



“劈腿”专家出招 教你一眼拆穿爱人的谎言 远离背叛与伤心欲绝

# 完全出轨手册

朱莉亚·H·摩尔/著 乐国斌 赵亚青/译

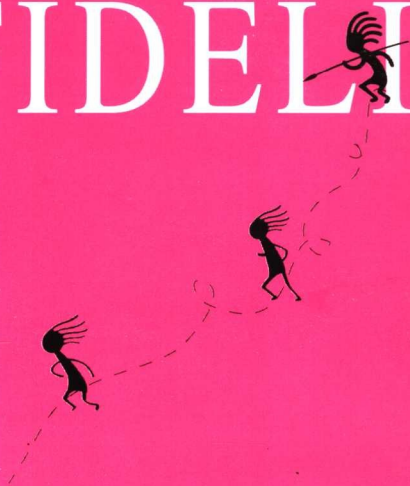
# INFIDELITY

文匯出版社

# 完全出轨手册

朱莉亚·哈特利·摩尔/著 乐国斌 赵亚青/译

# INFIDELITY



图书在版编目 (CIP) 数据

完全出轨手册 / (新西兰) 摩尔 (Moore, J. H.) 著; 乐国斌, 赵亚青译—  
上海: 文汇出版社, 2006. 7  
ISBN 7-80741-016-7

I. 完… II. ①摩…②乐…③赵… III. 婚姻—通俗读物 IV. C913.13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 053984 号

---

完全出轨手册

**Infidelity, exploding the myths**

Copyright © Julia Hartley Moore 2004

Frist published in English by Harper Collins Publishers New Zealand Ltd. in 2004.

Simplified Chinese edition is published by Wen-Hui Press through arrangement with  
Harper Collins Publishers New Zealand and Jia-xi books Co., Ltd.

Julia Hartley Moore has asserted her right to be indentified as the Author of this work  
(朱莉亚·H·摩尔为本书作者, 特此声明。)

作 者: 朱莉亚·H·摩尔 (Julia Hartley Moore)

译 者: 乐国斌 赵亚青

翻译校订: 王均熙 张毅平

责任编辑: 王均熙

设计排版: 许 菲

策 划: 方雨辰 张毅平

出版发行: 文匯出版社

上海市威海路 755 号 邮编: 200041 发行部电话: (021) 52920276

经 销: 全国新华书店

印 刷: 上海长阳印刷厂

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 120 千字

印 张: 7.75

版 次: 2006 年 6 月第一版第一次印刷

书 号: ISBN 7-80741-016-7

定 价: 22.00 元

首先我要感谢安德鲁耐心地听我讲述并记录我所说的一切，感谢上帝你没有忘记怎样打字。在击打50万次键之后我相信你打高尔夫时让点应该更多了吧，也许下次你可能有机会赢一两局。

还要感谢罗丝·奈特使我的工作在法律方面更加明确而有说服力。感谢你对这本书所作的贡献！现在我们是朋友，而且会长期一起从事工作。

特别要感谢我的家人和朋友们，六个月里你们打电话过来，但听到我说的唯一的话是“我现在不能跟你们讲话，我在写作”，真的希望你们明白，在我的生命里你们有多么重要！另外——现在我有时间和你们讲话了！

非常感谢哈珀·柯林斯出版社的每一个人，谢谢你们相信我，理解我，了解这本书的重要性并敢于做别人不敢做的事情。

需要提出的是本书使用的语言大部分是针对男性同胞的，这并不是因为所有的男人都会背叛或者所有的背叛者都是男人，而是因为大部分背叛的男人们总是被女人抓住，而且我的客户大部分都是女性同胞。还有一点要说明的是，我从不使用任何真实的姓名或具体的情况来举例，这是为了保护个人的隐私。

本书作者接受演讲，应邀参与研讨会，亦可接受媒体采访。联络方式如下：

**Julia\*Hartley Moore**

**P.O.Box 109-569, Auckland, New Zealand**

电子邮件：[arbeth.pi@xtra.co.nz](mailto:arbeth.pi@xtra.co.nz)

网 站：[www.juliamoorepi.co.nz](http://www.juliamoorepi.co.nz)

智慧箴言 [1]

前言 [3]

