

外遇

爱情和婚姻的
挑唆者

刘真/编著



面对诱惑，为什么曾经如胶似漆的恋人会劳燕分飞？

为什么面对爱人的离开你却无能为力？

怎样才能保住一份难得的婚姻？

怎样与倾心的爱人相伴到老？

相信这本书会告诉你所有的答案



中国言实出版社

外遇

挑唆者

刘真编著

爱情和婚姻的



中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

外遇,爱情和婚姻的挑唆者 / 刘真编著.

——北京:中国言实出版社,2012.5

ISBN 978-7-80250-822-4

I. ①外…

II. ①刘…

III. ①情感—通俗读物

IV. ①B842.6—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 053446 号

出版发行:中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64963101(邮 购)

64924880(总编室) 64963106(五编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销:新华书店

印 刷:三河市文阁印刷厂

版 次:2012 年 5 月第 1 版 2012 年 5 月第 1 次印刷

规 格:787 毫米×1092 毫米 1/32 7 印张

字 数:120 千字

定 价:24.80 元 ISBN 978-7-80250-822-4/B·275

前 言

外遇，在今天来说已经不是一件令人惊奇的事。一次外遇会是一个故事，不同的男女，不同的心境，不同的年龄，会尝到酸甜苦辣不同的滋味。处在外遇事件不同位置上的人，感受也各不相同。

有的学者认为，一夫一妻制并非是一种最合乎人的天性的婚姻制度，外遇是人天性的一部分，外遇即使算是罪，也是一种可以“宽恕的罪”。但是，外遇毕竟会对婚姻构成破坏，处理不好会有巨大的杀伤力，尤其对女性而言。

在社会处于新旧交替的时期，浮躁的心态会弥漫在社会的各个角落。许多人不想费力地把握急速变化的社会，开始格外厚望于从家庭得到满足。而家庭的功能也随着社会的发展、人们生活水平的提高而发生着变化。传统的家

庭是生育结合体、经济联合体，而现在的家庭除了原有的功能之外，心理文化功能明显增强，人们希望从家庭得到感情满足与心理慰藉，人们希望有一个理解自己的伴侣，家里有一种温馨的气氛，精神的放松。但如果家庭生活过得没劲儿怎么办？婚姻面临危机怎么办？虽然人们对外遇的态度变得越来越宽容、理性，但就目前的社会状况而言，许多成为母亲的女性离婚的确并不轻松。

正如柏拉图所说：“爱是射向无限的光，是经过20年的共同生活之后消失在癰疹鼻子和佝偻四肢上的光。”然而，在这个日益浮躁的时代，还有多少人能用20年去领悟爱的真谛？爱情如同惊涛拍岸，而婚姻却如退了潮的大海，只剩下平淡与现实。

当诱惑与欲望伸展着妩媚的藤蔓，人们会打着爱情的幌子，去追逐平淡婚姻之外的情和性。于是，正常的生活秩序被打乱，原本美满的家庭遭遇破坏，而新的爱情却没有如同想象中复苏。

在外遇这场三个人的战争里，没有人是真正的赢家。当短暂的刺激过后，剩下的只有困窘和无奈：是忽视彼此的累累伤痕，以亲情的名义继续生活在一起？是学会宽恕，坚强面对，治愈痛苦与悲伤，再续前缘共同寻找真爱？还是潇洒离开，抛弃责任和义务，一切重新开始？或许，一切都可以从此书中找到答案。

目 录

Contents

外遇之诱惑：为什么外遇如此普遍

为什么会发生外遇	2
外遇绝不是偶然	8
男人为什么容易发生外遇	12
五种情况，男人最易出轨	16
男女外遇之后的“回归率”	21
最易出轨的8种女人	26
女性婚外恋心理	30

