

《一夫一妻制神话》

图书基本信息

《一夫一妻制神话》

内容概要

本书包括：在神话与现实之间、婚外恋可以发生、经历婚外恋、愈合伤口、性的治愈等内容。

《一夫一妻制神话》

作者简介

《一夫一妻制神话》

书籍目录

目录
来自读者的评论
关于作者
中文版序言
作者自序
导言 在神话与现实之间
一夫一妻制神话
一夫一妻制的新希望
你必须面对
第一部分 婚外恋何以发生
第一章 怎一个谴责可以了得
责怪自己
责怪配偶
责备夫妻关系
责怪第三者
为什么认为是个人的问题
专家的建议
“婚外恋”的语言文化简史
一夫一妻制神话的历史关照
第二章 社会对婚外情的影响
学会在性上撒谎
他们对抗我们
角色期待
性的商业化
婚姻童话
来自朋友们的帮助
新奇和刺激
保密口诀
对秘密的专业支持
保密口诀的影响
第二部分 经历婚外恋
第三章 怀疑和对质
蛛丝马迹
直觉
偶然的议论或事件
合理化
基于神话和定势的合理化
外遇者的合理化借口
否定
什么时候挑明
你真的想知道吗？
可以作出决定了吗，离开还是留下？
如何挑明
避免怀疑和对质
第四章 知情的痛苦
当对方沉默时
相信沉默信条

《一夫一妻制神话》

负罪和羞辱感
保护配偶的感情
避免麻烦
继续外遇的企图
没有现成的答案
面对第三者
与第三者打交道
特别之处
扮演角色
如果第三者是朋友
如果第三者是同事
谁是第三者
第三部分 愈合伤口
第五章 重建自尊
估量损失
击垮
欺骗
丢脸
羞耻
自杀和自我毁灭
改变思维方式
接受事实
不责备个人
揭开秘密
同别人谈谈
自尊和配偶
让时间来治愈
有意识思考
深信重修于好的可能
第六章 信任、诚实和交流
重建信任
不要轻信承诺
承诺诚实
确保诚实
促进诚实的交流
动机
时间
地点
态度
反应
期待
第七章 性的治愈
性疏远
实际的考虑
消除性投入的障碍
重新检验我们的性观念
成长的男人
专注于性 无论做的时候还是
想的时候

《一夫一妻制神话》

爱与性的分离
关注他们阴茎的大小以及比较的情况
把女人首先当作性目标看待
想同各种女人发生关系
把性作为力量和征服的证明
感觉配偶“欠”他们性事
成长的女人
把性当作她们价值的证明
把男人看作性的主动者
希望一切准备就绪
对外貌评头品足
把性当作责任
把他人利益放在第一位
不愿配合
男女差异的影响
寻找治愈的方法
诚实
交流
改善性生活
接触的治愈力量
找回失去的一切
并非所有伤痛都能治愈
第八章 如何帮助
朋友或家人的支持
专业帮助
如何从专业帮助中获益
社会群体的帮助
社会群体的作用
如何形成支持群体
支持群体的指导原则，
其他群体
匿名酗酒者协会
无名纵欲者协会
婚姻交流组织
书籍
做你自己的专家
帮助你自我救助的资源
第四部分 时代的呼唤
第九章 婚姻（离婚）的困境
矛盾
配偶的困惑
他人的建议
实际因素
金钱
孩子
解决困境的指导原则
第十章 履行决定
选择留下
面对他人的反应

《一夫一妻制神话》

选择离开
时机的重要
什么时间合适？
当别人做出选择的时候
适应离婚
打发时间
再度单身
学会再爱
各有利弊
重新界定好的婚姻
第十一章 对婚外恋的新理解
旧观念和新理解
外遇的原因
秘密
有外遇的人
配偶
第三者
告诉他人
结婚与离婚
打破保密守则
个人谈论
公开暴露
如果你认识的人有了外遇
如果有人要求你帮助欺骗怎么办？
你曾经告诉过他的配偶吗？
防止外遇的发生
关键是要明白“为什么”
网上外遇
未来的一代

《一夫一妻制神话》

精彩短评

- 1、影响我婚姻家庭观的第一本书，并借此为几个陷入婚姻危机的朋友提供过咨询。值得每一个将要或者已经进城的人阅读。
- 2、没有找到自己想看的東西，或许是想得不够仔细。
- 3、这本书就陈述了一个事实：社会因素在恋人的出轨中占有重要地位，出轨可以很简单。。
- 4、中国人才刚刚开始关注的社会热点，老美80年代已经看清楚，中国式婚姻变化路途还很远。

1、素有“干净先生”之称的美国纽约州州长艾略特·斯皮策日前因为秘密召妓而辞职，随后走马上任的新任黑人州长戴维·帕特森又承认自己和妻子几年前都有过婚外情。人们可以说他们虚伪、自大、冲动、放纵、愚蠢。但如果要说他们的这种行为有什么“独创性”，那动物学家们不会同意。这种事情在动物身上以前全都发生过，其中的每一个花招也都是如此。后代10%-70%是“野种”实际上“混交”在自然界中很泛滥，而真正的“忠贞不二”只是人们对它们的一种自作多情的想象。自然界中的确有许多雄性和雌性结对哺育后代，它们的“伴侣”关系看上去似乎持久而又温情脉脉，它们会一连花上许多个小时来证明它们的伴侣关系，像草原野鼠那样相依相偎，像长臂猿一样哼哼唧唧唱着情歌，像蓝脚鲹鸟一样痴痴地跳舞。但在运用DNA父子血缘关系鉴定技术对这些“亲密伴侣”的后代进行检测时，生物学家们发现尽管许多动物伴侣是一对一对在一起生活，但它们的性伙伴却很少是唯一的。对于任何一种动物的后代，无论是鸟类、野鼠、小型猿类、狐狸还是任何其它配对生活动物，检测都发现它们当中有10%-70%并非“家中男人”下的种。奇异双身虫生死相依

