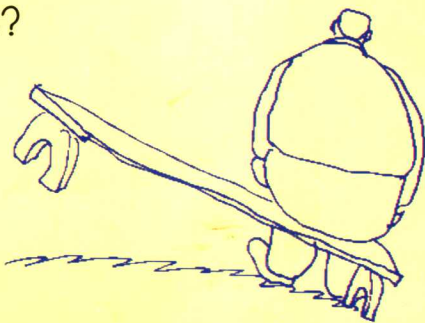


诺亚 方舟/著

外遇问题心理咨询

— 怎样走出外遇的困境

- 外遇有哪些征兆?
- 丈夫外遇了, 妻子怎么办?
- 妻子外遇了, 丈夫怎么办?
- 外遇者怎样决定去留?
- 第三者应该何去何从?
- 怎样挽救你们的婚姻?
- 有关离婚的法律咨询



隐情的袒露 迷惘的倾诉 专家的指导

中国 社会 出版社

C913.13/1



诺亚 方舟 / 著

外遇 问题 心理 咨询

— 怎样走出外遇的困境



写给陷入情感困惑及婚姻危机的人们

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

外遇问题心理咨询:怎样走出外遇的困境/诺亚,方舟 著, -
北京:中国社会科学出版社,1999.1

ISBN 7-80146-183-5

I. 外… II. ①诺… ②方… III. 婚姻问题-研究
IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 40794 号

外遇问题心理咨询

——怎样走出外遇的困境

诺亚 方舟 著

中国社会科学出版社出版发行

(北京西城区二龙路甲 33 号 邮政编码:100032)

北京燕山世兴印刷厂印刷

新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:11.25 字数:238 千字

1999 年 1 月第 1 版 1999 年 1 月第 1 次印刷

印数:10001—15000 册 定价:19.80 元

ISBN 7-80146-183-5/C · 89

前 言

专家预言，进入 21 世纪后，对人类威胁最大的不是艾滋病，而是精神病。情感迷失及婚姻危机将是精神病产生的主要根源。

近年来，由于社会的变革、经济的发展、西方文化的渗透，使人们的价值观、道德观、婚恋观发生了很大变化，这给婚内婚外的人们寻求真爱提供了环境和条件，同时，也给一部分人提供了寻欢作乐的温床。当代婚姻面临着外遇问题的严峻挑战。

《外遇问题心理咨询》不仅对近百个外遇个案中的外遇者、被背叛者、第三者进行心理分析，而且为他们走出困境指出了切实可行的办法——如果你是外遇者，本书将帮你分析你现在的婚姻是否还能挽救，以及怎样去挽救它；如果你是被背叛者，本书会帮你判断出你的另一半是否还爱你，以及怎样挽回你的另一半；如果你们决定离婚，《有关离婚的法律咨询》，将是你很好的法律顾问；如果你是第三者，《说给第三者听》会给“暗无天日”的你送去几缕温暖的阳光，照耀你走出情感的误区；如果你不在上述之列，那么，本书中近百个当事人所述的如泣如诉的隐情，会给你一个深刻的启示。

