

影子家庭

□程超泽 著

□群众出版社

——
配偶出差症候群



解读婚姻丛书



A1001378

群众出版社

2002年·北京·

图书在版编目(CIP)数据

影子家庭：配偶出差症候群 / 程超泽著. —北京：
群众出版社，2002. 5
(解读婚姻丛书)
ISBN 7-5014-2685-6

I. 影… II. 程… III. 家庭问题 IV. C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 022034 号

影子家庭 配偶出差症候群

程超泽 著

责任编辑：孟向荣

封面设计：郝大勇

出版发行：群众出版社 电话：(010)67633344 转

社 址：北京市丰台区方庄芳星园三区 15 号楼

邮政编码：100078

印 刷：北京市白河印刷厂

经 销：新华书店

开 本：850×1168 毫米 32 开本

字 数：145 千字

印 张：6.625

版 次：2002 年 5 月第 1 版 2002 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 7-5014-2685-6/D·1260

印 数：7000 册

定 价：11.00 元



导论	(1)
第一章 远游配偶的生活	(6)
各异的远游配偶们	(9)
远游配偶的好消息	(11)
第二章 双重生活的独特现象	(14)
单身已婚者	(15)
怨恨	(18)
遗憾	(20)
双重角色的承担者	(21)
忌妒	(23)
第三章 鲜为人知的路途艰辛	(25)
旅途上	(27)
到达目的地	(29)
洽谈的日子	(30)
寂寞	(32)
回家	(34)
应付技巧	(40)
第四章 联系与沟通	(42)
从自身做起	(44)

2 影子家庭 配偶出差症候群

请不要忘了随时保持联系	(46)
重要的是不断地沟通	(48)
共同设立目标	(50)
制造交谈时间	(52)
双向沟通的路	(54)
第五章 出差者的健康之道	(57)
出门在外的营养	(60)
你可以不受时差影响	(61)
毋忘运动	(63)
应付技巧	(64)
第六章 保持性爱的活力	(66)
捻酸吃醋的痛苦	(68)
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	(79)
应付技巧	(80)
第七章 独立发展	(82)
没有男人在身边的日子	(83)
能成功应变吗?	(88)
防患于未然	(90)
应付技巧	(93)
第八章 工作和我, 到底哪个重要?	(94)
工作与家庭的矛盾	(96)

让孩子分享你(们)的事业	(98)
倾听孩子的每一句话	(100)
亲子周末	(102)
雷打不动的家庭活动	(104)
结语	(105)
第九章 很难有一致	(106)
母权制能创造一致性	(109)
谁是一家之主?	(111)
在“孩子-成人-孩子”的跷跷板上	(113)
调节家中的“温度”	(115)
一天的开始	(117)
何不来一点幽默	(118)
“暂停”时间	(118)
家庭会议	(120)
设定“一周目标”	(121)
第十章 远游妈妈的苦衷	(123)
别人眼中的你	(127)
上路前的准备工作	(129)
让孩子参与	(131)
电话亲子	(132)
远游妈妈回家了	(133)
往好处方面看	(134)
第十一章 旋转式远游配偶	(136)
雇请帮手	(137)
制造在一起的机会	(141)
爸爸妈妈都出差, 谁来做饭?	(144)

旋转式远游的好处	(145)
第十二章 经常远游的单亲	(147)
谁来照顾孩子?	(148)
但愿一天有三十小时	(152)
时间变得极为有限	(154)
从单亲身上学到如何面对生活	(154)
第十三章 不出差,但不常在家	(157)
的确与众不同	(159)
轮班值勤	(161)
沟通出了问题	(162)
时间是你的敌人	(164)
第十四章 随军驻防的生活	(166)
身在军中	(167)
如何照顾军人的孩子	(168)
帮助成人军眷应付情况	(169)
第十五章 什么?又要搬家?	(172)
面对迁移	(174)
做好准备	(177)
孩子的上学问题	(179)
搬迁的日子日益迫近	(182)
心灵上的分离	(183)
重建一个家	(184)
帮助孩子适应	(186)
第十六章 公司的人性化	(190)

