

Ai Qing
Fei E

爱情 飞蛾

路英 编著

在我们这个喧哗的都市里，
孤独是我们深埋于
内心深处的我们自己的影子。
爱情就好象玻璃做的花，
美丽但却残酷，
是要那瞬间灿烂的火光吗？
是的，
于是在爱情面前你就像一只飞蛾，明明知道
自己没有凤凰重生的法力，
但却一无反顾，
是痛快还是痛楚，
我不清楚……



当代世界出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

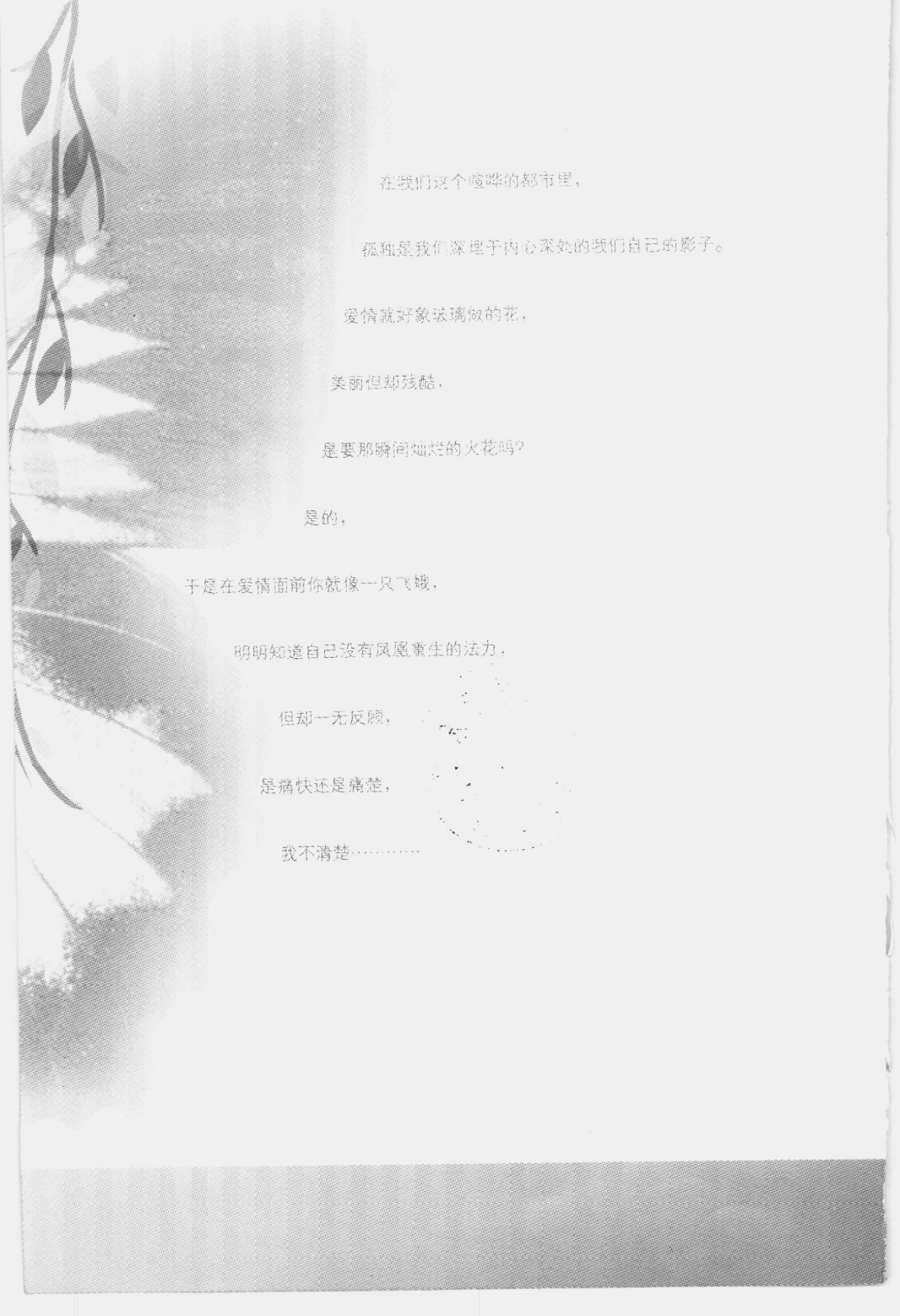
爱情飞蛾/路英著. —北京: 当代世界出版社, 2005.2
ISBN 7-80115-914-4

