

饮食男女情爱宝典

YIN SHI NAN NU QING AI BAO DIAN

外遇的男女心理

陈妍曼●编著

教你如何走出创伤与重建信任

关于外遇的迷思

遭遇外遇三部曲

外遇的五大误区

外遇的类型与真正原因

受伤伴侣面对不忠的反应

外遇的善后调适

青海人民出版社

目 录

上篇 关于外遇的迷思

第一章 问题是什么

一、外遇只为了好玩吗	(7)
可怕的饱吸引力	(8)
二、关于外遇的五大误区	(9)
外遇只是为了满足性	(9)
外遇是由于性格缺陷	(10)
外遇是挽救婚姻的方式	(12)
外遇不会伤人	(14)

外遇必须以离婚收场 (16)

第二章 为什么会傻得沉迷于色欲之中

一、借口，借口 (19)

谴责游戏 (20)

隐藏的动机 (20)

二、外遇的真正原因 (22)

节庆中的外遇 (22)

三、外遇的类型 (24)

假亲密型外遇 (24)

粉饰太平型外遇 (25)

逃避型外遇 (26)

寻爱性外遇 (28)

强迫型外遇 (29)

因生病或心理问题所致的外遇 (30)

第三章 关于空虚

一、心痛的童年	(32)
我是没有人注意的	(34)
我很坏	(35)
我不被人爱	(35)
二、错误的形象	(36)
面对自己	(37)
失落天堂	(38)
三、测验：你的空虚感有多深	(39)

目

录

下篇 遭遇外遇三部曲

第一章 辨识你的情绪反应

一、受伤伴侣的反应	(43)
外遇的生理冲击	(46)
外遇的心理冲击	(48)
男女有别	(71)

✦ 二、不忠的伴侣的反应 (77)

外遇的男女心理 男女对外遇事件的差异反差 (100)

第二章 评估你的去留选择

✦ 一、探究你的爱情观 (106)

无怨无悔的爱 (107)

选择性失忆症 (108)

人格扭曲的水仙花 (110)

浪漫之爱 (112)

对爱与婚姻的偏见 (115)

令人窒息的爱 (116)

从浪漫转为成熟 (118)

人类最大的骗局 (119)

你的爱情观从何而来 (121)

重返童年的迷宫 (123)

从问题中找出答案 (124)

二、面对内心的疑惑 (125)

外遇后的心理挣扎 (125)

超越爱恨交织下决定 (151)

破镜重圆的开始 (152)



第三章 关于外遇的善后调适

一、自外遇当中学习	(154)
面对扭曲的自我.....	(155)
无法珍惜自己.....	(164)
跨越世代的伤害.....	(171)
了解正反因素.....	(179)
导致外遇的人生重大事件.....	(186)
回溯关键时刻.....	(189)
练习分摊责任.....	(191)
二、重建信任	(197)
第一部：改变行为.....	(197)
第二部：克服抗拒改变的阻力.....	(211)
展望未来.....	(218)
三、互诉衷肠	(219)
亲密的交谈.....	(219)
沉默不语.....	(220)
大吵大闹.....	(225)
过去如何影响现今的谈话方式.....	(228)
告别情人.....	(232)
谈论外遇.....	(233)

目

录

亲密的倾听	(235)
跨越技巧	(237)
解除武装的技巧	(238)
你为什么不想听	(240)
过去如何影响现今的聆听方式	(241)
表达与聆听冲突的性别差异	(243)
四、重拾性爱之乐	(248)
谬误的认知	(249)
受伤一方的假设	(251)
出轨一方的假设	(259)
夫妻共有的假设	(264)
结语	(291)
五、学会宽恕	(294)
让人无法宽恕的阻因	(295)
轻易宽恕的理由	(300)
自我原谅	(303)
誓约	(305)
新希望、新生活	(308)

上篇

关 于 外 遇

的 迷 思



第一章 问题是什么

我们能理解外遇，但不是为其找借口。它们造成的伤害常常要好几代才能愈合。外遇常常是 10 人及与他人之间的关系发生问题的表相行为。

外遇有着如心脏病般巨大的破坏力，足以破坏亲密关系。当你发觉伴侣的不忠行径，你可能像一个心脏病突发的患者一样，为巨大的痛苦而感到天摇地撼，你的自信、对人的信任能力，甚至连继续活下去的意志都可能为之丧失殆尽。

犹如心脏病般，婚外情在现代社会中竟如此惊人的普遍，并且还不断增长——女性特别如此。根据美国最近的一项调查发现，50~70%的男性及 30~50%的女性在某些情况下会出现不忠行为；在婚姻失系中，几乎近 80%的夫妇遭遇配偶不忠的状况。