## 第一章 走出出轨的误区 [13]

## 第二章 背叛的征兆 [39]

直觉

征兆

否认与借口

愚蠢的借口

## 第三章 女人是自己最大的敌人 [65]

道德——祝福还是诅咒

内疚的幻觉

将问题交给专家来解决

打同情牌威胁的手段

利用女人的感性来掩盖他的过错

## 第四章 千奇百性的人性 [89]

一分钟前他还在那儿，接着就不见了

出走的男人是去某个地方与某个人会合

女人的力量

以出轨来报复

朋友与同盟

谁说了算？归咎于其他女人并和她们发生冲突的妻子们

界线

男人的限度

## **第五章 怎样快速发现骗局 [113]**

行动说明真相，而不是言语？

当某人向你显明本性时，相信他

无风不起浪

游移不定的眼神

警惕那些披着羊皮的狼

财务上的背叛

网上的骗子

网上的爱情诈骗犯

网上的猎手

## **第六章 给婚外恋者的忠告 [149]**

忠告

给做情人的忠告

## **第七章 对男人的告诫 [161]**

对花心男人的告诫

我们来谈谈控制

色情和出轨之间的关系

女人到底要什么

## **第八章 如果你和一个骗子在一起生活 [171]**

危险！危险！

## **第九章 选择离开的女人 [177]**

莫西迪斯、玛丽和伯妮斯

伤痛

我们来谈谈心理治疗师和心理辅导师

## **第十章 男人最大的敌人是自己 [193]**

面对事实

当男人遭遇背叛

## **第十一章 最常见问题 [203]**

## **第十二章 化伤痛为智慧 [211]**

防患于未然

尊重、信任、爱和承诺

## **第十三章 法律的视角 [223]**

背景知识

无过错离婚

离开还是留下棋蠊 鞘裁？

寻求正确的帮助

保密性

角色与责任

费用

切入正题

获取有用的信息

经济不平等和财务支持

结语

## 智慧箴言

不要忽视直觉。

如果他和你这么做过，他将来也会对你这么做。

日复一日重复做同一件事，你就不能期望有不同的结果。

行动说明一切，相信他们所做的事情。

我们有权选择，却往往选择相信自己没有选择。

如果你没有什么可隐瞒的，那就什么也别隐瞒。

细节太多是撒谎的征兆。

不要听他申辩，看他所做的事情而不是他所说的话。

过去是将来的晴雨表。



## 前言

无论你多么富有，多么美丽，拥有多大的权利，多么成功，或多么聪明，你躲避不了它——出轨。出轨不会辨别，也不会关心你住哪儿，开什么车，你做什么工作，在什么领域，是什么种族背景，是男是女，有什么性取向，有什么政治关系，它随时造访，而且力量如此强大，你竭尽全力也无法摆脱它。它占据你醒着时的思想，让你无法入睡。专家告诉我们在出轨的压力下生活，至少短寿10至14年，这足以成为我写这本书的原因。

读到这里，你可能以为女人们在面对背叛的时候会因为考虑到他们的健康，良好的状态和清醒的头脑而离婚，但事实上95%的女人在面对背叛时选择的是维持这种尴尬的感情关系。

希拉里·克林顿是个很好的例子，不是因为她富有而且出名（这些因素跟出轨无关），而是因为在遭遇背叛的女人中反应是很典型的。在拥有一切可支配的资源——教育，金钱，社会地位和权力后，她选择维系这桩婚姻，这充分说明了“前车之鉴”的重要性，她在最近写的书中提到她对婚姻是负责任的，我毫不怀疑这一点，但更重要的是，想想过去发生的事情，每个人都会问“克林顿对婚姻负责吗”？如果她坦诚地回答这个问题，想想那些关于波拉·琼斯和珍妮弗·弗劳尔斯的风言风语（无风不起浪），她的



回答应该是“不”！但是希拉里跟其他许多人一样，选择继续跟克林顿在一起，继续承受这些压力。

我希望你们明白我的这些知识和经验是怎样来的。人们或许会奇怪一个毫无警察背景的女人怎样得到这些私人的调查资料，这可不是一夜之功。我只能打这样一个比方：当一个演员或艺术家突然之间因为第一部电影或作品展一夜成名，每个人都惊讶于他们的幸运，在如此短的时间里达到了这么高的成就，但大部分的人都没有意识到，为了这个引起世人瞩目的机遇，他们付出了大半生的时间来磨砺自己，使自己发光。