华盛顿大学西雅图分校心理学教授大卫·巴纳什曾和同为心理学家的妻子朱迪丝一道著有《一夫一妻制神话》一书，在书中他们借用电影《心火》中的一个场景来说明动物界“私通”现象的普遍：当片中女主角罗娜·埃夫农尼斯克向父亲抱怨自己丈夫乱追女人时，她父亲语带双关地讽刺说，如果她想得到忠诚，那她当初应当嫁给一只天鹅(aswan, 也可指一位诗人)。巴纳什说，即使嫁给天鹅也会让她够呛，因为我们如今知道天鹅也玩情感游戏。实际上，罗娜原本应当考虑与奇异双身虫“联姻”，这种扁形虫寄生在淡水鱼的腮里。巴纳什说：“它们当中的雄性和雌性在年幼时相逢，它们的身体实际上融合到了一起，他们就这样相伴终生。这是我所知道的看上去似乎100%恪守一夫一妻制的唯一物种。”也只有在这两种生物之间，奇异双身虫的那颗“火热”的心才真正属于那条不走运的宿主鱼。动物中也有“买春”的甚至连斯皮策一案中如此引人眼球的“地球上最古老的职业”，在生物界也不是什么新奇的东西。科学家已经发现人类以外其它生物也会“买春”。波兰亚当·密茨凯维支大学和捷克南波希米亚大学的学者们在《动物行为》杂志上描述了雌雄灰伯劳之间的交易，这种长相优雅的鸟类有着银色的羽毛、白色的腹部和黑色的尾巴，和90%的鸟类一样，它们也是结对来繁殖后代的。雄伯劳也会为其伴侣提供所谓的“定情礼”：啮齿类动物、蜥蜴、小型鸟类或者用棍子戳起来的大昆虫。不过当雄伯劳追求“婚外情”时，它为心目中未来的“情妇”提供一个更大的“肉串”，甚至比它给“妻子”的肉串还要大——学者们发现它的“酬金”越是丰厚，“情妇”就越有可能一时兴起同意“私通”。在近日发表在《动物行为》上的另一篇题为“短尾猿交配市场中的性行为报酬”的报告中，来自美国希纳姆学院的迈克尔·古梅特博士描述了自己对印尼丹戎普廷国家公园一群短尾猿为期两年的观察结果。古梅特发现雄短尾猿用来支付性行为的手段，就是使用那种在灵长类动物中至关重要而又用处多多的“货币”——梳理毛发。雌猿会出于“社交”和“政治”的原因——比如确立友谊或者向“领导”示好而为雄猿或其它雌猿梳理毛发，母猿也通过梳理毛发来抚慰和清洁幼仔。但成年雄猿如果耗费时间来为成年雌猿清理皮毛上的寄生虫，它会指望最终能通过交配来获得补偿，或者至少能与雌猿亲热一下。古梅特说，在他所观察的雄猿梳理雌猿的活动中，有大约89%都“指向性活跃的雌性”，这样雄猿更有可能获得机会。更为引人注目的是，雄猿显然颇具“经济头脑”，它能根据“商品”获得的可能性和品质以及竞争程度的高低，来调整自己的梳理行为。古梅特说：“我把梳理行为看作是一种支付手段，因为我发现这种行为会随着市场的变化而发生变化。当周围的雌猿不多时，雄猿为对方梳理的时间会长一些，而当它周围异性成群时，梳理时间就会缩短。”雄猿为地位显赫的雌猿梳理时，也比为地位卑下的雌性更为精细。它们也不容忍“感情出轨”

尽管私通行为是如此普遍，而且动物们乐此不疲，但它们又似乎谁都不喜欢“别人”这样做，人类会为伴侣真实的和想象中的放荡行为而“冲冠一怒”，其它动物也不例外。大多数的雌獬狒都是这儿掉了半个耳朵，那儿少了一片皮毛，这都是它们那些体形更庞大牙齿更尖利的雄性伴侣的无名妒火“烧”的。圣甲虫通常会结对建立家庭，夫妇俩一起去捡粪球滚粪球，最后将其轻轻拍打成“营养丰富”的圆球，雌虫就将受精卵排在那里。雄虫偶尔会企图去与另外一两个异性调调情，但这样做并不是没有危险的。在一次关于圣甲虫“婚姻习俗”的试验中，专家们将一只雌圣甲虫拘系在它的配偶的旁边，雄虫抓住这一机会，迅速地向周围的“新面孔”释放出信息素。在被解除拘禁后，雌虫猛然扑了上去，将雄虫掀了个“四脚朝天”。巴纳什博士说：“雌虫会将它直接滚到粪球里去，那地方看上去是再合适不过了。”而在赤背火蜥蜴中，无论雄性还是雌性都喜欢将对方管