I. 爱… II. 路… III. ①婚姻—社会心理学②恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 011940 号

书 名: 爱情飞蛾
Aiqing Feie
出版发行: 当代世界出版社
地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)
网 址: <http://www.worldpress.com.cn>
编务电话: (010) 83908400
发行电话: (010) 83908410 (传真)
(010) 83908408
(010) 83908409
经 销: 全国新华书店
印 刷: 北京才智印刷厂
开 本: 880 × 1230 毫米 1/32
印 张: 10
字 数: 220 千字
版 次: 2005 年 5 月第 1 版
印 次: 2005 年 5 月第 1 次
印 数: 1 ~ 10000 册
书 号: ISBN7-80115-914-4/C·36
定 价: 19.80 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。
版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



在我们这个喧哗的都市里，

孤独是我们深埋于内心深处的我们自己的影子。

爱情就好象玻璃做的花，

美丽但却残酷，

是要那瞬间灿烂的火花吗？

是的，

于是在爱情面前你就像一只飞蛾，

明明知道自己没有凤凰重生的法力，

但却一无反顾，

是痛快还是痛楚，

我不清楚……

前言

从中国传统的思想道德观念和现行的社会制度来看，婚外情毕竟是一种不为大众所认可的情感，它破坏家庭，也贻害子女。作者之所以“诠释婚外情”，并非主张婚外情，而是由于婚外情现象的大量存在，它已经是人类婚姻的伴生物质，而且“婚外情”现象包含了十分复杂的社会、家庭、个人等诸多因素，考虑到它的现实性，作者主张以正确的态度对待它。而不主张激化矛盾，加剧冲突。

婚外情形成的原因很多，其中最主要的分为两大类：一是中国古代男尊女卑的社会制度所导致的，所以男性婚外情的比例较高。二是个人在婚姻中的欲求不满所致，这里所谓的欲求不仅是指感情、性欲需求，还包括对安全、信任等的需要。

婚姻中发生婚外情，对家庭会造成极大的杀伤力，而且祸延下一代。因为再没有比婚姻关系更为亲密的关系，而维持亲密关系最大的力量是信任，如果婚姻关系中的信任荡然无存，则意味着婚姻也到了分崩离析的境况。

因此，婚外情中的受害者不应该仅从个人的角度去看待此事，而应从社会文化、家庭历史和婚外情发生的过程去了

解此事，一则可使自己少受伤害，更可心平气和地去检视自己的婚姻。如仍爱对方，对方也有诚意解决问题，双方可共同努力，使婚姻于濒临破散的边缘重现生机。如对方去意已决，亦可抱持“好聚好散”的态度来终结这段婚姻。

所以说面临婚外情的婚姻，不论是保留抑或终结，都不能只凭主观的意气用事，而应细心研读有关的理论，熟悉解决问题的技巧，尽量减轻由婚外情所带来的伤害，用足够的爱、努力、了解和承诺来挽救婚姻，并摧毁婚外情的行为。在我们提倡社会主义精神文明和重视家庭美德的建设中，就可以正确防止 and 处理好生活中所面临的婚外情问题。

曾记得有一首歌曲唱得好，成千上万的飞蛾纷纷扑向熊熊燃烧的烈焰。也许它们明明知道扑火等于自寻死路，但它们依然前赴后继，难道仅仅是为了刹那间的美丽？

壮烈过后，激情过后，美丽过后，留下的只有浓浓的忧伤和深深的思索……

2005年1月26日中国·北京

目 录

上卷 迷途的羔羊

第一章 遭遇婚外情	3
婚外情的误区	5
婚外情的类型	8
婚外情的秘密	30
如何公开地吵架	33
测试：危险的婚外情信号	35
第二章 婚外情中的男女	37
婚外情：男性为性，女性为情	37
男人与性观念	40
女人与性观念	43
什么样的男女易出轨	45
夫妻出现婚外情的诱因	50
婚外情男女的心态	53
妻子为何婚外情	55
婚外情女性的类型	61



