

妇
女
热
线
丛
书

昆仑出版社

主编 王行娟

遭遇婚外情

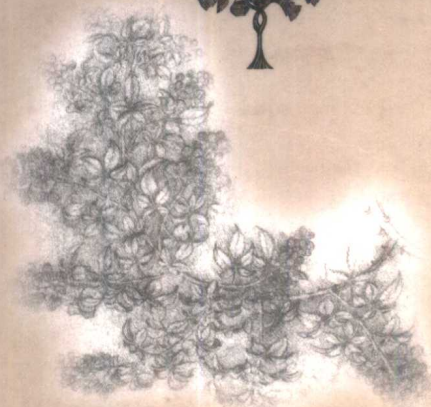
聚焦新世纪社会热点

揭示新女性情感世界

非隐私倾诉震动专家

点迷津特设互联网站

王玲 著



遭遇婚外情

王 玲 著



昆仑出版社

图书在版编目(CIP)数据

遭遇婚外情/王玲著. - 北京: 昆仑出版社, 2000. 4

(妇女热线丛书/王行娟主编)

ISBN 7-80040-482-X

I. 遭… II. 王… III. 婚姻问题-中国 IV. D669.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 05180 号

昆仑出版社出版发行

(北京白石桥路 42 号 100081)

电话: 62183683

<http://5033.peoplespace.net>

E-mail: jfjwycbs@public.bta.net.cn

北京朝阳区飞达印刷厂印刷 新华书店发行所经销

2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月北京第 1 次印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 9.875

字数: 190 千字 印数: 1-10000

定价: 15.00 元

序 言

妇女热线今日奉献给广大读者的是“妇女热线丛书”共四种：《单亲母亲的旅程》、《走向再婚》、《遭遇婚外情》和《我们在同居》。

所有的选题都来自妇女热线，都是在电话咨询中的热点问题，是广大妇女所关注的而且是她们可能遇到的现实问题，我们相信，这套“妇女热线丛书”一定会受到各界妇女的欢迎。

妇女热线丛书最大的特点是，运用心理咨询的理论与技巧，对在改革开放的历史时期经受着心灵重压的女性进行心理的按摩。它是遵循热线咨询的规律，通过与来话者建立咨询关系，倾听、对话、分析、引导，从而使来话者的情绪得到调适，缓解了心理的压力，唤起女性的主体意识，发掘内在的潜能，从而促进她们心理的成长。丛书中所写到

的案例,是电话中的实例经过保密加工处理的。

在今日,人们所面临的心理压力,是建国 50 年来前所未有的。它是在社会转型期,从经济到文化、观念以至生活方式发生激烈的变革,人们的心理缺乏足够的思想准备和承受能力所导致的。大家也都认识到,这种变革是必须的,不变革社会无法再发展,人们要过上幸福生活的理想也难以实现。但是,变革对人们的震荡几乎涉及到工作、生活和方方面面,其深度和广度又是人们所始料未及的,也是无法抵御的。它考验着人们的神经和心理素质,对于那些难以理解或难以适应这种状况的人们,产生了沉重的心理压力,出现各种各样的精神症状,甚至导致精神的崩溃;有的人还因此罹患了各种由心理疾病所诱发的身体疾病,也就是身心疾病。目前在世界上导致死亡的前三位疾病是癌症、高血压和动脉硬化,这些疾病的起因都是社会压力过重和心理障碍所致。

伴随着社会的工业化的发展,社会竞争激烈,生活节奏紧张,人们的心理难以适应而出现失衡,造成心理疾病大量增加,几乎是所有工业国家都经历过的路程,也是心理咨询和心理治疗这个行业在工业发达国家得以兴旺发展的一个直接原因。

在我国,很多人还不懂得心理健康的重要性。躯体有病一般人知道要求医,心理出现疾病就很少有人懂得要去找心理医生。有些人则是讳疾忌医,生怕落了个“神经病”的坏名声。此外,我国心理咨询与心理治疗还处在创始阶段,专业人员队伍严重不足,心理医疗机构凤毛麟角,心理健康的知识也普及不够。心理疾病的患病人数急剧增加,

它对社会发展的危害已经显露出来了。据“'99 精神卫生高层研讨会”透露,我国精神疾病的患病率由 50 年代的 2.7‰陡升到 90 年代的 13.4‰,在我们疾病总负担的排名中居首位,超过了癌症、高血压和动脉硬化致人死亡的比例。可以说,我国已经成为精神疾病的大国。

作为妇女理论工作者,我更关注着妇女的心理健康问题。据世界卫生组织介绍,全球妇女患抑郁、焦虑等精神异常和神经症的几率明显高于男性,是男性的 3.5 倍。在我国很多地方,心理病人中女性占到 70% 以上。我国每年有 20 万人自杀,占全球自杀者总数的五分之一,在其他国家男性自杀率均高于女性,惟独中国例外,女性的自杀率高于男性。

为什么妇女是心理疾病主要的群体?