《一夫一妻制神话》

得死死的，对于对方的出轨行为毫不姑息：作出威胁姿态、招嘴唇、咬喉咙，而且会使出杀手锏——让亲密关系降温，甚至断绝往来。（钟山）

2、一夫一妻制，看起来是那么合乎情理，罗曼蒂克。但是研究表明，对于很多动物来说，这可能是一种致命的生活方式。科学家在加纳进行的一项最新研究着实让人大跌眼镜：坚持“一夫一妻制”的动物们面临着更高的灭绝危险。是啊，我们都是太过于相信社会制度和社会规范可以让人们固守忠诚的神话，而完全忽略了现实。“当获悉配偶有了外遇之后，人们的第一个问题是‘为什么’，他们得出的答案通常是责备某人、责备自己、责备配偶、责备夫妻关系甚至是责备第三者。因为一夫一妻制神话把婚外恋只看成是个人问题，是个人的失败。”婚外恋不就是人的问题吗？不是人的问题还能是什么问题呢？而作者在第二章时说：如果人们认识到婚外恋的问题不只是个人问题而是社会问题，他们走出情感困惑的能力会大大提高。一夫一妻制的原则之一是社会支持忠诚，那么人们很难承认社会中的诸多因素会对婚外恋发生影响。我们无法改变自己的态度和行为，我们不理解社会因素有意无意地支持了婚外恋事件的发生。其中最为重要的几点是——一、学会在性上撒谎。最基本的社会因素是我们人生各个阶段普遍存在的对性的不诚实的态度。成长的过程中父母很少对我们开诚布公。很少有孩子得到有关性的自然方面的信息。几乎我们所有人没有得到过确切的有关性欲和性爱的知识。到了青春期，当我们开始了性活跃的时候我们仍然在父母面前伪装起来。当一个少年开始约会并且避免性接触的时候（实际上他们想那么做），他们经常很秘密很紧张，并向父母撒谎。结婚之时，他们在性方面已有足够的欺骗和不诚实的实践，所以当一个人结了婚并被期待忠诚的时候（但他们想同别人有性的接触）他们经常以秘密的方式进行，而向他们的配偶撒谎。当需要在忠诚和外遇中作出选择的时候，早年得出的解决这种冲突的经验就是藏起来，悄悄地做他们想做的事，且假装没有发生。以为妇女获知她的丈夫在结婚15年中有10年都有外遇，比较一下这些年来他“诚实丈夫”的形象，她真是惊呆了：他不可能做出这种骗人的事情。但想一下我们少年时代对父母的伪装就不难理解了。已婚的人们有了秘密的婚外恋情也不过是沿用了成长过程中学会欺骗人的手段。就像我们的父母不会直接提出他们的疑问一样，我们大多数人也不会直接提出我们的疑问。在生活的所有阶段，我们对待性问题的主要方法就是闭上眼睛，往最好的方面想。这种欺骗的状况是我们理解婚外恋发生的重要依据。

二、他们对抗我们产生婚外恋的另一重要原因就是儿时对异性的看法。虽然个人的背景不同，但总体倾向是我们被分为两个对立的群体。我们长大了而且结婚了，我们把所有异性归为我们对立的他们。我们不只是把他们看成不同的异类，而且看得有点奇怪、神秘和可疑——不太值得信赖。我们用男人和女人的固定模式看待对方，尽管鸿沟有所跨越，但依然根深蒂固。男人习惯把女人看成软弱的、多情善感的，女人很看重男人的关心和赞赏。男人把女人当成性目标，女人把男人当成成功的目标。这些成见在男人和女人之间产生了距离和误解。当女人聚在一起的时候，他们无一例外地以普遍的程式化的语言谈论男人。对在与男人交往中受到的挫折，她们互相表示同情：他们不讲话，他们不做家务，他们不记得特殊的日子，他们总是看电视的体育节目，他们不送花也不写甜言蜜语，他们不听你的话，他们说打电话结果也不打，他们总是想同“狐朋狗友”鬼混，他们是工作狂，一起出门的时候他们总是盯着别的女人看……男人也有抱怨他们的时候，也同别的男人一起议论女人：她们感情用事，她们太爱打扮，她们从不准时，她们在衣服上花太多钱，她们花很多时间化妆，她们总是改变发型，她们要你惟命是从，她们花太多时间购物，你看“男人的杂志”她们就郁闷，她们希望你汇报一切行踪……这些牢骚表面看起来非常琐碎，但本质上都很重要。它们在男人和女人之间产生距离，容易以固定的模式而不是单个的个体彼此看待。这反而使男人和女人之间更容易彼此欺骗，使婚外恋合理化。三、角色期待社会对夫妻关系有着某种期待，对这些婚姻角色的限制使我们更容易产生婚外恋，那里更能找到“自我”。婚外恋代表新鲜、多样、自由和愉悦，在兴奋、愉悦、倾慕中没有责任没有烦扰。有婚外情的人被看作是很有个性的兴奋的个体，而且平凡世界中的关心和责任都不会介入婚外情的独立世界。另一方面，婚姻的角色充满了责任（财产、孩子、社会），夫妻总是首先看待对方在婚姻中的作用。我们经常听到即使孩子不在的时候夫妻双方也把对方称作母亲或父亲。他们总是看到角色而没有看到角色后面的人。赫伯·戈德伯格在他的《新的男女关系》看到了这种失调的男女关系：“旧的角色认识成为非常有害的东西，任何真正自觉地敏感的人们都无法接受。我们需要绘制新的蓝图，免得男人和女人塑造成相互对立的互相疏远的模式。”四、性的商业化通过广告进行的性商业化也成为社会中助长婚外恋的因素，尤其是女人被用来推销市场上的一切商品。生活中促销的好的产品都把一个性感的女人当成包装的一部分，是男人值得购买的“好商品”。这种不断的广告轰炸把女人描绘为性的目标，男人很难不把女人当做性目标对待。克服这种片面的观点需要有意识的

努力，必需的方法是承认把女人当作兴目标的广告产生了潜在的强大影响力。不仅仅是“男人的杂志”对女人进行性感的描绘，女人杂志中的广告也明目张胆地把女人当作性目标。它对女人造成的影响是给她们带来一种压力：要性感，要讨人喜欢。众多美女频频亮相使大多妇女觉得相形见绌。这正迎合了她们的担心，她们的配偶会发现更美丽的女人而产生外遇。当一个女人怀疑丈夫有外遇的时候，她第一个反应就是改变自己的外表。刚搞乐此不疲地增加这种不安全感，企图卖掉女人之间进行竞争必需的所有东西。对魅力的关心增加了女人产生婚外情的可能。很多女人把婚外恋看作是魅力的证明，可以增加她们对吸引诱惑男人能力的信心。有个女人相握透露，她有过几次外遇，但除了现在的丈夫，她和别人都没有什么性高潮。她并不是为了性才有外遇，也不是为了找伙伴，她只是觉得有男人想要她，她就感觉特别好。到他们非常渴望她的时候，她又是又觉得应该阻止他们。遗憾的是这种情况并不多见。所以，生活在媒体营造的可人的理想中，女人接受了广告的信息并深受影响。她们花很多时间和金钱追求媒体描绘的目标，当她们成功地兑现媒体诺言的时候，她们不准备收敛，而是到婚外恋中寻求快感。