中年女性出轨的缘由	66
什么情况下男人不拒绝婚外情?	70
发现丈夫有了婚外情	72
男人婚外情的治疗方案	77
花心的男人在想什么?	80
把你爱的男人找回来	83
讲给痴情女人的实话	85
婚外情的六种心理	91
如何斩断婚外情	92
测试：变心的爱情及性心理剖析	93
 第三章 星座与婚外情	 97
十二星座之婚外情	97
透视星座地下情人	100
月亮星座对待婚外情的态度	101
星座老婆对付婚外情	105
十二星座老公婚外情的原因	108
星座VS婚外情他会回头吗?	110
 第四章 受伤害的子女与空虚的父母	 114
家庭悲剧的受害者	114
心痛的童年	115
爱的接力赛	120
测试：你的空虚感有多深?	121

中卷 面对婚外情

第五章 难以抗拒的婚外情	125
在激情中迷失的爱	134
迷失的女人	138
左右为难的男人	144
在痛和快乐中挣扎	152
令人兴奋的性魅力	160
泡沫般的婚外情	166
婚姻的几个危险期	175
第六章 面对现实	177
外来的诱惑	179
减少威胁的办法	180
如果你是受配偶背叛的人	181
收起羞愧与罪恶感	183
如何承认婚外情	184
什么时候该“坦白”	185
招认婚外情——值得一试	187
如何询问有婚外情的配偶?	189
遭遇婚外情的妻子	191
遭遇婚外情的丈夫	195
测试：婚外情“曝光”后的自我心理状态评估	201

第七章 正视婚外情 204

向情敌挑战 206

不要欺骗自己 216

“家丑不可外扬”吗? 218

请不要自责 220

勿为婚外情寻找借口 222

明智的选择——开诚布公 223

找寻先生的诚实 225

女性婚外情的心理差异 227

第八章 婚外情的结局 229

婚外情人的类型 236

离开情人的方法 240

测试：你是否准备好去宽恕彼此 243

下卷 婚外情的善后处理

第九章 给当事人及第三者 247

关于“第三者”的纷争 247

谁是第三者 249

要不要与第三者碰面 251

接触法则 252

正面挑战第三者 253

当婚姻遭遇第三者 255

当丈夫有了第三者 257

一个第三者的真情告白 258

诚实沟通	264
被欺骗者必须做的事	267
欺骗者所必须做的事	269
与第三者结婚离婚率最高	269
法律要不要惩罚“第三者”	271
用时间来治愈创伤	273
测试：你的家庭会有第三者吗？	274
 第十章 宽恕婚外情	277
宽恕是赐给自己最好的礼物	277
真正的宽恕之道	279
性和解	284
从一个新的角度做起	287
不要等到“适当的”时机才做	288
 第十一章 离婚、离婚	290
你对离婚了解多少	290
考虑离婚	292
你如何知道该是离开的时候了	292
问你自己一些是否决定要留下来的问题	293
减少痛苦	296
介绍新朋友	298
离婚后该如何展开新生活	299
测试：复合还是离婚	300

结束语

渡过情感危机的河 303

上卷 迷途的羔羊



第一章 遭遇婚外情

……幽会、傍家、一夜情、包二奶、婚外网恋等等，婚外情从未像今天这样泛滥于整个社会；电影、电视、流行歌曲，甚至于商业广告……这个话题几乎到处都是，无处可躲。

人们对婚外情消息的热衷，反映出人们内心深处的矛盾情结。一方面，社会和家庭要求人们对爱情忠诚，另一方面，婚外情却又犹如感冒病毒一样在人群中肆无忌惮地肆虐，当你发现伴侣的不忠行为，你的自信、对人的信任能力，甚至继续活下去的意志都可能为之丧失殆尽。婚外情在现代社会中竟如此惊人的普遍，并且还在不断增长——女性特别如此。现在，有愈来愈多的妇女外出工作，因而有更多机会遇见其他的男人，而在餐桌、办公室、营销会议、深夜会谈中，她们也遭遇花心男人更多的试探和暗示。这里除去男性对女性发出的想要有更多的爱和亲密，以及无止境的渴望随时拥有的性欢愉之外，假如你仔细读出那些女人发出的讯息，你会发现她们重复提到，她们在找的是能够谈得来的伴侣，而非只是性。她们并不只要性欲上的满足，她们还要——亲密和正当，——那些我们只能在“家”中才能找着