本书集心理学、伦理学、社会学、哲学、文学于一体，具有可读性、实用性、指导性和操作性，是当代中国家庭幸福与稳定的“《圣经》”。

诺亚 方舟

1998 年 12 月 6 日

目 录

引言/1

导论/1

第一编 男人外遇

第一章 男人外遇的原因

1、婚姻中缺乏爱情/11

2、男人事业的成功/15

3、遗传及成长背景/19

4、空虚/22

5、来自妻子的原因/25

6、异性的诱惑/30

第二章 男人对外遇认识的误区

1、鱼和熊掌二者兼得/33

2、我的魅力而不是钱(权)的威力/37

3、家花没有野花香/41

第三章 男人外遇的类型

1、寻求性和激情/47

2、感情擦边球/51

3、寻求真爱/54

第四章 怎样找回你爱的丈夫

1、弄清真相/58

2、怎样发泄愤怒/63

3、与丈夫推心置腹地谈谈/65

4、考虑和第三者见面/67

5、以退为进/69

6、该放手时就放手/72

第二编 女人外遇

第五章 女人外遇的原因

1、失落感/83

2、逃避亲密/86

3、追求浪漫/89

4、渴望激情/94

5、女人事业的成功/100

6、守不住最后的贫困/106

7、追求超级享受/110

8、静极思动/116

9、无爱的婚姻/121

第六章 女人对外遇认识的误区

- 1、我总是心太软/126
- 2、这边风景独好/130
- 3、魅力无敌/134
- 4、是真心都疼真心/138

第七章 女人外遇的类型

- 1、游戏感情/145
- 2、精神外遇/149
- 3、寻求爱的感觉/154

第八章 怎样找回你爱的妻子

- 1、弄清真相/158
- 2、精诚所至，金石为开/163
- 3、不能以牙还牙/166
- 4、该放手时就放手/170

第三编 说给第三者听

第九章 女人何苦为难女人

- 1、女人何苦为难女人/177
- 2、良心发现，忍痛割爱/182
- 3、从容离开那份诱惑/185

4、玩火者必自焚/188

第十章 第三者的认识误区

- 1、他(她)是真的爱我/192
- 2、争得婚姻,便会收获幸福/198
- 3、恩情可用爱来偿/206

第十一章 回首不见来时路

- 1、爱情退潮后的疯狂追杀/213
- 2、姑娘,你正与虎狼同行/217
- 3、痴情女,总编辑为你无辜倒下/222
- 4、爱情劫掠中,三个冤死的魂灵/226

第十二章 亲情劫掠,没有真正的赢家

- 1、恩将仇报,姑女成仇/231
- 2、姐妹同夫,同根相煎/235

第十三章 怎样抚平你心灵的伤痕

- 1、转移注意力/240
- 2、不要让复仇的火焰烧掉自己/244
- 3、擦干眼泪向前走/248

第十四章 说给第三者听

- 1、一场悲剧里没有幸福的角色/254
- 2、婚外情人,走到一起又如何/262
- 3、青春悔悟,走出金钱的阴影/267
- 4、不做情人真好/273

第四编 走出外遇的困境

第十五章 怎样判断你们的婚姻能否挽救

- 1、被背叛者,是分是合怎决定? /283
- 2、外遇者,是留是走怎选择? /286
- 3、夫妻双方,聚散离合怎判断? /288

第十六章 怎样挽救你们的婚姻

- 1、外遇者如何承认外遇/290
- 2、离开情人的方法/293
- 3、怎样抚平另一半心头的伤痕/296
- 4、被背叛者应该怎样做/301
- 5、协手走出困境/305

第十七章 有关离婚的法律咨询

- 1、离婚的一般法律常识/310
- 2、离婚的法定程序/312
- 3、特殊问题的处理/318

第十八章 外遇警言录

- 1、我想杀人,然后自杀
——被背叛者如是说/325
- 2、我想有个完整的家
——来自孩子的呼声/330

3、掏尽了爱，只剩一身凄凉

——第三者如是说/336

4、梦醒时分，心被追悔撕裂

——外遇者自述/341

5、众说纷纭论外遇

——社会各阶层对外遇的评说/349

导 论

1、什么是外遇？

外遇是婚姻致命的杀手，是人类婚姻的伴生物。

当你突然发现另一半外遇时，你可能象一个心脏病突发的患者，为巨大的痛苦而感到天摇地撼，你的自信、以及对人的信任，甚至连活下去的勇气都会丧失殆尽。外遇不仅伤害夫妻双方，也伤害第三者；不仅破坏家庭，也损害子女，甚至祸延几代人。

那么，什么是外遇呢？外遇是指：一个结了婚的男子和妻子以外的女子，或一个结了婚的女子和丈夫以外的男子发生自愿的性行为或思想上的不忠。这里需要着重强调的是：外遇并不一定有性行为的发生。事实上，思想上的不忠比单纯的“肉体外遇”更具有背叛性。另外，从广义上讲，未婚的男女对恋人的不忠也应被视为外遇。广义的外遇不在本书的讨论范围之内。

进入九十年代以来，外遇问题象瘟疫一样在全球漫延。据统计：美国有 50—70% 的男性及 30—50% 女性出现不忠行为，在婚姻关系中，80% 的夫妇遭遇配偶外遇；在共同体国家，离婚率高达 58%，而多数离婚者是因为夫妻单方或双方外遇；1995 年，我国有 105 万对夫妻离婚，因丈夫或妻子外遇的占 64.8%。特别是近几年，外遇问题从城市到乡村随处可见，已成为人们关注和议论的热点。

2、外遇产生的原因

有婚姻就有外遇，外遇并不是现代社会的特产。在我国，

外遇问题早在春秋时代的贵族社会中就已非常普遍。如《楚辞·天问》云：“焉得彼涂山女，而通于台桑？”又云：有扈牧豎云何而逢？其何所以？”是记述亥正与有易之女行淫，有易之人入而击其床，亥被杀，女则先逃逸了。这场行淫之事似乎还是兄弟俩一同干的，因为《天问》接着又说：“眩弟并淫，危害厥兄”谓亥与弟恒一同淫于有易之女，致亥被杀。

在先秦贵族的“榜样”召唤下，后世中国上层社会淫风炽盛。从官史和各种野史以及介于二者之间的文献记载中，汉朝王室、魏晋诸帝、南北朝诸帝及宗室、贵族们、也都有大量私通淫行。