五、婚姻通话另一个鼓励婚外恋发生的社会因素是我们大多数人所期待的理想的爱情与婚姻。这种对婚姻的看法在媒体中、在言情小说中和在帮助寻找伴侣的手册中随处可见。我们结婚以后发现，这种通话是不真实的，我们的幻想破灭了，只好到婚外恋中寻找这种浪漫的爱情。我们总是希望在什么地方会有完美的伴侣——除非我们足够幸运遇到他或她。我们之所以容易受到这种影响，主要是我们在长大的过程中很少接受现实的信息。大多数人都假装他们的婚姻比实际的要好。我们的父母和其他一些大人为了保护我们，只要可能，就不让我们知道维持美满婚姻是多么困难。很多时候他们的婚姻就是一种灾难，但我们忙于自己成长的世界而对此漠不关心。很多年后，当我们发现他们的婚姻不过是一种伪装时，我们有多么惊讶。在电视节目《三十的事》有过这样的描述：父母在结婚很多年后离婚对青年人也是很大的打击。当艾琳的父母宣布利亚混以后，她惊呆了。尽管她有自己独立的生活（有成功的职业，有美满的爱情，有很多好朋友），父母离异的消息使她非常悲哀和烦恼。既是父母婚姻中早有不和谐迹象，但她不愿去想，她仍然把它想成理想的婚姻。显然，我们对婚姻的想法是不现实的，这不只是泛泛而言，尤其是就我们的父母或前辈而言。赫伯·戈德伯格在《新的男女关系》中又写到这种情况：“大多数夫妻沉迷于浪漫的幻想，彼此装聋作哑，貌合神离，有时忍气吞声。过去那种夫妻关系对双方从来都没什么益处，至多其一些调节作用，或妥协或屈从于社会的压力。”为我们自己也为我们周围的人，我们热切期望有一个幸福的婚姻。尽管离婚和婚外恋的统计数字很高，很多夫妻还是坚信浪漫的理想婚姻。不现实地幻想婚姻是神仙境界，人们幸福永远，这样的想法使得他们常常忽视异性之间吸引的可能或不会产生对婚外恋的怀疑。这种态度必然营造了一种鼓励婚外恋的气候。

六、来自朋友们的帮助具有讽刺意味的是，同朋友探讨这种禁忌行为的兴奋感也是对婚外恋的一种微妙支持。既然社会对女人的婚外恋行为没有对男人那么宽容，女人之间分享这种秘密行为更是种有点冒险的行为。大多数女人只有把秘密告诉她们最亲近的朋友，她们才感到安全，但告诉别人带来的兴奋感增加了对婚外恋的肯定的情绪。因为这种生活经历使她们在朋友面前成了有趣的人，这是额外的收获。与朋友分享秘密对男人的影响要大于女人。男人对婚外恋普遍持接受态度，所以他们不用怕别的男人批评。女人通常不会了解男人之间公开性的程度。我们总认为男人谈的都是商业和体育，但这只是我们在身边的时候。我们不在身边的时候，他们也谈论性——尤其是他们的外遇。就像中学时代，他们不谈同稳定伙伴的性事（此时为他们的妻子或最初的伙伴），他们谈论外面的外遇。《超越婚外恋》出版以后几年里，我曾经同一些男人就他们呢生活方面进行过有趣的对话。有些结束外遇的男人（是被妻子发现之后）描述它如何怀念与朋友谈论外遇的那种亲密无间。尽管我们不常看到男人的这种分享行为，但我们有机会可以看到“奥普拉·温弗雷”节目中的做法：所有观众都是有过外遇的男人（已婚的和未婚的），通常的气氛是在体育活动中他们拿彼此的外遇开玩笑。同辈对婚外恋的支持对男人有着特殊的影响。如果他们不能同朋友谈论自己的经历，他们就会有受挫感。他们从自己的外遇中获得快感，他们也从向朋友讲述同志们在冒险中得到很大的快乐。男人一般到同伴中寻到对婚外恋的支持（通常是一定情况），但有趣的是，男人的成功只有在没有被妻子抓住的时候。如果妻子一无所知（或者未被伤害），他的形象保持完好，他有着巧于周旋的骄傲。但是如果被妻子抓到了而且给她带来了伤害，那他是个失败者，他自己这么认为，原来支持他、赞赏他的朋友也这么认为。

七、新奇和刺激无论什么时候，媒体中关于某人婚外恋的报道都毫无例外地会成为大的新闻。大多数人想知道尽可能多的细节，对此类题目有一种迷恋，参与其中其乐无穷。有关外遇的言情小说和肥皂剧通常会获得很大的成功并广为流行。婚外恋也是杂志、报纸专栏、电影、电视（周末电影或电视谈话节目）的主要题目。我们对他人的外遇总是抱着批评的态度，但

《一夫一妻制神话》

与此同时我们做起事来恰恰相反。在很多场合，人们对此流露的兴奋感也许不太明显，但是电视谈话节目的观众的表现就值得注意了。当观众口头上明确表示信仰一夫一妻制冰表示对婚外恋不可容忍的时候，他们却对类似的谈话节目笑口常开，从这样的讨论中获得了快感。例如，下面是一段电视谈话节目的节选，主持人正向以为承认有过外遇的来宾提问：主持人：“你结婚20年了？”来宾：“是的。”主持人：“那么你周旋了多少年？”来宾：“从始至终。”此时观众开怀大笑。这样的情况不只一次发生，节目从始至终都是这样的反应。当然，有些时候大笑时出于尴尬，但是探讨这样一个普遍受到谴责的行为的节目的整个气氛不是人们期望的那样严肃。观众脸上的表情表明他们非常开心。这不是某一次谈话节目中的现象，是有关这一题目的基本模式。所以，通常的情况是人们一边口头上谴责，一边行动上宽恕。对此问题的分裂态度是鼓励婚外恋的原因之一，是解决这一问题的主要障碍。

