

## 聆听咨询师



宋家玉

婚姻情感问题专家  
中国婚姻咨询救助网首席专家  
日本富山大学心理学客座教授  
著有《把脉婚姻》、《我的心理我做主》等畅销书

## 婚姻最怕失去忠诚和信任

文/宋家玉

对于婚姻问题,大致有两种观点:一是婚姻问题乃家务事,不能太认真了,男人不就喜欢在外面吃吃喝喝玩玩乐乐嘛,女人不要太在意了,即便男人有些暧昧短信抑或交个异性朋友,多半是闹着玩的,不会太认真,既然他不想离婚,妻子就别没完没了地纠缠不休。女人要建好自己,做自己该做的事情,带好孩子,男人的心终究会回到家里的。第二种是男人就应该承担起对婚姻家庭的责任,正常的社会交往妻子绝不反对,但所有拿交往当幌子的不检点行为,妻子绝不接受。男性多持第一种,女性多持第二种。

婚姻救助中有种现象说起来挺怪,即寻求帮助几乎都是女性,鲜有男性来咨询。要说夫妻面对的问题是相同的,为什么只有女性来求助?男人不需要这种帮助还是男人自己能解决?还是不想面对?几乎所有的女性求助者都会提出一个相同的问题,即希望老公也能和自己一起面对婚姻咨询,遗憾的是有99%的老公拒绝接受这种帮助。这是为什么呢?作为一个男人,我可以负责任地替男人来回答这个共性问题:逃避。

没猜错的话,文中丈夫阿林应该也是持第一种观点的人,他一定会认为自己也很受伤,整天“忍受”着妻子“无端”的怀疑和猜忌,只好用迟回晚归或给人发发暧昧短信来减轻烦恼,驱闷解愁。站在男人的角度来看,妻子雨欣好像有些不近人情了,丈夫的出轨某种程度上也是妻子给逼出来的。我想借此再提一个疑问,为什么总是妻子们整天“疑神疑鬼”地逼着丈夫们像躲猫猫一样,手机不离身,短信删干净,进家像收监,出门乐翻天呢?心里没鬼躲什么?手机没秘密老揣在身上干什么?信息没隐私删除它干什么?人正心正回家跟做了贼似的干什么?出了家门就不知去向,总是谎话连篇,驴唇不对马嘴地搪塞妻子干什么?实事求是地说,女人这么做的很少(不能说一个没有),为什么女人就不能让男人也整天疑神疑鬼的怀疑自己,也来个手机不离身,早出晚归行踪不定呢?有人说男女有别,男主外,女主内,男人顾事业,女人顾家庭,女人不能过多干涉男人外面的事情,男人也无需在琐碎的“家务事”上耗费精力。

美国著名的婚姻心理学家福斯迪克说:“婚姻生活一定是夫妻两人共同面对的,只有一个人面对的婚姻生活一定是不幸的。”法国思想家、文学家罗曼·罗兰说:“夫妻间最重要的是信任和忠诚,即便两个人在一起的时间有限,但心灵发出的感应也能清楚地传递信息给对方:我爱你,你是我的唯一。”

雨欣及所有遭遇婚姻困扰的女性朋友们,大家有这种心灵感应吗?恐怕老公随时都有来自妻子的这种感应,遗憾的是他们或许早已把这种感应当成了累赘或包袱,这就是大多数婚姻问题的症结。妻子的情、爱、心往往都集中在老公身上,老公能不能把这些东西也多少拿出来点给妻子呢?这可不是个简单的可否问题,是需要阿林及众多丈夫认真思考的,若能再把这些东西从口头落到行动上,那很多婚姻问题就会迎刃而解了。