痴情的女人	33
激情版的婚外情	37
披着爱的外衣的外遇	41
家族遗传对于外遇的影响	45
有关一夫一妻制	51
围城里的硝烟	56
第三者的是与非	61
有妇之夫受青睐的原因	65
青春的迷失	70
中年的倦怠	75
纵横交错的家庭矛盾	79
外遇的私密剧本	82
童年的心痛与阴影	86
外遇，对方心中永远的痛	92
父母的不贞，对孩子的伤害	96
发现父母外遇，孩子该怎么办？	101
忍耐不是妻子的专权	106

外遇之殇气：不要轻易为外遇买单

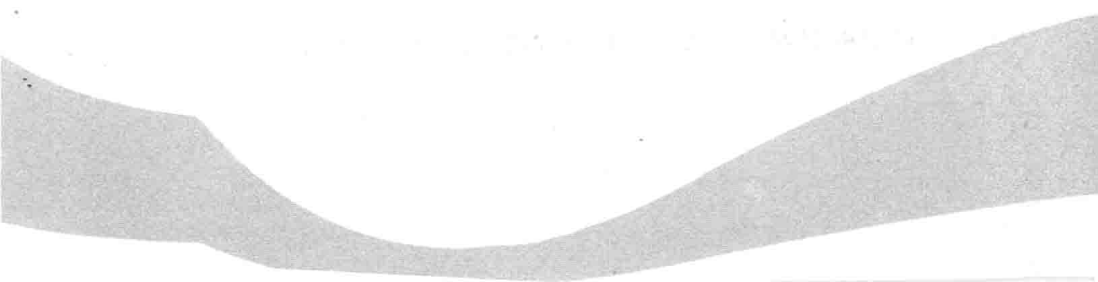
找回遗失的爱	114
面对现实并自我反省	118
外遇不是儿戏	122
愤怒是应该的	124
如何应对欺骗你的伴侣	130
外遇，可宽恕的罪？	139
他值不值得挽回	143
当你发现对方的“网恋”时	147
当对方承认错误时	152
给情敌一个台阶下	157
外遇的对策	161
走出父辈外遇的阴影	165
面对离婚，你应该怎么做	171
学会包容与宽恕	176
学会应对创伤	181
性和解的重要性	184

让信念成为支持的力量	190
我到底该不该离婚	197
拯救你的孩子	201
一位母亲应付的代价	205
精神、人格独立的重要性	210
不要担心 TA 再次出轨	213



外遇之诱惑

为什么外遇如此普遍



为什么会发生外遇

在电影、电视剧中经常能看到这样的镜头：蓬头垢面的媳妇身着家服，随意挽着头发，任劳任怨地伺候公婆、养育儿女，等待着在知名大公司任职的丈夫归来；而另一边，西装革履的丈夫信心满满，每天容光焕发，已经做到公司中层，与年轻漂亮、穿着时髦的小太妹谈着恋爱。他们的恋爱充满了浪漫与诗意。

很多的电影电视剧镜头都把居家妻子描述成了傻瓜一般的女人，她们全然不能理解丈夫的精神世界和内心孤独，只是埋头与小商贩讨价还价，过着“粗制滥造”的生活，彻头彻尾地沦为一个只依靠丈夫而没有自我的蠢女人。这些角色与时尚、文化简直有着天壤之别，也难怪他们的丈夫抵御不了外界的诱惑，做出一些不忠行为了。但事实真的是这样吗？当然不全是。发生外遇的原因有很多种，不能简单地归咎于一方的过错。欺骗、荒唐、争吵、算计……外遇的“正当”理由，虽然很多理由看起来经不起推敲。不管怎么样，我们必须弄清楚发生外遇的根源到底在哪里，只有这样才能把外遇的萌芽消灭