八、 保密口诀社会中对婚外恋的最为明显的支持是它们周围笼罩的神秘（以及我们对这种神秘的迷恋）。但是由于卷入婚外恋的名人们的故事时有发生，而且按照每天电视、电影、报纸的处理方式，也许不该再有这么多的神秘。实际上我们社会中有一种神秘信条，涉及我们所有的人，涉及该问题的方方面面。一般公众的基本太俗是你不能谈论婚外恋，与此非常接近的观点是你不应该谈论。既然很多人认为婚外恋是错误的，他们认为秘而不宣是最合适的态度。这种态度为婚外恋提供了某种那个保护和支撑，实际上增加了婚外恋的可能。这种神秘信条提供了减震的作用，使人们容易搞婚外恋而不用处理后果，甚至不用严肃地思索后果。我们不能指望那些有外遇的人们关心行为的结果，因为我们所支持的秘而不宣的做法保护了这种行为。保密为外遇的人们提供了保护，它有一些特别的方式：如果配偶怀疑，它们不可能直接提问；如果配偶发现了，也不可能告诉其他重要的人们（母亲、孩子或牧师）。有外遇的人开始指望人们保守这个他一手制造的秘密。永远不要讲。如果怀疑，就否定它；如果抓住了，尽可能少说话。这是有了外遇的人们中间的秘密信条。它们也没有停下来问问为什么这是人人接受的格言，它就是格言而已，也许部分来源于人们生存和自我保护的自燃动机。他们不想被发现并承担后果，所以大多数人尽其所能矢口否认而且逃避一切讨论问题的努力。那些正在考虑向配偶坦白的人得到的忠告都是：不能。詹姆斯决定把他的事情告诉我纯属例外（詹姆斯是作者的丈夫）。他把自己的想法告诉给一个朋友，朋友的反省是让他不要这样做。朋友确信这将是婚姻的结束。但詹姆斯知道我已经产生了怀疑，而且他感到在我揭穿之前公开承认会为维持婚姻提供更好的机会。他对了，但朋友的忠告是：处理类似问题要相信波密守则。九、 对秘密的专业支持奇怪的是，秘而不宣的态度也受到婚姻顾问、心理医生、专家建议的支持鼓励。他们中许多人坚决认为不该把外遇的事情告知配偶。麦尔维恩·科万载他们《丈夫和妻子》一书中有如下陈述：“作为重要的原则，我们建议人们不要去坦白，因为他们这么做带来的伤害可能是无法挽回的。”大多数BAN成员对此问题的看法是十分不同。他们对职业认识的建议非常忧虑：听说业内建议鼓励人们撒谎，对此我很气愤。他到她的谈话节目中来，是想问她怎样得到妻子的信赖。他有外遇，但他想诚实。他想告诉妻子并向重建两人的关系。她否定了他，说那样做他就烦了致命的错误。我想告诉她，对我来说诚实比疑惑重要得多。这也是我个人的经历，在猜测、怀疑的日子里诚实是可取的态度，但这是许多心理医生否定的看法。当詹姆斯和我还有一位心理医生1980年在纽约参加了一个电视谈话节目《比尔·伯格午间节目》时这个问题就显露出来。心理医生强烈反对向配偶坦白，说那太冒险，婚姻可能瓦解。主持人比尔·伯格强烈指出，当我们承认有那么高比例的人有外遇的同时而又说我们不能坦白，这实在是具有讽刺意味，而且不够公正。詹姆斯和我把我们的经历作为例子讲出来，我们能够坦白而且建立了更好的夫妻关系，但心里医生说我们是非常特殊的情况。她说我们是特例，而大多数夫妻不能这样做。我却不这么认为，不想让人们只因为此时此刻没有能力面对现实而灰心丧气。我知道人能改变多少。詹姆斯开始有外遇的时候我们还不能谈论此事并走出困境，但是我们向着能够的这一天努力。只要人们希望在诚实的基础上建立一种关系，这种面对现实的能力是可以提高的。这是值得尝试的努力，因为那些警告别拿婚姻冒险的人们忽视了这样的事实：一味遮掩也是冒险的。婚姻中有秘密的婚外事件，讨论的话题就会有所回避，因为欺骗的一方怕被发现，另一方也不愿意显出疑神疑鬼的样子。这样一对遮遮掩掩的夫妻，关系不会出现紧张值得怀疑。高的离婚率大部分是由外遇中不诚实的态度而引起的关系疏远造成的，即使外遇从来没有暴露。所以，尽管一些夫妻关系的破裂时由于没有准备面对真实，然而更多关系的瓦解是因为隐藏秘密。即使婚姻勉强维持，那么也会因为太多的秘密而使婚姻变得空虚和没有实际意义。痛苦是无法避免的，无论是隐藏还是公开。无论维持婚姻的假象还是让事实公开这只是时间问题，痛苦是无法摆脱的。这并不是说没有发现就没有痛苦。主动坦白而不是等到意外被人揭穿会给人一定的心理准备，从那个人大大减小发现秘密的痛苦。太难白承认者有责任增加