受公司尊重的出差者	(191)
公司应负的责任	(192)
感念员工家属	(194)
取代出差的可行办法	(196)
提供咨询辅导	(198)
表达关切之情	(199)

导 论

那个留着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。

结婚十五年、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。在十五年的婚姻生涯中，我们搬过五次家，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，微风伴随着不知从那家播放的轻歌曼舞飘进房间来。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“相见时难别也难”。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。三年后，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。就连在家的时候甚至假期也忙得不亦乐乎而见不到他的踪影。

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儿地哭，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，将台布连同桌台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种一团糟的状况。

如今，鬼差神使，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的，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、无数次的生活经验与教训，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时代，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。

如果出差是你挑成工作的必然选择，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，使之不至于摧毁对你来说意义也至为重大的婚姻家庭关系？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见：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，他们的婚姻家庭犹如虚设，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“交大益流婚姻与家庭咨询研究中心”在1999年六月至七月期间在深圳、广州、上海、北京及香港五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起见，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。



第一章

远游配偶的生活

这是天寒地冻的一一月份的某一天，离严圆的预产期还有两个星期，然而产前的阵痛却突然隐隐发作，严圆顿感大事不妙。等确定这绝非庸人自扰时，她急忙提起事先就已准备好的装着生活用品和衣服的小皮箱，锁上家门，叫了辆出租车便直奔市中心的一家妇产科医院。一路上，她才想起由于一时走得太急，忘了给电力公司的查表员留下字条；家中的小狗也没有关好；身上带的钱等孩子出生回家后便不够付出租车的费用，而且健康保险卡也忘了带。她内心好不懊悔。

她不时利用出租车等红灯的时间空档，把孩子出生后该打电话通知的人员名单一一列出，一边下意识地摸了摸隆起的肚子，小孩就在那隆起的里面蠕动。虽然定期做的产妇呼吸练习帮助她有惊无险地驶往医院，但一路上，她仍惊慌得不知所措。

医生终于为严圆作了剖腹产，交给她一个可爱的男婴，这是她的第一个孩子。可惜，孩子呱呱来到这个世界的时候，父亲正在亚洲国家出差，要在两天后回到P城后才得

知儿子出生的消息。在往后的日子里，孩子父亲在家庭生活中会经常像上述那样缺席。邱志鸣是一个活力充沛、事业有成的律师，太太是某英资保险公司一位成功的销售部经理，他们有一个七岁的女儿，是交给保姆照看的。保姆是来自黄山脚下的外来妹，二年前，她刚开始在他们家做保姆时还挺勤快，可眼下，邱志鸣却发现她经常出去，把孩子托付给邻家，或请个同乡人临时看管一下。有时，他加班回家，小保姆连晚饭还没有做呢。为此他很不满意，几次想辞退这个不负责任的保姆，却又下不了决心，毕竟，这年头找个好保姆实在不易。太太必须经常因公出差，而他的本职也要求他不时地加班。虽然对小保姆心存牢骚，他也只好委屈求全了。

在办公室里忙了一整天的谢丽君，下班后又东奔西跑地办了一些琐碎的杂务，到家时已精疲力竭。吃饭时她颇感不适。饭后，用热度表一量，才知道自己烧得很厉害。吃了两片退热片和先锋霉素，便早早上床睡了。直到凌晨一点左右，三月隆隆的惊雷把她从昏热的睡梦中惊醒，才知道外面正下着滂沱大雨。她记起前一天上床时房间的窗户没有关。她连忙哆嗦着起床，热度还没有退，高烧后的步履软绵绵的。屋内窗台下都进了水，放在旁边的一架音响也被打湿了。她忙不迭地又是搬音响，又是赶去厨房拿拖把……

在三年的婚姻生活中，谢丽君和她的先生罗健华经常双双出差，两人各自独处时间之长，是一个彼此都不愿正视的问题。此刻，罗健华远在外地出差，对家中发生的事情毫无所知；而谢丽君则有气无力地花了好久才把积水汲出拖干，并把音响重新揩干放置好。及至一切都弄停当，她拖着发烧的身躯回到床上，在漆黑中两行泪水潸然而下。

