、强化家庭成员向心力为基础。我们在采访中意外地发现，许多婚姻夫妇克服了没有配偶在身边的生活压力，战胜挑战，使婚姻家庭关系更坚固、家庭生活更美满。

为了叙述上的亲切感，本书试图以一位女性作家的口吻来描述婚姻家庭中有一位甚至两人都经常出差的配偶，是如何在生活上压力、精神上压迫、心理上怨恨和挫折感下过着聚少离多的婚姻日子的。就像本书的题意一样，由于经常出差，他们的婚姻家庭就形同虚设，夫妇不能经常在一起聚合，孩子不能见到父母，父母只能在遥远的异乡客地思念、呼唤着孩子。

本书是国内第一本以婚姻配偶出差现实问题为内容的研究专著，希冀通过以此方式的“鸣冤叫屈”，能得到社会的广泛关注。我们也在书中从配偶两方的角度提出一些较为实用的技巧与解决问题的方法，帮助出差配偶家庭应对生活中的艰难挑战。本书最具抚慰作用的地方在于指出：你其实并不孤独。

本书大量引证和实例是在“上海交大益流婚姻与家庭咨询中心”对深圳、广州、上海、北京及香港5大城市作调查时收集的大量资料的基础上整理而成的。书中所有将个人经



历告知笔者的当事人，均事先知道我们正在执笔撰写本书。为了遵循对受访者承诺及保密原则，我们在写作过程中落笔谨慎，隐其姓名。书中的每一重要行为、言语和情绪都取自真实生活，不过我们已更改当事人的姓名和一些外在特征，谨慎隐掩他们的身份，但又同时保留了当事人的婚外情心理和婚外情事实。书中的人物众多，若与您的姓名果真雷同，那纯粹是一个偶然，请千万不要对号入座。

倘若您在看完这本书后还有余兴与我们进一步探讨有关单身问题的话，我们随时竭诚欢迎。我们“上海交大益流家庭教育发展中心”还承接各类有关课题研究。

联系方式如下：

上海交大益流家庭教育发展中心

上海莘庄莘北路398号金城绿苑49号102室

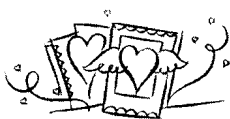
陈追翊小姐收

邮编：201100

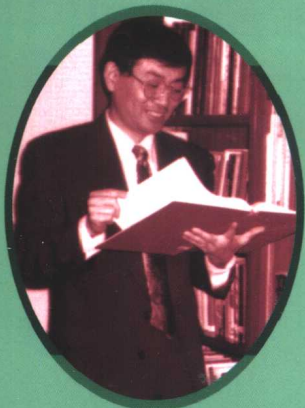
电话：00-86-21-64886825

传真：00-86-21-64886825

电子邮件：cqiuYe64886825@sina.com



作者简介



程超泽，上海人，于1979~1983年就读华东师范大学经济学学士学位，1986年7月赴美国科罗拉多大学，就读家庭人口学硕士学位，1988年又转读加拿大安大略大学就读社会人口学博士学位。1992年至1998年，任职香港大学亚洲研究中心研究员，现在上海交通大学人文社会科学院任教，从事婚姻家庭的调查、资料收集、资料分析、研究和撰写。近年来，已在国内外杂志上发表了近百篇有关人口与家庭的论文与专著。主要学术论著有：《中国大陆人口增长的多重危机》，台北时报出版公司，1995年版；《社会人口学》（大学教科书），台北五南图书出版公司，1996年版；《走出婚外情》，上海人民出版社，1999年版；《婚姻魔方——一位女心理治疗医生的真实告白》，南方日报出版社2000年版。





这是国内第一本针对配偶出差症候群的心理分析与咨询专著。

美国著名心理医生卡尔·曼宁格(Karl Menninger)把由出差远游带来的问题统称为“出差症候群”。随着现代人口流动的加剧，这一心理疾病日益蔓延。也许你自己就是出差症候群中的一员，只是你浑然不觉这一潜伏的心理危机而已。那么，请听听书中众多男女面对心理医生的倾诉吧。