正如那些出名的演员和艺术家一样，我经历了漫长而缓慢的历程，我一生的专注，使我不可避免地从事于这份工作。私家侦探是最明确的职业目标，直到现在都是。在工作中我得到难以置信的满足感和快乐感，我知道我在做自己想做的事情。我希望每一个经历过出轨的人把它当成是一个学习的过程，把它变成某种积极的力量，而不是只陷入痛苦中不能自拔。我希望你们从中获得知识，下次不会再重蹈覆辙，或者，如果你再次遭遇出轨，你能理解并拥有摆脱它的能力。这才是我真正的目的，也是为什么我这么在行的原因。

世界转动需要多方面的因素推动，当出轨和背叛出现，有一句话可以总结大部分我见过的例子：“没有比人更奇怪的东西了。”大部分人，尤其是我的客户，认为出轨和背叛只是一个男人和一个女人之间的单纯异性恋情。通常配偶

的背叛是偷偷摸摸的，原因是出轨行为大都是出人意料，不同寻常，甚至是变态的，是大部分人都不敢谈论的。但是我们已经遇到过两三次以上，对我而言，有些本来怪异的事情却变得见怪不怪了。比如异性服装癖，或成年人打扮成婴儿的样子请穿护士服的妓女来照顾，或者异装癖（大猩猩的服装比较流行）。这些事却令出轨的另一半感到吃惊不已。坦白说，最初让我感到震惊的不是穿着大猩猩服装的男人，而是我们发现不少已婚男士会喜好同性关系，包括一些成功人士，他们在午餐时间召来年轻的帅小伙进行“上门的性服务”，根本不用走出办公室的门，这种行为随处可见。我的工作小组只花了一天时间就查明了这种现象。

我的许多客户的丈夫们沉溺于这些活动，表面上他们都是社会栋梁，受到同事、家人和朋友的高度尊重，没有人知道这些秘密的插曲，他们的妻子也不例外。当妻子们感觉到什么时，她们还以为丈夫跟别的女人有了婚外情，她们不敢跟丈夫谈论这个话题，怕被认为是无理取闹。然而，当我的调查人员在调查这些案件时，他们从来不会和妻子们一样想当然地认为第三者是一个女人。

还有许多更重要的情况在本书中无法一一描述，但所有的一切表明：你无法从一个人的外表去判断他（她）的性取向，也无法从他（她）的社会地位去猜测他（她）是不是一个圣徒。

你应该已经相信，我的经历并非来自某些心理学家的理论，也不是道听途说，而是活生生的现实，当怀疑只是一



种感觉时我就开始调查，直到发现欺骗背后的一切。

当我们谈到欺骗与背叛，这难免令人感到痛苦，但真正让人痛苦的是谎言。当你爱的人欺骗你，你不可能对他的故意伤害视而不见，谎言让人如此憎恶，无论你怎么去为你爱的人的所作所为找借口（相信我，这样做是绝对错误的——虽然我们会自然而然地这样做）都没有用。为什么你爱的人和说爱你的人要故意欺骗你？谎言让你是非不辨，不仅不相信他所说和所作的一切，甚至也不相信你自己。

那么让我们来分析一下不同类型的谎言。

什么是谎言？什么不是？谎言是对发生的事情睁眼说瞎话，通常有“我不可能发生婚外情”，“我永远不会做伤害你的事情”，还有“在这样的事情发生之前我就会离开的”。

隐瞒式的撒谎比较难下定义，因为他们根本不说。他们总是把那些会让你面临某个特殊处境的重要信息省略不谈，就像“你不知道的话就不会受到伤害”。比方说，你的配偶会故意隐瞒他暴躁的脾气，吸毒、酗酒或他有严重的财政危机。知道其中任何一点你都会重新考虑要不要跟他开始一段感情。隐瞒式的撒谎让你没有机会去做出选择。

请记住，虽然我总是把女人假定为背叛的受害者，其实并非所有的男人都会是背叛者，也并非所有的背叛者都是男人。事实上，50%的背叛者是女人，女人更擅长于此，而且通常她们有完整的计划，不会被别人抓住把柄。

我希望你们能通过读这本书，在生活中建立一个全新的信

仰：真诚的生活，期待得到尊严和尊重。但首先我希望你们停止每天重复做同一件事却期待有不同的结果，那是异想天开。正如背叛你的人可以上天入地，然后用太阳下一切可能的借口来欺骗你，最简单的判断方法是：任何一种行为都有某种反应。我们的想法和感觉来自于某种意图，如果这种意图是欺骗别人的话，我们必须对结果负责——没有其他选择。我们不可能改变别人，我们只能对自己负责。所以只能改变自己，而且我们必须改变，如此我们才能生活得更好。