外遇问题的产生不仅有历史的原因，它还与当今的政治、经济、文化以及个人心理等因素密切相关。

从政治因素看：当政治形势严峻、社会控制严厉，人人自危的时候，夫妻，甚至全家人都必须为了个人和家庭的生存保持家庭内部的统一，人们的感情只能向内，只能收敛，而不敢轻易转向婚外。更何况在那个疯狂的年代，外遇被视为“资产阶级的生活方式”，外遇本身就是政治问题，至少也是思想作风问题。仅此一条，就足以整倒一个人，让他（她）遗臭万年，永世不得翻身。所以改革开放前的中国社会中，外遇问题确实不多，但是，改革开放以来我国社会安定，政治宽松，人们不再担心动不动就挨棍子，动不动就扣帽子，有了社会的安全感和稳定感，家的安全与稳定变得不象过去那么重要了，这为人们的感情向外发展提供了前提和条件。

从经济因素看：我国从计划经济到商品经济、市场经济的转轨，给人们致富提供了条件和机遇，近二十年的改革开放，使相当一部分人富裕起来，这批富起来的人们，大部分是四十

岁左右的中年男女,他们由于成长于十年文革的特殊年代,婚姻多有不幸或属于维持凑合型。当他们事业成功了以后,内心对爱的渴望就很有可能使他们走向外遇。再者,随着经济的发展和人民生活水平的提高,人们对物质的需要从第一位退至第二位;人们对精神和感情的需要从第二位上升到第一位,相应地,家庭的功利价值有所降低,而审美价值逐步上升,所以人们开始追求更高质量的婚姻生活,追求婚姻和爱情的统一。

从文化因素看:我国改革开放以来,西方先进的科学技术、先进的思想观念涌进了国门。与此同时,西方的性自由、性解放、以“自我为中心”的自私哲学也畅通无阻地在国民中传播,成为一种时髦的都市文化。在“只要我喜欢,有什么不可以?”、“不在乎相伴一生,只在乎一时激情”等等观念的支配下,人们面对诱惑时,往往不加思索地一头栽了进去,等到后悔之时,一切都晚了。另外,社会舆论对外遇由过去斥之为“道德败坏”给予严厉的批判到逐渐宽容,这也是外遇增多的一个因素。对外遇之所以这么宽容,主要是人们的价值观念更趋于多元化,越来越多的人把外遇看成是个人的隐私和个人的权利,对因历史原因造成的不幸婚姻普遍同情,对旧有的婚姻制度和传统观念抱有否定态度等等。据调查表明:有42%的人认为“外遇是人家的私事,不该干涉”;42%的人认为“无所谓”;15%的人认为“是社会发展的正常现象,是人们对生活的不懈追求”。

从个人因素看:一是婚姻基础差、质量低。婚姻不是以感情为基础,而是为了解决当初的各种实际问题,这些充满了功利色彩的婚姻纽带,在物质生活水平提高的情况下会变得松

驰,在追求个人感情满足的新思潮冲击下会显得十分脆弱,而当事人对现有婚姻不满,但又怕承担离婚带来的经济和声誉损失,于是外遇就成为人们逃避和解决婚姻矛盾的一种途径和补救办法。二是思想观念的变化。人们的人生观、价值观,以及道德观随着市场经济和商品经济的发展而变化,再加上封建社会一夫多妻、利己主义、享乐主义等腐朽的思想沉渣泛起,以及西方“性自由、性解放”思潮的渗透,使一些人面对外部的诱惑时,道德防线崩溃,这也是外遇增多的一个因素。三是竞争的压力。现代生活节奏紧张、竞争激烈,人们经常遭受心理挫折,使一些人感到精神苦闷,对感情生活有更多的要求,常常需要有倾诉的对象,当现有的婚姻缺少安抚和起不到“避风港”的作用时,这些人就会到婚外去寻求满足。

3、外遇的形式

外遇是一个非常隐秘、非常复杂的问题,但透过其纷繁复杂的现象看,外遇的形式主要有以下几种:

其一,旧情复燃式。曾是青梅竹马地在一起长大或是同窗共读多年,俩人曾经相恋过,但由于家庭反对或客观条件不具备等种种原因,使有情人未成眷属,俩人分别多年,偶尔相遇又点情火。

其二,凑合婚姻式。夫妻不是因相爱而结婚,而是迫于政治的、经济的或其它方面的原因,使双方凑合到一起。这样的婚姻中,一旦夫妻双方其中的一方地位发生变化,凑合型的婚姻很快就会分崩离析。