以上的故事有一个共同点：他们中至少一个或者两个

都是经常出差远游的人。远游配偶常会错失孩子的诞生、配偶的生日庆祝、亲友的喜庆婚礼、同事间的社交礼仪，等等。他们是孩子学校一年一度家长会议中的陌生客，常常无法履行陪伴孩子参加校内外活动的承诺。他们在子女成长过程中有太多的“第一次”，有关孩子的成长历程和成长道路的信息不是来自他们的耳闻目睹，而是来自太太、爷爷奶奶和其他亲朋好友，甚至一些不遑而走的小道消息。

他们无法预知出差时间，常常是行色匆匆地走，又行色匆匆地回家。每当家中有事，甚至生老病死的大事，家人无法指望他们的帮忙。举凡喜庆婚丧等一些社交场合，不管你多早以前就通知了他们，也不能指望他们能赶来参加。远游出差的配偶早上上班时，还说晚上要回家来吃饭；可到了晚上吃饭时分，他/她却从遥远的一隅打来了“对不起，我正在×地出差，不能回来了。大概要一星期后才回来”的诸如此类的长途电话。有时，他们在工作上的淡季不见得总能和孩子的寒暑假正好咬弦，以至产生了这样的尴尬局面：远游配偶有空度假时，家人正在忙着；远游配偶没有空闲度假时，家人却多么希望他们能陪伴着一起去出游。就这样，孩子在一年年失望沮丧中长大成人。

旅馆、餐厅、航空公司经常针对这些远游出差的配偶们设计出特别的优惠旅游“套餐”，并以他们为主要服务对象。各家航空公司推出的商务舱、多次飞行折扣券等促销活动，代表了国内航空工业界体认到每年因公出差生意人的长途飞行可以为他们进项数亿。连锁旅馆为了树立形象，也愿意花大笔钱来提升“有助生意”的服务，例如，设立商务中心，内置各种型号电脑、电子通讯设备、复印及图表设施等。旅馆同时提供特别的疏导压力菜单、健身休闲设施、快速退房手续。并重新设计配合出差人口味（例如工作空间及秘书服务）的房间格局。餐厅也推出商业早餐、

工作午餐以及为只身出差人特设的用餐区。

总而言之，纷至沓来的商务出差为各家航空公司、旅馆、餐厅等带来了滚滚财源，可至少有一群人却一看到飞机票就大蹙眉头，他们便是远游出差者的家人。正是“几家欢乐一家愁”！

根据全国旅游资料中心统计，在1999年，因公出差离家超过一百公里以上的人，已婚者即占了8900万人。这个数字仅包括在境内的商务旅行，不包括只有一天一夜坐车外出的商务之旅，也不包括到国外出差的人。如果说商务旅行一度主要只是推销员、运动员、影艺人员、飞行员、空姐及驻防各地军人的一种现象，那么，如今随着我国改革开放以及经济的迅猛发展，商务旅行已扩及到全国乃至全世界各行各业。科技和交通业的发达，天涯真的若比邻，各种不同工作背景的人（如金融界、传播界、时装界、制造业界、医药保健界、食品界、教育界等人士）都步上了远游出差之路：从海上，从天空，从陆地……。这些远游出差者足迹遍历全国所有大小机场和城市，甚至农村。近些年来，远游出差大有向亚洲、向欧洲、向美洲以及全世界迅猛挺进的势头。而此刻，他们的家人正留在家中，竭尽所能地去面对、去应付因配偶出差远游而留在身后的各种家庭生活问题。

各异的远游配偶们

是的，一个家庭中若有一位经常出差远游的人，确实会对留在家中的那位配偶及其孩子（包括他们的价值观、所推崇的偶像，甚至他们的行为及自尊自信）都造成重大影响。但是，受远游配偶影响的类型不只一种，影响家庭