在摇篮里。

在现实生活中，很多人坚信外遇只是别人的事，绝对不会发生在自己身上。但当我们环顾四周的时候，就会发现外遇的影子比比皆是。不光是男人，女人发生外遇的几率也在呈上升趋势，所以很多人都在饱受着背叛和不忠所带来的折磨。但是在通常情况下，没有谁会无缘无故背着自己的爱人去与其他异性幽会，对于已经付诸实施的人来说，多数在行动之前就已深思熟虑了。专家认为：如果一对夫妻结婚多年，那么外遇的一方宁愿选择欺骗也不会结束这段婚姻。这一点在文轩和凯莉的身上体现得淋漓尽致。

文轩和凯莉结婚五年了。凯莉 27 岁，漂亮大方、聪颖可人，她在当地的一家医院工作；文轩比凯莉大两岁，在当地政府部门担任要职。一直以来，两人都为工作而奔波忙碌着，很少有时间聚在一起，每次都是凯莉回到家后，文轩正赶着去上班，这就像两条平行线，没有交点一样。凯莉永远对自己的工作尽职尽责，而文轩则一心想换一所大的房子，然后生儿育女。他们各有各的精彩，各有各的节目。

凯莉有很多朋友，其中有一个叫赵涛，文轩也见过他几次，对他印象还不错。文轩相信凯莉能够把握与异性之间的尺度，相信她与赵涛之间只是谈得来的朋友，因为他了解凯莉，并对她抱有一定的信任与尊重。

尽管朋友眼中的文轩和凯莉非常恩爱，但他们之间也不时

发生一些争吵。事实上，他们已经分居半年了，凯莉睡在卧室，而文轩则睡在客厅的沙发上。

一天，凯莉打电话之后匆匆挂了电话，神情有些紧张，但文轩并没有注意到这一点，他不经意地问道：“刚才在和谁聊？”“妈妈打来的，问我们最近的情况。”凯莉不假思索地回答。

那天晚上，凯莉正赶上上夜班，文轩在家接到好几个打错的电话，甚至有的电话打通之后就立即挂掉。文轩感到非常纳闷。凯莉回来之后，他就把这件事告诉了她。后来电话没有再想起。

直到一个朋友的提醒使文轩对凯莉的行踪密切关注起来，那次凯莉进入了一家酒吧，与一个他熟悉的身影异常亲密，不错，那人正是凯莉的异性朋友——赵涛。文轩简直不能相信眼前的一切：不！她怎么有时间呢？她经常上夜班，还时不时地打电话给我。她是爱我的呀，怎么会发生这种事情？

那晚，文轩几乎是狼狈不堪地回到了家里，考虑后来应该怎么面对他的妻子。

后来，文轩对凯莉说，他真心希望能维持他们的夫妻关系，并答应一起去咨询婚姻专家，以挽救他们的婚姻。文轩有了一丝安慰，但仍心存疑虑：妻子真的回心转意了吗？她会不会再次欺骗自己？未来的路两个人应该怎样走下去？似乎没有一个完满的答案，文轩感到很茫然。

文轩的例子在现实生活中很普遍，配偶的不贞与其他的不幸不一样，它往往掺杂着各种复杂的因素，比如感情的误解或缺乏、找刺激、自负的心理作祟。

感情的误解或缺乏

即是“给予和接受”的失衡或缺乏，这是婚姻中两个不可或缺的情感要素。每个人都有给予和接受的心理需要，但是过分地强调一方，就会给配偶带来过重的负担或无形的伤害。所以，做任何事都要点到为止，过犹不及的后果自然需要自己去承担。

夫妻双方最好能够坦诚相对、互相信任，这样才能使双方更加亲密，产生安全感和信赖感。如果一方只是一味地给予或接受，双方的关系就会产生倾斜，最终会因无法承受之重而走向破裂。

很多情况下，当感情失衡的时候，夫妻双方会逐渐疏远，不会愿意分享与对方在一起的美好时光，渐渐地，一方甚至双方便会顺其自然地投入那些愿意聆听自己，并与自己分享快乐的人的怀抱。

