

婚內 昏外

婚姻不足的地方，
外遇往往無法彌補……

陳棟墀 博士◎著

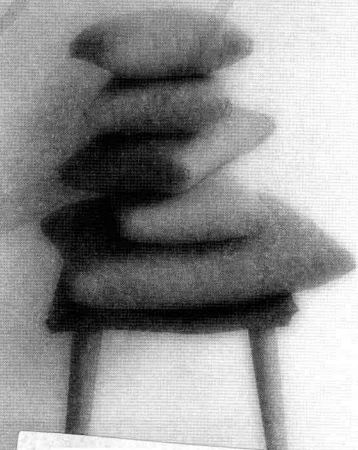
【誠懇推薦】

廖輝英（作家、社會觀察家）

簡春安（東海大學社工系教授）

內婚 外昏

陳棟墀 博士◎著



國家圖書館出版品預行編目資料

婚內昏外 / 陳棟墀著 .--初版--臺北市 :

張老師, 2002〔民 91〕

面：公分. -- (愛 .性 .婚姻系列 ; E45)

ISBN 957-693-528-8 (平裝)

1. 外遇 2. 兩性關係 3. 父母與子女

544.381

91014009



愛・性・婚・姻系列 E45

婚內昏外

作 者→陳棟樑

特約編輯→馬興國

美術設計→莊士展

發行人→李鍾桂

總經理→張春居

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

106台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

業務部：231台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：http://www.lppc.com.tw（讀家心聞）

登記證→局版台業字第1514號

初版1刷→2002年9月

ISBN→957-693-528-8

定價→220元

法律顧問→林廷隆律師

排 版→普林特斯資訊有限公司

印 刷→鴻展彩色印刷股份有限公司

推薦序

是誰離開了誰？

廖輝英

儘管我們常會故作瀟灑地說：男女分手有什麼大不了的？人生的故事，不就是男人離開女人，或女人離開男人？這是一種常態，不值得大驚小怪。

沒錯！所謂人生，真的只不過是當事人和這些事、這些人交會的過程而已。如果用更冷然的眼光來看：男女分手根本就是必然而確定，不是嗎？同生共死較像愛情神話，再相愛的兩個人，最終也得分手——不是生離，就是死別。

然而，在所有相聚或分離的時刻，為什麼都伴隨如此巨大的痛苦？而且這種痛苦，經常令當事者生不如死，不僅當時，甚至還綿延半生、貽害至深且遠；更有甚之，上一代的錯，會形成這一代的陰影，再變成割裂下一代的凶器……只因爲有人離開了另一個人。

所以，我們不應該用太輕蔑或太疏忽的態度來看待「離開」，尤其這種離開還隱含著背叛、遺棄、毀約、中途離席等等叫人情何以堪的舉措；更特別因為這種「離開」如今已經不是少數人的經驗，而是如此尋常、如此大量的現象時。

不錯！我講的正是婚變——因為第三者而導致的婚變。

據調查，台灣的離婚率，每年以一千五百對的速度在成長；中國大陸城市的離婚率，從一九八〇年的百分之四點七五，直線上升到百分之二十五左右；美國的離婚率，則依然高居全球第一，百分之三十以上，再婚的離婚率更達到百分之五十五以上。

這麼多人離婚，是因為離婚真的可以擺脫平凡、無趣、負擔、瑣碎、不幸、痛苦、可厭，而讓人重得歡欣與快樂嗎？這麼多人離婚，真的是因為眼前這個配偶一無是處，而下一個男人（或女人）一定會更好？離婚，確實可以解決所有問題、讓人生按照我們的計劃那樣走？離婚，真的是唯一解決目前婚姻困境的方法？而繼續目前這「痛苦」的婚姻所造成的傷害，真的會比離婚更巨

大？

終於，我們來到最後一個問題：離婚真是解決婚外情唯一的方法？

然後，我們還必須重新回到最初的問題：婚外情真的無可避免、而且不能痊癒嗎？

抓住這關鍵性的要件，我想我們更能清楚面對婚外情的挑戰，進而冷靜應戰。

其實婚外情不是新鮮話題，有太多專家討論過，也都分別對症下藥提出各種建言。不過，隨著時代驟變，影響婚姻的因素越來越多；加上社會對婚外情大度寬容，讓這種現象更形普遍而複雜，如果沒有相當的學理基礎、豐富的人生閱歷，和多角度、多方位的臨床經驗，很難針對這二十一世紀婚姻的黑死病提出犀利的觀察，並開出準確有效的藥方。