从妇女热线的来话者中看,存在心理障碍或精神疾病的女性,主要是这样几类人:

她们是受剥夺的人。 经济制度的转轨,用工制度的改革,被安排下岗的,首当其冲的是女职工。大学生毕业分配,最难以找到工作的是女学生。在广大农村,最贫困的阶层是妇女。失去经济地位的女性,也同时失去社会的地位和家庭的地位,成为被剥夺的人。

她们是被压抑的人。 她们生来就被教导要做个贤妻良母,为家庭、为丈夫、为子女要无私奉献自己的一切。她们不敢有自己的愿望和要求,不敢表现自己的个性。在家庭和事业的天平中,她们往往选择家庭而压抑自己的潜能和自我实现的要求。

她们是负疚感最重的人。 她们受到丈夫的虐待和殴

打,往往不以为错在丈夫,而是自己没有伺候好丈夫,惹他生气了。丈夫有外遇,她责备的是自己,没有能在情爱、性爱和女性的个性魅力方面满足丈夫的要求,丈夫才移情别恋。

她们是自卑感最重的人。 她们认同这样的观念,女人不如男人,女人要服从于男人,她们有着很强的依赖心理,就是依赖男人。许多事情她们还没有去做,就先打退堂鼓,觉得自己不行。一旦事情做成功了,她们也不觉得是自己的能力所致,而是碰上好运气。

她们又是缺乏精神支柱的人。 这些女性往往把婚姻家庭看做是人生的归宿,结婚以后就是有了最后的归宿,一切围绕着家庭转。家庭成了她们惟一的精神支柱。一旦婚姻破裂,丈夫逼迫离婚,她们就觉得天塌地陷,失去了生活的意义和目标。

总之,她们都是处于边缘状态的脆弱的群体。 在存在性别歧视的社会,她们的身心都最易受到伤害,这些各种各样的伤害在女性的心理上产生巨大的压力和负面的影响,造成或加重了她们精神方面的疾病。

妇女热线从1992年开通时起,就成为各界妇女不见面的知心朋友,就是因为适应了她们的心理需要。

妇女热线在促进妇女的心理健康方面发挥了如下的功能:

一、宣泄的功能。 心理学认为,人们在精神受挫以后,采取的对应方法有很多种,但最常用的方法是倾诉。按心理学家荣格的意见,人们只有借助于表白,才能将受压抑的情绪释放出来。妇女热线给予了一些心绪不宁的妇女提供

了倾诉的机会。

二、情感支持的功能。 处于困境中的女性,她们的情绪往往起伏不定,大起大落,被恐惧、焦虑、无助、孤独所包围。咨询员表达出的理解和共情,给予了来话者最需要的关爱,使她们得到精神的慰藉和情感的支持,感受到被他人的认可和肯定,从而生长起肯定自己、接纳自己的信心。

三、调动来话者内在潜力的功能。 按照人本主义心理学家的意见,每个人都有发展自身潜能的内在倾向。一些女性受到男尊女卑封建传统文化的影响,产生自卑自弱的心理,压抑了她们潜能的发挥。妇女热线的咨询员通过电话咨询,发掘她们的优势和潜能,使她们看到自身的力量,从而激发起她们改变目前处境的决心和勇气。

四、唤起和提高妇女主体意识的功能。 由于社会上性别歧视现象的大量存在,中国女性 in 自我意识发展的过程中,一方面受到自尊、自信、自立、自强的教育,另一方面又受到封建传统观念的影响,把自己的存在客体化,失落了自我。妇女热线倡导妇女为本的观念,帮助来话者找回失落的自我。

此外,妇女热线还具有方便快捷、保密性强、传播信息和转介的功能,这些功能使它在心理咨询的各种形式中更易为妇女所接受。

当然,妇女热线也存在一定的局限性。比如受通话时间的限制,虽然每天开通 14 个小时,是国内无偿服务的热线中开通时间最长的,但求助者很多,能够打进来进行咨询的只是少数。正是为了使无法利用妇女热线来缓解心理压力的女性能分享到我们的关爱和指导,拥有健康的心理和情绪,我们编辑出版了这套妇女热线丛书,而且,为了适应

网络时代的要求和进一步加强与妇女姐妹的沟通,经多方争取,我们为该丛书专门注册了互联网站点:三八在线,网址:<http://WWW.38ol.com>,希望广大妇女朋友和关怀、热爱妇女的男士们参加网站的热点问题讨论。希望这些书籍得到女性朋友们的喜爱,并对你们有一点帮助。