或要求的。你并不容易在偶然的婚外情中碰上这种情感上的满足。而那些真的有此满足的女人通常希望让关系长久下去。——那些想走出不快乐的婚姻或是婚姻生活中缺乏爱情的婚外情女性，比男人更可能将婚外情当成一种求救的手段。

具有讽刺意味的是，在女人想要更多性爱自由的同时，男人却想要有更多的爱和亲密。——根据有关研究，女性在中年通常比较需要独立，而男性在中年时则较需要亲密。这就造成婚外情中的男女总用错误的方式寻找爱的破坏性幻梦。就如其他人以药物、酒和暴饮暴食来满足自己的某种欲望一样，婚外情中的怨男痴女常希冀找新伴侣来治疗自己由于情感上的空虚所带来的痛苦。

记住：并不是处于种种痛苦之中，人们才会发生婚外情。而应从人的心理、生理甚至性情上去查找原因。因此，尽管婚外情还不会被大众所认可，但却引起越来越多有识人士的关注。

如果你是被背叛者，你必须放下内心疯狂的想惩罚错误的渴望，尽量说服自己用健康的方式来处理情感上的痛苦。只有在这样的情况下，才能以它发生的原因来处理并减轻由婚外情所带来的伤害。

现在，我们停止忽视、找借口、责备。要学会处理婚外情这个流行病，首先得要透彻地了解它。

让我们先纠正一些根深蒂固，对传统观念的危险误解。

婚外情的误区

误区之一：婚外情只是满足性

韦氏国际字典第三版中，对“婚外情”的定义是：一个结了婚的男子和妻子之外的另一个人，或一个结了婚的女子和丈夫以外的另一个人发生自发性的性交；另一个定义则是“思想或行为上的不贞”。

有愈来愈多的例子表明，特别是在工作场合，其中并没有“性”因素，但我们仍把这些办公室情谊也算是“婚外情”。

婚外情的较准确的定义应该是：婚外情包含了信任的裂隙，对婚姻的约定或道德上的义务有不忠，通常（但不绝对）会产生婚外情的性行为。

在婚外情的过程中，性交并不见得一定会发生。事实上，“心灵的外遇”比单纯的肉体外遇更具背叛性。特别是女人，当她们对另一个男人产生情感上的强烈欲求时，总会倾向离开丈夫，尤其她们的婚姻并非出于感情而结合或在不清楚理由却想走出婚姻时，更会如此。

常有的情形是，婚姻中的性生活比婚外情中好的，当事人的另一半至少面貌姣好。在对100位漂亮女性所作的随机调查中发现，只有一个发生婚外情的受访者表示，出现婚外情是由于婚姻中的性生活不美满。常见的因素则多是出于情感，而非性。

所以，那种把婚外情的产生归结到性的满足的认识是错误的，以偏概全的。

广而言之，任何使你 and 伴侣相处的时间或精力大量削减的活动或关系，都可被视为是一种“不忠”，可能包括工作狂热、被孩子占据、热衷于体育运动或赌博，以及情感上的出轨。

误区之二：婚外情是挽救婚姻的方式

婚外情常错误地被人们用来作为挽救婚姻的一种尝试，许多人认为他（她）搞婚外情是为了挽救婚姻。

某些心理治疗师认为婚外情可以巩固婚姻。某些婚外情者也坚持认为，婚外性关系会让身在其中的人了解如何成为好情人，让每个人都愉快。

这当然是想为他们的婚外情找到正当理由的借口，无怪乎有人会拥护。

是的，或许从婚外情事件中，你会找到一个方式，让你的婚姻在婚外情结束时更稳固——但它需要无比的诚实及奉献，同时，它相当痛苦，而且时间漫长。

经历婚外情而仍保有婚姻的人，他们为此付出的代价将会非常的高。想用婚外情增强婚姻的人，在尝试之后尚能拥有婚姻者，绝不会想要再试一次。

为了弥补婚姻中的缺憾而出走或坚持睡在他处，更是可怜的自欺，它不会有效的。离婚夫妻中高达65%的起因是配偶有了婚外情，便再清楚不过地说明了婚外情不仅不会增进婚姻关系，相反还会瓦解婚姻关系。

误区之三：婚外情不会伤人

有人认为，让人毫无恶感地发生婚外情，并将之归于以下的神话：没有人会因此受伤，这只是娱乐罢了！

这就像运动一样，只是为舒解身心。他会辩解说：“我