陳棟樑博士是在美國開業的心理醫師，他輔導過的婚外情案例高達五百多個，包括背景、來歷、職業、教育程度、年齡等都不相同的男男女女。他傾聽病人的隱私和困擾，為他們分析問題，讓他們清楚狀況，從而做出明智的決

婚內 昏外

010

定。

豐富的看症經驗，使他的專業紮根深厚。所以我們在《婚內昏外》這本書裡，讀到的林林總總的各式婚外情，僅是一個引子；最重要、也是讀者希望得到的，其實是他對婚外情原因的探討、發展的描述、處理的方法，以及如何預防。在書中，我們看到他的專業，更看到他的智慧和仁厚。身陷其中的人，或許可以在這些案例中找到自己的病因，進而尋求治療的藥方；有幸不曾陷溺其中的人，則可以從閱讀中得到相當的趣味和啟發。

我自己在二十多年的寫作生涯中，也時常接到讀者的求助或投訴，我傾聽他們、悲憫他們，從而針對他們的需要轉介到各種專業機構去。這些求助的讀者，累計也有上百甚至兩百位。所以，我想我能很深刻的體會他們的困惑和痛苦，更能充分解讀陳博士這本大作對他們的幫助——當然，大部分婚姻問題都複雜而棘手，需要專家協助；不過《婚內昏外》這本書，起碼可以讓婚姻已經發生問題或即將發生問題、甚至不見得會發生問題的人，心思澄明、腳步更加穩健。

我特別贊同陳博士針對婚外情對未成年子女造成的傷害所提出的見解，那也正是我這幾年大力呼籲的重點。

二〇〇二年八月八日

推薦序

外遇是人性的問題

簡春安

陳棟樑博士所著《婚內昏外》是一本值得一讀的好書。它有幾個特色：首先是它的文字淺白通暢，讀起來宛如在看一本小說，而且由於本書是著墨於外遇的分析，因此讓讀者更有讀言情小說的輕鬆與喜樂。

然而，對於也寫外遇的書、從事於外遇問題研究的我而言，本書更吸引我的是它涵蓋了港台以及在美國的大陸移民的婚姻情節，不僅是一些統計資料的比較，更能適切的分析了華人婚姻普遍的價值觀，敘述了兩岸四地華人婚姻的問題，它使我在分析台灣的婚姻問題時，多了一些參考，對於他的論著，我更有「德不孤，必有鄰」的安慰與信心。

陳博士是心理學出身，在美國有很豐富的臨床諮商經驗，在眾多個案的分析與介紹中，他不疾不徐的陳述他的論點，更有條不紊的展現他在分析問題時

的功力，尤其在第六章「孩子的玻璃心」、第七章「忍不住的春天」兩章中，作者在問題的分析與處置不僅流暢，而且深入，不僅合情合理，更是充滿了創造力，相信不僅會讓讀者滿意，也將使專業的輔導人士激賞。

對於台灣的讀者而言，本書分析的個案較偏重於在美國的大陸移民，但與其說這是它的缺點，不如說是它的特色，我相信當讀者閱讀了這些案情，熟悉了陳博士的分析以後，將會發現原來外遇不只是文化的問題，更是人性的問題，在婚姻可能面臨的問題中，其實到處都一樣，本質也相同，藉著閱讀本書，我們將會對外遇多一層了解，多一些警惕，也勢將要多付出一些努力。

我很樂意推薦這本書給讀者朋友，相信此書將會給我們不少幫助。

二〇〇二年七夕夜於東海大學

自序

婚姻的頭號殺手

陳棟樑

十年前，「婚外情」是一件令人覺得羞恥且不可告人的事；十年後的今天，婚外情已經相當普遍和公開，上至美國總統的醜聞，下至香港貨車司機包二奶，一般人司空見慣。就像同性戀一樣，十年前還是一種精神病，但今天但不算是精神病，美國的幾個州還賦予法律的保護。