另外,我在这里郑重说明,丛书中涉及到的热线人物和个案,都是化名并经过保密处理,如与生活中某人重名或有相似经历,纯属巧合,请广大读者不要对号入座。

王行娟

1999.12.6 北京

前 言

妇女热线开通七年多来,婚姻问题始终占来话者求助问题的首位。而在有关婚姻的各类问题中,婚外情一直“荣登榜首”。近年来,由于婚外情的普遍存在和不断增多的趋势,已成为一个备受人们关注的社会问题。通过热线,我们深深感到,婚外情给婚姻的当事人特别是女性造成了极大的伤害。

多少女性面对丈夫的移情别恋不知所措:有的终日以泪洗面痛不欲生;有的怒不可遏大动干戈;有的忍辱负重委曲求全……

那些插足别人家庭的已婚或未婚的女性“第三者”们活得也不轻松:她们担心自己真诚的付出没有回报;她们承受着社会的压力和自身良心的谴责;她们害怕爱是无言的结局……

我们妇女热线的宗旨,就是对处在困境中的姐妹们给予真诚的帮助。而我们的这本书正是为了剖析婚外情产生的各种因素;探讨面对婚外情的各种可能的选择;寻找走出婚姻困境的道路。

要想让丈夫回心转意,我该做些什么?

丈夫移情别恋了,我只有离婚这一条路吗?

丈夫婚外情难道是我的错?

情人与丈夫我该怎么选择?

.....

当你面对婚外情不知所措;当你心灰意冷痛不欲生;你对漫出婚姻的情感痴迷又自责时,这本书将给你真诚的帮助。不要悲观,不要沮丧,在困境中让我们重新审视一下自己的价值取向。婚姻是人生中的一个重要部分,但绝不是全部。作为女人,绝不能把男人当做自己的整个世界,婚姻不是生命的惟一支点,走出困境,前面仍是晴朗的天空。

在我做妇女热线咨询员的几年中,我接听最多的求助电话就是有关婚外情的问题。在我身边的亲戚、朋友、同事、邻居中,因婚外情导致夫妻反目甚至家庭破裂的也不鲜见。由此我便不断地思考:为什么会出现婚外情?有什么规律可探究?有什么办法可以预防?

遗憾的是,我始终没有找到答案。也许,没有规律,这就是答案。

通过一个又一个有关婚外情的个案,我看到,婚外情产生的原因是错综复杂的,社会的、经济的、情感的、心理的、本能的、环境机遇的等等因素往往相互交织在一起。如今,婚外情的普遍存在似乎已经说明婚外情有一定的合理性。不要轻言自己的婚姻很稳定,其实,夫妻中的任何一方都有出现婚外情的可能。因此,要想避免婚外情,对每一对夫妻来说实在是任重而道远。

妇女热线曾将 1992 年 9 月 - 1996 年 12 月所有来话

者的电话作了统计,来话所涉及的问题主要有 12 个方面,问题所占的比例依次排列为:婚姻(占 20.1%)、恋爱(占 19.99%)、妇幼保健(占 18.57%)、性问题(占 14.6%)、法律问题(占 5.86%)、精神障碍(占 4.37%)、工作关系(占 3.68%)、人际关系(占 1.60%)、性骚扰(占 1.13%)、家庭教育(占 0.78%)、家庭暴力(占 0.41%)、其他(占 8.89%)。

以上问题中除性问题外,80%左右为女性来话者,20%左右为男性来话者。

在所有求助者的电话中,有五分之一以上的电话是有关婚姻问题的,而在婚姻问题的求助中,夫妻矛盾和离婚则是最主要的问题。

夫妻矛盾和离婚问题占到婚姻求助电话的 90%,其他各种矛盾所占比例甚小。

进一步的统计表明,婚姻出现问题的主要原因是夫妻性格不和与一方有外遇。引发夫妻矛盾主要有 10 项原因:丈夫有外遇(占 48.34%),妻子有外遇(占 14.81%),也就是说,夫妻双方有外遇的共占 63.15%。其次为性格不和(占 20.13%),性生活不和谐(占 19.3%)。其他原因如家务纠纷、经济纠纷、子女教育、虐待、失贞、猜疑等所占比例都很小。可见,引发夫妻矛盾的主要原因是夫妻中有一方出现外遇。

在有关离婚的求助电话中,丈夫有外遇的占 46.39%,妻子有外遇的占 6.02%,即夫妻一方有外遇的占到一半以上。可见,引发离婚的主要原因是夫妻一方有外遇。而其他造成离婚的原因:如家务纠纷、经济纠纷、子女教育、性生活不和谐、虐待、失贞、猜疑、对方出国等所占比例都比较

小。

根据我们的统计,1998年妇女热线中有关婚姻问题的来话占到19.7%,其中34.5%涉及到丈夫有外遇,8.71%的妻子有外遇。

外遇成了妇女热线的主要话题也就是最近几年的事。我们的统计显示,丈夫有外遇的年龄大多集中在31岁—40岁(占总数的79%),大多是事业有成。他们的妻子26.8%是职员,13%是教师,10.5%是公务员,10%无业。这几部分的总和超过了60%。