《一夫一妻制神话》

一种可能性，即让两人的关系更亲近而不是走向破裂。首先，他们的愿望应是增进两人关系，而不是消除负罪感。他要准备接受并处理好配偶的反应，无论这种反应是什么。至于什么时候公开，时间掌握也是关键的。要考虑配偶自尊心的情况，他目前是否正面临着其他的压力或问题，他是否清楚他们是相爱的。坦白秘密的人首先要做的是做好准备工作，让配偶能够听进自己所说的话。理解揭开秘密所带来的影响，最重要的是在社会的大背景下理解婚外恋的发生。例如，如果一个人获知配偶的事件，只把它当成个人的问题而且认为是自己的失败，那么他的典型反应就是痛苦不堪。相反，如果一个人获知配偶的事件，不认为那是个人的事情，配偶并不是唯一的责任者，那么他们就更能倾听，并且采取一种从长远考虑有利于关系改善的处理方法。更多的专家们在为咨询者提供帮助时也采取这种社会分析的观点，把责任的坦白作为建立诚实关系的方法。有迹象表明，一些心理医生也开始相信有必要放弃遮掩秘密的方法。心理医生、《私人谎言》的作者弗兰克·皮特曼就认为诚实很重要。另一位对诚实的重要性进行过广泛研究的专家是约翰·鲍维尔，在他的著作《保持爱情的秘密》中，他强烈主张诚实人们建立理想夫妻关系的基础。有些人认为你永远不可能对你所爱的人开诚布公，这是害人的说法。这些人认为我们只需要对自己真实。我不同意。每个人都应该对夫妻关系的稳定性、理解和接受的能力有基本的知识。如果现在交流还不是时候，还显唐突，那么就应该在将来某个时候，当两人有了必要的理解和接受能力的时候。总是遮遮掩掩必是后患无穷，成为爱情的绊脚石。遗憾的是，那些否认坦白承认的专家也不主张在事发之后进行交流。这种典型的例子在约瑟夫和罗斯伯德德《婚姻是大人做的事》就有这样的描述：“一旦夫妻决定重归于好，第一点共识就是不要旧事重提。这是唯一理智的做法，但许多夫妻没有做到。”这同样是一些专栏的建议，如卡罗·波特文在《新女性》杂志中的建议：“不要问你的丈夫为什么有外遇。相反，要就你们的婚姻进行交流，别提及过去。”

BAN的成员们总是报告他们很难接受专家的这些态度。我接到一份他们的会议报告，他们一致认为事发之后应该开诚布公地探讨。显而易见的是两点：第一，咨询没用。专家不鼓励开诚布公解除痛苦——只是忘记它并远离它。第二是完全坦白。诚实是关键，愿意面对一切。只有如此，我们才可能重建信任。我认为“业内人士”和“专家”应该改变他们的看法，真正理解我们的感受。还有一些业内人士的报告甚至认为，如果一个人不能尽快战胜感情就说明他软弱无能。专家没能使我摆脱感情的痛苦。每次我讲自己的感受，他都说我没有权利那么做。我的心理医生告诉我，我不断的疑问可能是我潜意识里为离婚寻找借口，我应该顺其自然。两个月以来似乎都在告诉我是错了，因为我没有顺其自然，心理医生说别再自怨自艾了。就那么容易吗？我需要的是重新确认我的感情没什么不正常。业内人士反对过多探讨婚外恋问题的做法是很好笑的。在粗粒大多数人际关系问题时，人们一般都同意讨论是重要的。在商业上，讨论分歧达成共识是必要的，家长和孩子之间的对话也是成功的父母所必须的。共同分享是大多数问题的解决方法。但是就婚外恋而言，业内人士却认为深入的讨论会影响人们忘掉过去展望未来。这种态度没有认识到：如果不解决实际问题，那只能是毁灭——而且给他们的一生留下阴影。人们需要真诚对话，知道他们充分地相互理解并真正地捐弃前嫌。而且，有时面对现实比幻想更为容易。既然每个人必须决定他们需要什么信息以及他们是否准备承受他们发现的问题，他们有权询问他们所怀疑的有关配偶外遇的任何问题。了解真相是大多数人的想法，这很自然。回想过去，我们花很多时间讨论问题对于我的恢复是至关重要的。我并不想摆平什么或干脆离婚，我只是想弄明白发生了什么事，只是想摆脱当时的困惑。这本书包含了许多的内容，以上是来自第二章的“社会对婚外恋的影响”。作者本身也经历了丈夫的婚外恋，在作者和其丈夫的共同努力下两人重新建立了信任关系，当然这样的努力坚持了十几年。这本书还讲述了很多的内容，通过阅读它我得到了很多，我认为不管是已婚人士还是未婚人士，不管认为自己现在的生活很幸福还是不幸福的人，都应该去好好地阅读它，因为通过它会使得你的思想更为成熟。

3、一夫一妻制，看起来是那么合乎情理，罗曼蒂克。但是研究表明，对于很多动物来说，这可能是一种致命的生活方式。科学家在加纳进行的一项最新研究着实让人大跌眼镜：坚持“一夫一妻制”的动物们面临着更高的灭绝危险。是啊，我们都是太过于相信社会制度和社会规范可以让人们固守忠诚的神话，而完全忽略了现实。“当获悉配偶有了外遇之后，人们的第一个问题是‘为什么’，他们得出的答案通常是责备某人、责备自己、责备配偶、责备夫妻关系甚至是责备第三者。因为一夫一妻制神话把婚外恋只看成是个人问题，是个人的失败。”婚外恋不就是人的问题吗？不是人的问题还能是什么问题呢？而《一夫一妻制神话》在第二章时说：如果人们认识到婚外恋的问题不只是个人问题而是社会问题，他们走出情感困惑的能力会大大提高。一夫一妻制的原则之一是社会支持忠诚，那么人们很难承认社会中的诸多因素会对婚外恋发生影响。我们无法改变自己的态度和行为，我们不理解社