对刺激的追求

这是导致对婚姻不忠的一个重要原因。当一方背叛另一方时，在一定程度上是想尝试一次完全不同的性体验，这当然是不被容许的，也是违背道德的。但是，正因为屡被禁止，才让

人们对此产生了强烈的好奇心和兴趣，就仿佛孩子时常在父母的眼皮底下做一些捣蛋之事而感到刺激一样。

一般情况下，在一段婚外情的最初阶段，对刺激的追求可以使背叛方做出很多反常的举动，比如像孩子一般咯咯笑，模仿孩子的动作，每天亮丽光鲜地出门，并时不时接一些莫名其妙的电话。这些都会使出轨一方感到新鲜、刺激、充满动力，就像夫妻感情开始的时候一样。只是这种行为违反道德、是被禁止的，出轨的一方很明白这一点。

自负心理

也是促成一方出轨的原动力。众所周知，人们很容易从一段新恋情之中获得自我满足，所以那些注重自我满足的人很有可能陷入婚外情。尽管如此，在夫妻关系中，一方的自负应该对另一方的不忠承担责任，因为自负已经蒙蔽了你的双眼，让你做出一些出格的事。

当你坚信另一方会对你坚贞不渝时，一切婚外情的迹象对你来说都形同虚设。即使他在感情上有过“前科”，你也毫不怀疑他对你的忠诚，因为你的思想早已被自负所控制。一旦你陷入自负里，你就会一厢情愿地认为，TA 那么爱我，怎么会出轨呢？TA 绝不可能背叛我、欺骗我。

那么，你可以问问自己，你真正了解 TA 吗？你知道对方想的是什么呢？TA 的需要或者欲望真的得到满足了吗？你们是否每天在一起？工作之余，你们又有多少时间相处呢？

如果你丢掉自负，仔细观察对方的举动，你就会发现，即使时间有限，即使对方深爱着你，外遇也随时可能发生。毕竟，没有一对夫妻能够保证与对方朝夕相处。所以，TA 工作忙而没有时间发生婚外情本身就是一个谬论。

所以，丢掉自负这个沉重的包袱，用你的心去认真体会对方的需要，时间一久，你就会发现，TA 的荒谬、TA 的欺骗、TA 的背叛并不是毫无缘由的。

经过仔细分析，感情的误解与缺乏、寻求刺激、自负心理是导致外遇的三个主要原因。作为一个受害者，你能做的是什么呢？不要忙着嫉妒与愤恨，因为愤怒对于背叛方无济于事，有时会加重 TA 背叛你的程度，彻底地投入到另一个人的怀抱中。你可以设法获得对方不忠的迹象，并冷静采取行之有效的行动。记住，只有你才能做出一些改变，不要等到救世主前来营救，否则，你会陷入痛苦的泥潭里，永无出头之日。

外遇绝不是偶然

当一方努力维系着自己的婚姻，遵守婚前契约时，却发觉对方有了外遇，那种打击真是无法言说。有的人甚至因为伤心欲绝而放弃生命。而外遇巨大的杀伤力不仅涉及这一代，也给后代的婚姻蒙上了一层阴影。

莉莉的婚姻就是如此，丈夫的外遇让她痛不欲生，以至于让她欲走母亲的不归之路。

莉莉很单纯，对感情生活更是懵懵懂懂，没有深刻的认识，那时，她的丈夫就向她发起了猛烈的爱情攻势。莉莉虽然单纯，但也模模糊糊地感觉到两个人在一起并不那么合适。可是丈夫对她很好，并经常对她说爱她，永远只爱她一个，这正点中了莉莉的死穴，让她对丈夫的爱深信不疑。

那时，莉莉特别想离开自己的家，因为那里有一个刻薄的继母。既然丈夫爱她，爱得那么执着，人品也不错，那就干脆接受了。就这样，莉莉很快和丈夫结了婚。但幸福的日子没有维持多久，丈夫考上了研究生，到上海去读书，两人过起了两