我们的文化让女人在一段感情中总是扮演照顾别人，体贴呵护别人的角色，我很认真地对你们说：女人必须变得更聪明，这样才能掌控整个事态的发展。我们遭受背叛的理由其实很简单——我们允许自己被这样对待。我们允许它发生，而且发生多次，让它一再继续。基本上我们给配偶一种信号，那就是我们可以接受这样的待遇。歇斯底里地大喊大叫、责骂和发疯，或者一言不发，时间长了都没有任何作用，除非你改变自己的行为举止，由你来操控一切，设置感情发展的模式。

我一直这样告诉自己，我们身处 21 世纪。如果你在我的公司工作一个星期，你也会这样告诉自己。我听到过数以千计的故事，关于性、谎言、背叛。没有一个人能在下一次处理这样的事情时会有更好的表现，对此我一点都不惊奇，可是让我吃惊的是，我们总觉得自己可以。回到过去还没有一次性尿布的时代，当一个女人生了孩子，她会被教导怎样折叠并给孩子穿用布做的尿片，这种技能不是什



么原始的本能，必须由护士来教她们。感情也是同样的道理。我相信我们对感情最早的认知和记忆是来自于父母，如果我们的母亲自己都不知道怎样去保持一段感情，她们怎样去教我们呢？这本身就是一件可怕的事情。尽管这并不是她们的错，母亲们不知道怎样去教导自己的女儿如何做到温柔体贴，独立坚强，又有权威，因为她们自己也不知道这些可以同时做到。于是她们教导女儿们如何成为养育者和家庭主妇，而不是如今天许多女性一样，做自己权益的保卫者和提供者。

在我母亲那个年代，大部分女人都是全职妈妈，她们以此为傲。如今有孩子的女人们不敢奢望她们可以同时做好母亲和职业女性，还能和丈夫维系成功的感情。这些责任所要求的技能是我们母亲辈的女人们无法做到的。所以我们的母亲没法教我们她们不知道的事情。

如果你足够幸运，那么在中学阶段可以学到一些性知识，但是性教育和感情教育是完全不同的两码事。性教育不会教你如何寻找合适的伴侣，如何保持身体和感情上的亲密关系，更重要的是如何成为一个好的伴侣。如果我们从来没学过阅读和写作，我们能做什么？答案当然是只能做文盲。你也可以说我们中有很多人是感情上的“文盲”。

我们必须学会怎样从身体和情感上进行交流。但即便在如今的社会，人们仍然对谈论“性”感到尴尬，那我们怎样交流呢？对此我不以为然——我们通过性才来到这个世界，如果我们可以做，为什么不能谈论它呢？

在办公室里我听到有些夫妇不知道怎样进行交流，怎样表达他们真正想要的是什么，感觉到什么或需要什么，因为害怕对方听不懂，不愿听或根本不关心。他们当中许多人撒谎，欺骗对方，因为这样做更简单。是否有人觉得我们当中有许多人在生命的某个阶段生活得乱七八糟呢？

恐怕从专家那里我们也得不到令人振奋的消息。书本上的理论也许对完美世界有用，但我们的世界离完美还差的很远。研究表明去咨询感情问题的夫妇中有2/3的人夫妻关系变得更糟糕，或者此后一年都无法重归于好。既然理论无法给我们答案，我们该怎么办？

我很惊讶很多心理学家在书中列举了很多婚外情的例子，其中的背叛者们承认了他们的错误。而在我成千上万的客户案例中，我不记得有一个丈夫主动承认过错误，即使是在无法辩驳的证据面前他们也会继续否认，虽然知道事实让他们无法抵赖。有一些人即使有再多证据也不会承认。大部分的背叛者欺骗了不止一次。这是我和那些理论心理学家的一点分歧，也是我为什么要写这本书的原因之一——为了那些被饱受欺骗折磨的女性同胞们。

当我的客户读到这些书中背叛者会主动自首表示懊悔的例子时，她们无法相信，事实上她们的幻想破灭了。她们认为一定有什么严重的问题，以至于自己的丈夫不像书中讲的那样做。所以我就是要把所有的坏的一面都说出来，解密出轨的来龙去脉，并提出真诚有效的建议。揭示出轨的真相，而不是我们想像的样子。