会因素有意无意地支持了婚外恋事件的发生。其中最为重要的几点是——一、学会在性上撒谎。最基本的社会因素是我们人生各个阶段普遍存在的对性的不诚实的态度。成长的过程中父母很少对我们开诚布公。很少有孩子得到有关性的自然方面的信息。几乎我们所有人没有得到过确切的有关性欲和性爱的知识。到了青春期，当我们开始了性活跃的时候我们仍然在父母面前伪装起来。当一个少年开始约会并且避免性接触的时候（实际上他们想那么做），他们经常很秘密很紧张，并向父母撒谎。结婚之时，他们在性方面已有足够的欺骗和不诚实的实践，所以当一个人结了婚并被期待忠诚的时候（但他们想同别人有性的接触）他们经常以秘密的方式进行，而向他们的配偶撒谎。当需要在忠诚和外遇中作出选择的时候，早年得出的解决这种冲突的经验就是藏起来，悄悄地做他们想做的事，且假装没有发生。以为妇女获知她的丈夫在结婚15年中有10年都有外遇，比较一下这些年来他“诚实丈夫”的形象，她真是惊呆了：他不可能做出这种骗人的事情。但想一下我们少年时代对父母的伪装就不难理解了。已婚的人们有了秘密的婚外恋情也不过是沿用了成长过程中学会欺骗人的手段。就像我们的父母不会直接提出他们的疑问一样，我们大多数人也不会直接提出我们的疑问。在生活的所有阶段，我们对待性问题的主要方法就是闭上眼睛，往最好的方面想。这种欺骗的状况是我们理解婚外恋发生的重要依据。二、他们对抗我们产生婚外恋的另一重要原因就是他们儿时对异性的看法。虽然个人的背景不同，但总体倾向是我们被分为两个对立的群体。我们长大了而且结婚了，我们把所有异性归为我们对立的他们。我们不只是把他们看成不同的异类，而且看得有点奇怪、神秘和可疑——不太值得信赖。我们用男人和女人的固定模式看待对方，尽管鸿沟有所跨越，但依然根深蒂固。男人习惯把女人看成软弱的、多情善感的，女人很看重男人的关心和赞赏。男人把女人当成性目标，女人把男人当成成功的目标。这些成见在男人和女人之间产生了距离和误解。当女人聚在一起的时候，他们无一例外地以普遍的程式化的语言谈论男人。对在与男人交往中受到的挫折，她们互相表示同情：他们不讲话，他们不做家务，他们不记得特殊的日子，他们总是看电视的体育节目，他们不送花也不写甜言蜜语，他们不听你的话，他们说打电话结果也不打，他们总是想同“狐朋狗友”鬼混，他们是工作狂，一起出门的时候他们总是盯着别的女人看……男人也有抱怨他们的时候，也同别的男人一起议论女人：她们感情用事，她们太爱打扮，她们从不准时，她们在衣服上花太多钱，她们花很多时间化妆，她们总是改变发型，她们要你性命是从，她们花太多时间购物，你看“男人的杂志”她们就郁闷，她们希望你汇报一切行踪……这些牢骚表面看起来非常琐碎，但本质上都很重要。它们在男人和女人之间产生距离，容易以固定的模式而不是单个的个体彼此看待。这反而使男人和女人之间更容易彼此欺骗，使婚外恋合理化。三、角色期待社会对夫妻关系有着某种期待，对这些婚姻角色的限制使我们更容易产生婚外恋，那里更能找到“自我”。婚外恋代表新鲜、多样、自由和愉悦，在兴奋、愉悦、倾慕中没有责任没有烦扰。有婚外情的人被看作是很有个性的兴奋的个体，而且平凡世界中的关心和责任都不会介入婚外情的独立世界。另一方面，婚姻的角色充满了责任（财产、孩子、社会），夫妻总是首先看待对方在婚姻中的作用。我们经常听到即使孩子不在的时候夫妻双方也把对方称作母亲或父亲。他们总是看到角色而没有看到角色后面的人。赫伯·戈德伯格在他的《新的男女关系》看到了这种失调的男女关系：“旧的角色认识成为非常有害的东西，任何真正自觉地敏感的人们都无法接受。我们需要绘制新的蓝图，免得男人和女人塑造成相互对立的互相疏远的模式。”四、性的商业化通过广告进行的性商业化也成为社会中助长婚外恋的因素，尤其是女人被用来推销市场上的一切商品。生活中促销的好的产品都把一个性感的女人当成包装的一部分，是男人值得购买的“好商品”。这种不断的广告轰炸把女人描绘为性的目标，男人很难不把女人当做性目标对待。克服这种片面的观点需要有意识的努力，必需的方法是承认把女人当作性目标的广告产生了潜在的强大影响力。不仅仅是“男人的杂志”对女人进行性感的描绘，女人杂志中的广告也明目张胆地把女人当作性目标。它对女人造成的影响是给她们带来一种压力：要性感，要讨人喜欢。众多美女频频亮相使大多妇女觉得相形见绌。这正迎合了她们的担心，她们的配偶会发现更美丽的女人而产生外遇。当一个女人怀疑丈夫有外遇的时候，她第一个反应就是改变自己的外表。刚搞乐此不疲地增加这种不安全感，企图卖掉女人之间进行竞争必需的所有东西。对魅力的关心增加了女人产生婚外情的可能。很多女人把婚外恋看作是魅力的证明，可以增加她们对吸引诱惑男人能力的信心。有个女人相握透露，她有过几次外遇，但除了现在的丈夫，她和别人都没有什么性高潮。她并不是为了性才有外遇，也不是为了找伙伴，她只是觉得有男人想要她，她就感觉特别好。到他们非常渴望她的时候，她又是又觉得应该阻止他们。遗憾的是这种情况并不多见。所以，生活在媒体营造的可人的理想中，女人接受了广告的信息并深受影响。她们花很多时间和金钱追求媒体描绘的目标，当她们成功地兑现媒体诺言的时候，她们不准备收敛