人是有感情的動物，很難用道德觀念和常理去了解 and 定下標準，就像老少配、一夫多妻或和尚還俗結婚……等，是對是錯，見仁見智。

執業十多年來，我處理過不少婚外情的問題。近年來，導致婚姻危機的婚外情相繼增加，婚外情在從前好像是中年有錢丈夫的「專利」，有「中年危機」和「七年之癢」等說法；但現在婚外情已滲入各個階層，沒有男女之分，也沒有年齡限制，更沒有貧富之別。我在自己的診所中，看過不少相關案例，例如

七十多歲已婚男士和七十多歲寡婦發生婚外情；六十多歲已婚男士和四十多歲已婚女士發生雙重婚外情；四十多歲女士和三十多歲男士發生辦公室戀情；剛剛生下孩子就棄子女於不顧，和婚外異族男人離家出走的女人；還有三十多歲的太太和離婚男士在自家臥房纏綿……

身為一個專業的心理醫師，我聽到很多病人的隱私和困擾，雖然不一定贊同病人的見解和行爲，例如道德觀念、處事態度、教導子女的方式等，但我的職責是「分析問題」，讓他們更了解前因後果，以便能做出明智的決定，這也是我寫這本書的宗旨。

在這本書中，我把婚外情的種類列出來，讓讀者明白導致婚外情的原因很多，而且男女有別，並詳細分析原因。坊間類似婚外情的書本不少，對婚外情的發展和對子女的影響卻較少做深入而細緻的心理分析。在這本書中，我特別針對這兩個問題做了重點分析。

我曾經對所經手的案例抽選分析，發現有婚外情的原因可能很簡單，如一時衝動，但事後處理起來情況就複雜多了。在這本書中，我會提供處理的方法。

其實，不愛江山愛美人，不要髮妻要二奶，都屬少數的例子。當激情過後，當事人大多數會回頭，但該如何接納當事人回頭呢？這是我們要討論的另一個重要課題。

最後，當然是預防的方法。預防勝於治療，如果婚姻美滿，通常不會向外發展，而第三者更無法乘虛而入。

由於社會的變遷、男女地位日趨平等、生活水準提高，「經濟」已不是維持婚姻的最大因素，男女溝通良好、擁有共同嗜好、互給精神支持、心有靈犀、尊重對方、夫妻生活美滿等才是婚姻的營養劑。當前婚外情的情況反映面對婚姻的價值觀已經亮起紅燈，我們應盡快分析和處理。

希望讀者看完這本書後，對婚姻生活、婚外情和個人心理之間的關係有更進一步的認識。

在這本書裏，我會列出一些案例來描述當事人的各種心態。爲了保護他們的隱私，名字和資料都有所更改。

另外，我非常感謝岳毅英和郎正文對這本書的幫助。

目錄

1

〈推薦序〉是誰離開了誰？ 廖輝英

0 0 7

〈推薦序〉外遇是人性的問題 簡春安

0 1 2

〈自序〉婚姻的頭號殺手 陳棟堉

0 1 4

遍地風流：婚外情有多普遍

外遇指數攀升

0 1 9

不一樣的華人婚外情

0 2 4

關於出軌：婚外情的分類

叫「真愛」太沉重

0 3 7

婚外為何「滋」情？

0 4 8

3

紅杏爲何探出牆：女性婚外情的原因

容易「婚外情」的女人	059
女人想得到什麼？	067

4

採野花的男人：男性婚外情的原因

容易「婚外情」的男人	079
男人又想到什麼？	089

5

激情過後：婚外情的發展

婚外情三部曲	095
外遇的女人怎麼想？	097
外遇的男人怎麼想？	111
當「第三者」結婚了	119

6

孩子的玻璃心：婚外情對子女的影響

都是為了孩子「好」——

1 2 3

當孩子長大後——

1 3 1

7

忍不住的春天：強迫型婚外情分析

我不是故意的！——

1 3 7

身體為何背叛婚姻？——

1 3 9

8

情歸何處：婚外情的處理方法

受害人怎麼辦？——

1 6 9

當事人是「主角」——

1 7 5

第三者的下一步——

1 8 1