而在同居关系里，对伴侣不忠的情形更多。即使没有正式的婚姻关系，当你做出违背你对伴侣承诺的爱与信任的行为时，那便算是外遇。

但心脏病并不一定是致命的——外遇自然也不是。当

心脏病患者找到了一种健康的生活之道，他便可能活下去，也可能活得更好。当然，遭遇外遇后的你们也可能因为找到一种健康的相爱之道，而让亲密关系继续下去，甚至更好。

我了解外遇是如何令人苦恼，因为我曾亲眼目睹它几乎要把我的家撕裂。

但同样从我的经验之中（个人及工作上的），我发现外遇是一项可以被原谅的罪。

我精明的父亲及美丽的母亲因爱而结合，但这桩婚姻却由于家族中潜伏着不忠的纪录而濒临破裂：一次又一次，父亲欺骗了母亲，但同样一次又一次地，母亲又将父亲带回婚姻的轨道——直到有一天，她受够了为止。

他们两人却不知道，他们现在上演的剧本早在童年时期便已写成。我父亲由于怀疑他母亲在他幼年时发生婚外情，后来就以到处拈花惹草的方式为其父报仇。又由于不信任所有的女人，对于亲密关系他一直相当逃避。

而我母亲刚因这她的父亲曾与家中女仆幽会，而成为一位热切想劝服丈夫走回婚姻而不断原谅他不忠行为的妻子。

我则同样深受其害。当我还只是个小女孩，我便不断听到父母因为外遇的事而发生的激烈争吵。我很快地埋葬了这些记忆，但它却在往后的二十年里如梦魇般地困扰着我。我嫁了一个我认为不会欺骗我的人，因为他的性欲似乎很低。但在他离婚之后，我却依然畏惧婚姻（或亲密关系）。



从那时起，我的双亲重燃爱的火苗，彼此更为亲密，他们的两个孩子——我弟弟和我亦然，对成为这个家庭的一分子更感到满意——最后，我终于能够拥有一个亲密、相爱的婚姻关系，和我的第二任丈夫——四清。

打开心房，面对问题教了我许多：忠实并不是爱能延续下去的保证。同样，不忠也不表示爱已褪色或死去。事实上，外遇可能抑或是一种方式——尽管是种机能障碍的方式——让你尝试去稳固摆动中的关系。

如果不是全家人共同努力，我们这种破坏性的遗传因子可能会继续留给下一代。

而现在，我希望你们也能得到我们学习得到的种种好处。二十年来，我一直致力协助我的双亲从外遇的痛苦中恢复过来。那些方式是奏效的：相对于一般情况下，只有35%的夫妻在发现另一半有不忠行为后仍继续相处的比例。经我治疗过的夫妇中则高达98%的比例，在经历伴侣外遇情形后仍保有亲密关系，我的父母可以说是这大多数夫妇中的一对。

外遇从未像现在一样泛滥于整个社会，这个话题几乎处处可闻，电影、电视、流行歌曲、商业广告……，到处都是地摊小画报不再是性丑闻，性文化的唯一传播途径。这些年来，即使是所谓“值得尊敬”的媒体。也同样报道从王室（查尔斯王子及黛安娜王妃，安德鲁公子和佛姬）、政要（克林顿总统及莱温斯基，布什前总统和秘书）到影视红星（伍迪艾伦和米亚·法萝）的绯闻。

我们对婚外情消息的热衷，反映出我们内心深处的矛

盾情结：一方面，我们对第七诫效忠；另一方面，外遇却又在人群中流行。外遇在很多国家仍属非法，而它又常常被拿来当做杀人犯的自卫扬托词。

我们继续公开地将外遇拿来作为话题——例如，美国的盖瑞·哈特和多娜·瑞斯的绯闻让他在 1988 年美国总统大选中马前失蹄。在《今日心理学》杂志近来所做的调查中，92% 的受访者认为一夫一妻制是“重要”或“非常重要”的。

然而，在同样的那群受访者中，却有 45% 的人承认他们有过外遇经验。

人们不一致的态度显然是种危机，相信爱滋病的蔓延会让人们严守一夫一妻制或固定性伴侣的说法，听来颇合乎逻辑，但在我的经验中，很不幸地情形却非如此。事实上，情形恰好相反，我听到大多有妇之夫被单身女勾引的外遇情事。