其三,感情破裂式。婚姻已失去爱的基础,夫妻感情不复存在,婚姻出现裂缝,第三者便进入家庭的殿堂,心安理得地成了座上宾。

其四,弥补短缺式。恋爱时的甜言蜜语变成了油、盐、酱、醋、柴。昔日心目中理想的伴侣如今消声匿迹,缺点暴露无遗,当事者有了缺憾,正好有第三者弥补其不足。

其五,相互报复式。夫妻中一方有了外遇,另一方出于报复心理,于是便毫不犹豫地投入了第三者的怀抱。

4、外遇的征兆

外遇是非常隐秘的事,你的另一半是否外遇,从另一半口中是很难得出正确答案的。但是,凡事都有征兆,象地震前果树开花、老鼠搬家一样,外遇也有如下征兆:

① 电话接通后对方不讲话就挂断

你家里的电话象是出了什么毛病,当你接通时,对方却没有讲话,你“喂”了几声后对方却把电话挂断了。这样的情况如果出现几次,可能是你的另一半已经外遇的讯号。

② 你的另一半突然与你争着接电话

过去,你家里电话铃声响起时,并不一定都是你的另一半去接听,突然从某一天起,他(她)总是抢在你的前面去接听电话,并且交谈的声音比往常低,交谈几句就匆匆挂断。

③ 不敢在家里回传呼或手机

你的另一半的传呼或手机连响几次,家里本来有电话,他(她)却不敢当着你或家人的面给呼叫方回电话。

④ 你的另一半突然变得爱穿着打扮

撩人的内衣通常是外遇的必备品,每当你的另一半晚归时,身上总是穿着新买的内衣(胸罩、内裤、袜子);或者,每当你的另一半出差、旅游、参加会议时,行李箱里总是带些性感的内衣,打起鲜艳的领带或用最好的化妆品,显得格外年轻漂亮。

⑤ 往常的工作习惯、生活习惯突然改变

你的另一半工作时间延长;加班的次数变得频繁;对单位的一切活动,如舞会、联谊会、旅游等参加得比往常积极。

⑥ 人在曹营心在汉

在家里时,你的另一半总是坐卧不安、心神不宁,梦中呓语呼唤着一个异性的名字,以往对你的体贴一下子跑得无影无踪。

⑦ 谈话变得反常

你的另一半与你的谈话变得越来越少,电视看得越来越多;某个异性的名字突然常在他(她)口中提及或者以往常提的名字突然不提了;你的另一半开始说些不象平时所说的观点或笑话。

⑧ 性生活习惯突然改变

你的另一半找借口减少与你做爱的次数或不再象往常那样与你亲密,做爱时不再亲昵地呼唤你;不过,有时候也有相反的情况:他(她)突然变得“性”致勃勃,要求变换一些新的做爱技巧,甚至花招叠出、淫乱无度。

⑨ 行踪可疑

你的另一半突然变得提前上班或晚归,当你打电话找他(她)时,总很难联络上;夜间加班或上进修课的时间比平常延长很多,总是不能如期而归;有人发现你的另一半经常与异性出入宾馆或饭店。

⑩ 他(她)突然变得无理取闹不尽人情

外遇的一方为了寻找心理平衡,有时会故意找碴激怒你,这样他(她)自己反而觉得和你这样暴躁易怒的人在一起,外遇也是理所当然的。

⑪ 可疑的物品

你的另一半经常带回鲜花、礼物,或纪念品;你帮他(她)洗衣服时发现情人节卡或某酒店、舞厅的优惠卡;你与另一半很久没有过性生活了,但突然从他(她)衣服口袋里或提包里发现了避孕套或避孕药。

⑫ 同事、邻居、同学、朋友看你的眼神很特别

当你的另一半外遇时,通常知道最晚的是你自己,你的同事、邻居、同学或朋友可能先于你知道,当他们亲眼看到或风闻你的另一半外遇时,想告诉你又担心你承受不了,所以,他们看你时的眼神总是显得与往常不一样。

⑬ 他(她)不再企图说服你改变坏习惯

如果你有赌博、酗酒等不良习惯,过去你的另一半一直唠叨着企图劝你改掉它,可现在他(她)却突然不再唠叨了。

⑭ 不再埋怨性生活不满足

你的另一半过去经常埋怨性生活不能让他(她)满足,可现在不再抱怨了,或许他(她)已从情人那里得到满足。

⑮ 力图积攒私房钱

你的另一半深陷外遇而不能自拔时,自然要为他们在一起时的花费,甚至为他们以后的结合做打算,这时他(她)的财务不再象往常那样透明。甚至连以前愿意负担的家庭支出也斤斤计较,甚至不愿支付。

⑯ 你的另一半突然变得爱健美

你的另一半为了取悦情人,会突然开始减肥,坚持做健美操,甚至常去健身房。

⑰、你的孩子变得特别粘人、好动

孩子是很敏感的——父亲或母亲外遇时孩子会很敏感地