## 我辛苦地孕育我们的孩子,他却“寂寞难耐”地背叛了我

我和老公阿林(化名)青梅竹马,小时候在一个大院里长大,双方父母关系也很好。我们中学同校,大学同校,不知道是双方父母暗示的关系,还是我俩日久生情,在大学里我俩恋爱了。很多人都说我们就像爱情小说里写的似的,他们很多人早就不知道小时候的玩伴在哪里了,而我们这么多年竟然一直形影不离,而且还相亲相爱了。那时候,我也常常感叹缘分的奇妙,觉得我们是上辈子修来的福分吧!恋爱的时候,阿林对我很好,因为彼此都知道脾气,一个眼神,一个表情,都知道对方在想什么。大学毕业后,我们都回到济南工作。两年后,顺理成章,我们在两家人的祝福声中走进了婚姻,一切看起来都是那么完美。那时候,我觉得生活是如此美好,一直觉得自己是天底下最幸福的女人。结婚后还能常回父

母家,有爱我的老公,公公婆婆也拿我当亲闺女般疼爱。没承想,平静的生活背后其实已经暗流涌动。

结婚后不久我就怀孕了,当我正沉浸在即将为人母的喜悦中时,我却慢慢发现,阿林有点不对劲。那段时间,阿林被单位外派到天津负责一个项目,十天半月才回来一次,我发现他每次回来时手机都时刻放在身边。他到哪个屋手机就放哪个屋里,后来我悄悄查他手机,发现他经常删除短信和通话记录。但是,无论我怎样问,他都不肯承认自己有问题。我也想,阿林也不像那种人啊,我总安慰自己,不可能的,也许是我瞎想了。

后来,国庆节放假,阿林在单位加班没能回济南,我挺着大肚子坐车去天津看他。他们单位的同事一起请我吃饭。席间,我发

现同桌的一个小姑娘不正常,一副黯然神伤的样子,当着同事的面我也没说什么。后来一问阿林才知道,那个小姑娘喜欢他,想追他但他没同意。我当时就火冒三丈了,这是什么话啊?“想追他但他没同意”,他没有告诉那女孩他已经有老婆而且还要做爸爸了吗?当时,阿林信誓旦旦地告诉我,他一定不会和那小姑娘有什么发展的,我便相信了他,心情忐忑地回到了济南。

我以为阿林会遵守他的诺言,没想到后来事态的发展出乎我的意料。有一天,我突然接到阿林的电话,电话那端传来的却是那个女孩的声音。她用阿林的手机给我打电话,告诉我他们好上了,希望我退出。我一听简直快气晕了,我让她叫阿林跟我说话,她说阿林喝多了在她家里睡着了。那晚上我一夜未眠,一边

暗自垂泪一边心疼肚子里的孩子。第二天,我终于和阿林通上了话,他告诉我他喝多了就什么也不知道了,是那个女孩擅自用了他的手机。还有什么可狡辩的呢?后来,阿林终于向我承认,他一个人在外面实在寂寞难耐,没经得住女孩的诱惑……

当时,我觉得天都快塌下来了,我在这边辛苦地孕育我们的孩子,他却在外“寂寞难耐”!这是从小和我一起长大的阿林吗?这是我肚子里即将出生的孩子的爸爸吗?那一刻,我觉得我都快要疯了。我想到了离婚,可是那时我已经怀孕八个月了,我真的不想让孩子一出生就生活在单亲家庭里。而且我的父母、公婆都劝我不要离婚,说他只是一时糊涂,男人难免有不犯错的时候。就这样,我怀着极大的愤恨和委屈,原谅了阿林。

# 走不出丈夫背叛的阴影 我的婚姻陷入了 “恶性循环”



倾诉热线本期主持静女天天  
正在倾听您的心声  
热线: 13165136909  
(周日上午10点后)  
QQ: 1571749422  
邮箱: shanzhe1234@163.com

◆采访人:静女天天  
◆倾诉者:雨欣女 32岁

### 采访背景

雨欣说,她原本一直认为自己是一个最幸福的女人,能够和相爱的人走进婚姻。没承想,曾经最爱的人却成了伤害她最深的人。如今,她依然无法走出老公背叛的阴影,并且再也不能像当初那样心无芥蒂地信任他。她觉得这种状态很痛苦却不知道该怎么办……