比较复杂的逻辑是，很多单身女子找上有妇之夫是因为他们比单身汉安全。因为单身汉可能同时有好几个性伴侣，这样更容易使他们染上爱滋病。

总体来说，女性在外遇的比例上已开始赶上男性。例如，《柯梦波丹》杂志的读者表示，50% 的人曾有过至少一次的外遇经验；1987 年，性学研究者海蒂发现，结婚五年以上的妇女中有 70% 的人曾经有过婚外情。

现在，有愈来愈多的妇女出外工作，因而有更多机会遇见其他的男人。而在午餐桌上、行销会议上、深夜会谈中，她们也遭遇过更多的试探。

一、外遇只为了好玩吗

令人们对此趋势最为关切的是：“除非你也下海玩玩，否则算不上是个性解放的新女性”。很多书中标榜此“无罪”的外遇，是女性发现被压抑个性自我的一种方式。

但我们从前也曾从许多人那儿听过这种论调——没有人比我更痛恶双重标准——凭什么男人不忠会被认为是大丈夫当为的行径，而女人不忠却被认为是下流、堕落呢？

但是谁要追求这种虚妄的平等？那些书提醒女人去追求那种过去男人所享受的无所限制的性欢愉，然而，首先我不相信那种权利是为男人存在的——如以下我们将谈到的。其次，假如你仔细分析那些女人发出的讯息，就会发现她们重复提到的是能够找到谈得来的伴侣，并非只是因为性。

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”中才能找到或要求的。你并不容易在偶然的外遇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能让关系长久下去。我发现，那些有婚外情的女人比男人更可能将外遇当成一种求救的手段——想走出不快乐的婚姻或是婚姻生活中缺乏爱情。

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。现在，那批“婴儿

潮”出生的一代已年届四十岁，我们的社会中年人增加了——而根据研究，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。

或许与其在性别上去较量输赢，我们不如努力去为亲密关系奋斗。

可怕的吸引力

为什么外遇如此吓人却又如此迷人？就某部分而言，因为我们认可它的呼唤，从小便和兄弟、父亲三足鼎立，竞逐母亲的注意，这在内心深处教会我们被遗弃的忧惧，并憎恶分享。我们也从未放弃儿时的幻想——希望总有一天、总有办法，会让自己找到一个完全属于自己、只需要我的那个人。这是让我们总用错误的方式寻找爱的破坏性幻梦。

尽管我们对外遇愈来愈熟悉，但我们仍不十分了解它。现在我们停止忽视、找借口，或责备这个流行病的时候，要处理问题，首先得要了解它。

让我们先纠正一些人们思想上根深蒂固、对传统观念的危险误解。

二、关于外遇的五大误区

外遇只是为了满足性

让我们先来看看美国一位叫狄娜的半老徐娘的外遇心路历程。

你不会认为狄娜是女人的完美形象：臃肿、四十岁上下、雀跃欢喜，她散发的是母性的温暖，而不是性感。然而，这却是她对五十岁的律师佛瑞兹的诱惑，佛瑞兹和她已交往了数年。

在和他的美丽妻子雪拉共同做心理治疗的过程中，佛瑞兹承认他很怀念母亲给他的温情，那弥补了要求多但却喜欢拈花惹草的父亲对他的冷漠（或许不是巧合，但雪拉的淡漠却令他想起了父亲）。

我用这个例子来证明一个常被低估的事实。

外遇不一定是在激情下才产生的。

在多数情况下，游移中的另一半会试想摆脱童年时期的挫折和伤害所留下的空虚感——特别是他/她是个受过父母外遇之苦的孩子，如佛瑞兹。

常有的情形是，婚姻中的性生活比婚外情中的好，同时当事人的另一半至少面貌姣好。我在对一百个国人所做的随机调查中发现，只有一个发生外遇的采访者表示，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。

有愈来愈多的例子表明，特别是在工作场合，其中并没有“性”的因素——尽管我得分清这些办公室情谊为什么也算是“外遇”。在韦氏国际字典第三版中，对“外遇”的定义是：“一个结了婚的男子和妻子之外的另一人，或一个结了婚的女子和丈夫以外的另一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”。然而，尽管此两种定义都似乎不完整，但我以为第二个定义较接近事实，它包涵了“信任的裂隙……，对某一约定或道德上的义务的不忠”以及婚外情的性行为。

对我而言，那表示危及信任的“任何”因子（并不一定是已婚的夫妇）。

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。

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、热衷于运动或赌博，以及情感上的出轨。

外遇是由于性格缺陷

过去，我们常蔑视酒徒为无法拒绝酒的诱惑的性格软