通过以上统计分析,是否可以得出这样的结论:婚外恋是当今中国家庭面临的一个热点、难点问题,也是困扰女性心理健康的主要问题。

在发生外遇的丈夫中什么职业占多数,我们没有作过统计。广州一家杂志日前对私企老板这一当今社会耀眼的群体作了一个调查,披露了一些他们的情感生活。

对100个私企老板的抽样调查结果显示:私企老板们外遇惊人。

在所涉及的私企老板中,承认自己有情人的有76人,包二奶的有48人。而在他们的妻子中,认为丈夫爱自己的有16人,认为丈夫讨厌自己的有32人,认为丈夫既爱自己又爱别人的有58人。

该调查报告通过其他诸多项目的调查数据得出的结论是:

1. 婚外情影响夫妻感情,导致家庭破裂;
2. 婚外情损耗体力;

3. 婚外情腐蚀自信心和进取心；
4. 婚外情加剧经济负担；
5. 婚外情伤害子女和家人感情；
6. 婚外情招致企业员工和社会舆论压力；
7. 婚外情扼杀事业前途。

婚外情如此“罪大恶极”，为什么人们仍对它乐此不疲呢？有人这样解释：“绝大多数男人都是性爱的探险家，对于未知的女性及其肉体，他们总是保持着强烈的好奇心和征服欲，即使要冒一定的风险，男人们也乐于挑战。相反，对于早已熟知的、毫无新奇感的女性，他们就不容易产生探险的冲动。所以对于有的男人来说，即使身边守着一位貌美如花的娇妻，有时候，他还是情不自禁地挑逗其他女性。总之，男性的性好奇及性冲动都源于生理的本能，这一点应引起我们的高度关注。”

男性的婚外情是否源于男性的生理本能，目前没有定论。但是，社会环境、传统文化的因素是不可忽视的。在一个家庭中，丈夫的婚外情带给妻子的痛苦与伤害及一些插足别人家庭的女性“第三者”的婚外情中的情感悲剧也应该引起我们的高度关注。

我选择了一些有关婚外情的个案，通过女性来话者的倾诉，解剖当前婚外情现象的根源，并探讨当人们的婚姻不幸出现婚外情时应如何面对。



妇女热线丛书

主编 王行娟

夏商周秦汉唐宋元明清

民国时期新中国时期

当代中国与世界

天津津版社出版

王玲 著

目 录

序 言.....	王行娟(1)
----------	--------

前 言.....	(1)
----------	-----

第一章 遭遇婚外情 爱的大厦坍塌了.....	(1)
------------------------	-----

1-1. 这是我的错吗	(1)
-------------------	-----

我丈夫说,他既要妻子又要情人,他认为这是成功男人的标志。

1-2. 花心丈夫能改邪归正吗	(14)
-----------------------	------

丈夫已经“潇洒”好几回了,每次事后都对我痛哭流涕地保证说要痛改前非,可是没多长时间就又旧病复发了。

1-3. 谁是破坏我家庭的罪魁祸首	(25)
-------------------------	------

我和丈夫在吵闹与冷战中度过了七八年,他说,他移情别恋是因为我。

1-4. 我得到的和失去的哪个更重要	(36)
--------------------------	------

有了孩子以后,我把精力放在孩子身上,孩子成功了,丈夫却有了外遇。

1-5. 两情若是久长时,也在朝朝暮暮 (46)

丈夫出国后与另一个女人同居,他说,在国外的日子极度的孤独与寂寞,是你们没有出过国的人难以理解的。我应该理解他吗?

第二章 甜蜜的陷阱 困惑多于快乐 (57)

2-6. 我如何在爱的竞争中取胜 (57)

我承认自己是“第三者”,但我插足的是没有爱的婚姻。如果他的妻子能证明她比我更爱她的丈夫,我就会主动走开。

2-7. 丈夫和情人我都不想放弃 (68)

丈夫是我生活的伴侣,情人是我事业的支柱,生活中我缺了哪一个都不完美。

2-8. 我需要完整的爱 (82)

我爱丈夫,但他性功能障碍,我们无法过正常的性生活,因此我有了情人。我知道这是我不对,但我是一个正常的女人,我需要完整的爱。

2-9. 相爱简单,相处太难 (91)

婚后,丈夫再也没有了婚前的潇洒与浪漫,而我对久违了的爱的激情难以抵挡,婚外情的发生几乎是不可抗拒的了。

第三章 婚姻的十字路口 如何选择 (104)

3-10. 离婚还是不离,我拿不定主意 (104)

离婚或者是不离婚,这两种选择对我来说都是