在这里，作者替配偶出差症候群提供了最具抚慰的方法。

ISBN 7-80652-038-4



9 787806 520383 >

ISBN7-80652-038-4/C·6

定价：14.80元

目 录

作者的话

第一章 远游配偶的生活 /1

各异的远游配偶们 /5

远游配偶的好消息 /7

第二章 双重生活的独特现象 /9

单身已婚者 /10

怨恨 /13

遗憾 /16

双重角色的承担者 /17

忌妒 /18

第三章 鲜为人知的路途艰辛 /20

旅途上 /22

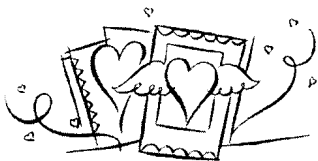
到达目的地 /24

洽谈的日子 /25

寂寞 /27

回家 /30

应付技巧 /36



第四章 联系与沟通 /38

从自身做起 /40

请不要忘了随时保持联系 /42

重要的是不断地沟通 /45

共同设立目标 /47

制造交谈时间 /49

双向沟通的路 /52

第五章 出差者的健康之道 /55

出门在外的营养 /58

你可以不受时差影响 /60

毋忘运动 /62

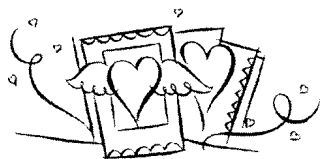
应付技巧 /63

第六章 保持性爱的活力 /65

捻酸吃醋的痛苦 /67

正面攻击醋意 /72

把出差当催情剂 /74



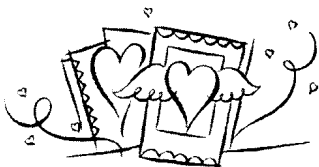
调整也是情绪上的 /76
制造神奇的幽默 /78
出差配偶的社交话题 /80
应付技巧 /81

第七章 独立发展 /83

没有男人在身边的日子 /84
能成功应变吗? /89
防患于未然 /91
应付技巧 /95

第八章 无法两全 /96

工作与家庭的矛盾 /98
让孩子分享你的事业 /101
倾听孩子的每一句话 /103
亲子周末 /104
雷打不动的家庭活动 /107
结语 /108



第九章 调节家中“温度”的妙招 /109

母权制能创造一致性 /113

谁是一家之主？ /115

在“孩子-成人-孩子”的跷跷板上 /117

调节家中的“温度” /119

一天的开始 /120

何不来一点幽默 /121

“暂停”时间 /122

家庭会议 /124

设定“一周目标” /125

第十章 远游妈妈的苦衷 /128

别人眼中的你 /132

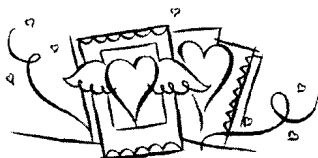
上路前的准备工作 /134

让孩子参与 /136

电话亲子 /137

远游妈妈回家了 /139

往好处方面看 /140



第十一章 旋转式远游配偶 /142

雇请帮手 /143

制造在一起的机会 /147

顺心与不顺心的日子 /149

爸爸妈妈都出差，谁来做饭？ /150

旋转式远游的好处 /152

第十二章 经常远游的单亲 /154

谁来照顾孩子？ /155

但愿一天有 30 小时 /159

时间变得极为有限 /161

从单亲身上学到如何面对生活 /162

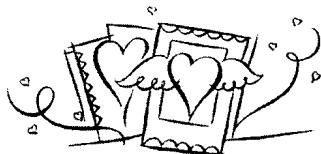
第十三章 不出差，但不常在家 /164

的确与众不同 /166

轮班值勤 /169

沟通出了问题 /171

时间是你的敌人 /172



第十四章 随军驻防的生活 /174

身在军中 /175

如何照顾军人的孩子? /176

帮助成人军眷应付情况 /178

第十五章 什么? 又要搬家? /181

面对迁移 /184

作好准备 /187

孩子的上学问题 /189

搬迁的日子日益迫近 /191

心灵上的分离 /193

重建一个家 /194

帮助孩子适应 /196

第十六章 公司的人性化 /201

受公司尊重的出差者 /202

公司应负的责任 /204

感念员工家属 /206