## 克制不住自己的疑心病,我再也无法完全信任他

有句话说得好,“宁可相信世上有鬼,也不要相信男人那张嘴”。后来我才知道,阿林其实与那女孩一直藕断丝连,到孩子出生后两个月,阿林调回济南才彻底和那个女孩分手。回到济南后,阿林换了工作,换了手机号,我们的家终于安稳了,只是每当想起他竟然能在我的孕期出轨,我的心里就像针扎一样难受。那份疼,已经深深地刺到了我的骨子里。

我无法再像以前那样心甘情愿地为他洗衣做饭,无法再像以

前那样和他牵手散步,更无法再像以前那样心心相印地和他谈情说爱。我一想到老公的背叛,心里就难受得要命。最重要的是,我发现自己再也无法像以前一样相信他了。即使很长一段时间里,他都没有表现出什么异常,但我就是不能从内心信任他了。

我经常趁他睡熟了偷偷查看他的手机,虽然也知道那样做不好,但有时就是控制不住自己。后来有一次被他发现了,他歇斯底里地向我吼,说我不信任他,是对

他的无端侮辱和侵犯。我觉得他当初能做出那种事来凭什么让我再信任他,我就是要惩罚他。但是自那以后,他竟然把手机查询密码改了,而且他把他的工资卡密码也改了。他越这样做,我就对他越起疑心,我越对他不放心,他好像就故意和我对着干似的,慢慢地发展到经常晚归,甚至夜不归宿。而我每次问他为什么,他都是一句话不说。

那段时间,我觉得特受煎熬。阿林人是回到我的身边,可

是我却再也找不到以前那种夫妻恩爱的感觉了。他说出去和同事喝酒,即使有时告诉我和谁一起,我还是不放心,后来再悄悄打他同事电话核实。他说出差三天,我每天晚上都要给他打电话,其实就是在对他进行盘查!他常说我没事找事,说我瞎折腾,我有时也觉得自己像患了疑心病,可是只要阿林有点和平常不一样,我就开始怀疑他,那种感觉,其实自己也挺难受的。

## 守着恶性循环的“空壳婚姻”,我们还能走多远

慢慢地,我发现我们的关系好像到了一种恶性循环的地步。家已经不像家,整天冷冰冰的令人窒息。孩子生活在这样异常的环境中,很难看到爸爸妈妈快乐和睦的表情,恐怕也是不利于成长的。然而,我却想不出改善的办法。

有段时间,阿林经常出差,一般两三天就回来。那次他又要出差,我问他什么时候回来。他回答我“不知道,说不准”。那时候我虽然听着有点不得劲但也没怎么往

心里去,我觉得工作上的安排可能也不是他自己一个人说了算的,可能真的“说不准”吧。那次,他是周五回来的,可是后来我发现,他周三、周四都有在济南的取款记录,也就是说,他其实周三就回济南了,可是他并没有回家!那他到底去哪里了呢?我百思不得其解,就开始询问他,他却支支吾吾地一会说回来了,一会说没回来,他竟然学会了堂而皇之地说谎!

后来有一次他晚上喝多了

回家倒头就睡去,我悄悄地翻看他的手机,发现了两条暧昧短信,大意就是“想你了”之类的,名字很陌生,直觉告诉我应该是个女人的名字。当时,我的头都大了,脑子蒙蒙的。那一夜,我一晚上都没睡着,我就这样眼睁睁地看着躺在我身边的男人,越看越觉得可怕和陌生。什么时候,他变得让我不认识了?难道,他和我一直都是同床异梦的吗?难道,他的心早已经不在这个家里了吗?

现在的我,经常陷入纠结与痛苦之中。我问阿林,他总是矢口否认,说只是“开玩笑而已”,他并不觉得那是件非常伤人的事情。我有时都觉得自己无法正常思考了,我无法辨别阿林的行为和情感,不知道我们之间是否还存在夫妻之情。有时也想,我干脆放弃他算了。我不想生活在这种状态中,可是又不忍心让刚刚两岁多的孩子生活在单亲家庭里。我到底该怎么办?我们的婚姻到底还能走多远?