，而是到婚外恋中寻求快感。五、婚姻通话另一个鼓励婚外恋发生的社会因素是我们大多数人所期待的理想的爱情与婚姻。这种对婚姻的看法在媒体中、在言情小说中和在帮助寻找伴侣的手册中随处可见。我们结婚以后发现，这种通话是不真实的，我们的幻想破灭了，只好到婚外恋中寻找这种浪漫的爱情。我们总是希望在什么地方会有完美的伴侣——除非我们足够幸运遇到他或她。我们之所以容易受到这种影响，主要是我们在长大的过程中很少接受现实的信息。大多数人都假装他们的婚姻比实际的要好。我们的父母和其他一些大人为了保护我们，只要可能，就不让我们知道维持美满婚姻是多么困难。很多时候他们的婚姻就是一种灾难，但我们忙于自己成长的世界而对此漠不关心。很多年后，当我们发现他们的婚姻不过是一种伪装时，我们有多么惊讶。在电视节目《三十的事》有过这样的描述：父母在结婚很多年后离婚对青年人也是很大的打击。当艾琳的父母宣布利亚混以后，她惊呆了。尽管她有自己独立的生活（有成功的职业，有美满的爱情，有很多好朋友），父母离异的消息使她非常悲哀和烦恼。既是父母婚姻中早有不和谐迹象，但她不愿去想，她仍然把它想成理想的婚姻。显然，我们对婚姻的想法是不现实的，这不只是泛泛而言，尤其是就我们的父母或前辈而言。赫伯·戈德伯格在《新的男女关系》中又写到这种情况：“大多数夫妻沉迷于浪漫的幻想，彼此装聋作哑，貌合神离，有时忍气吞声。过去那种夫妻关系对双方从来都没什么益处，至多其一些调节作用，或妥协或屈从于社会的压力。”为我们自己也为我们周围的人，我们热切期望有一个幸福的婚姻。尽管离婚和婚外恋的统计数字很高，很多夫妻还是坚信浪漫的理想婚姻。不现实地幻想婚姻是神仙境界，人们幸福永远，这样的想法使得他们常常忽视异性之间吸引的可能或不会产生对婚外恋的怀疑。这种态度必然营造了一种鼓励婚外恋的气候。六、来自朋友们的帮助具有讽刺意味的是，同朋友探讨这种禁忌行为的兴奋感也是对婚外恋的一种微妙支持。既然社会对女人的婚外恋行为没有对男人那么宽容，女人之间分享这种秘密行为更是种有点冒险的行为。大多数女人只有把秘密告诉她们最亲近的朋友，她们才感到安全，但告诉别人带来的兴奋感增加了对婚外恋的肯定的情绪。因为这种生活经历使她们在朋友面前成了有趣的人，这是额外的收获。与朋友分享秘密对男人的影响要大于女人。男人对婚外恋普遍持接受歹毒，所以他们不用怕别的男人批评。女人通常不会了解男人之间公开性的程度。我们总认为男人谈的都是商业和体育，但这只是我们在身边的時候。我们不在身边的時候，他们也谈论性——尤其是他们的外遇。就像中学时代，他们不谈同稳定伙伴的性事（此时为他们的妻子或最初的伙伴），他们谈论外面的外遇。《超越婚外恋》出版以后几年里，我曾经同一些男人就他们呢生活方面进行过有趣的对话。有些结束外遇的男人（是被妻子发现之后）描述它如何怀念与朋友谈论外遇的那种亲密无间。尽管我们不常看到男人的这种分享行为，但我们有机会可以看到“奥普拉·温弗雷”节目中的做法：所有观众都是有过外遇的男人（已婚的和未婚的），通常的气氛是在体育活动中他们拿彼此的外遇开玩笑。同辈对婚外恋的支持对男人有着特殊的影响。如果他们不能同朋友谈论自己的经历，他们就会有受挫感。他们从自己的外遇中获得快感，他们也从向朋友讲述同志们在冒险中得到很大的快乐。男人一般到同伴中寻到对婚外恋的支持（通常是一定情况），但有趣的是，男人的成功只有在没有被妻子抓住的时候。如果妻子一无所知（或者未被伤害），他的形象保持完好，他有着巧于周旋的骄傲。但是如果被妻子抓住了而且给她带来了伤害，那他是个失败者，他自己这么认为，原来支持他、赞赏他的朋友也这么认为。七、新奇和刺激无论什么时候，媒体中关于某人婚外恋的报道都毫无例外地会成为大的新闻。大多数人想知道尽可能多的细节，对此类题目有一种迷恋，参与其中其乐无穷。有关外遇的言情小说和肥皂剧通常会获得很大的成功并广为流行。婚外恋也是杂志、报纸专栏、电影、电视（周末电影或电视谈话节目）的主要题目。我们对他人的外遇总是抱着批评的态度，但与此同时我们做起事来恰恰相反。在很多场合，人们对此流露的兴奋感也许不太明显，但是电视谈话节目的观众的表现就值得注意了。当观众口头上明确表示信仰一夫一妻制冰表示对婚外恋不可容忍的时候，他们却对类似的谈话节目笑口常开，从这样的讨论中获得了快感。例如，下面是一段电视谈话节目的节选，主持人正向以为承认有过外遇的来宾提问：主持人：“你结婚20年了？”来宾：“是的。”主持人：“那么你周旋了多少年？”来宾：“从始至终。”此时观众开怀大笑。这样的情况不只一次发生，节目从始至终都是这样的反应。当然，有些时候大笑时出于尴尬，但是探讨这样一个普遍受到谴责的行为的节目的整个气氛不是人们期望的那样严肃。观众脸上的表情表明他们非常开心。这不是某一次谈话节目中的现象，是有关这一题目的基本模式。所以，通常的情况是人们一边口头上谴责，一边行动上宽恕。对此问题的分裂态度是鼓励婚外恋的原因之一，是解决这一问题的主要障碍。八、保密口诀社会中对婚外恋的最为明显的支持是它们周围笼罩的神秘（以及我们对这种神秘的迷恋）。但是由于卷入婚外恋的名人们的故事时有发生，而且按照每天电视、电影、报纸的处理方式，

《一夫一妻制神话》

也许不该再有这么多的神秘。实际上我们社会中有一种神秘信条，涉及我们所有的人，涉及该问题的方方面面。一般公众的基本太俗是你不能谈论婚外恋，与此非常接近的观点是你不应该谈论。既然很多人认为婚外恋是错误的，他们认为秘而不宣是最合适的态度。这种态度为婚外恋提供了某种那个保护和支撑，实际上增加了婚外恋的可能。这种神秘信条提供了减震的作用，使人们容易搞婚外恋而不用处理后果，甚至不用严肃地思索后果。我们不能指望那些有外遇的人们关心行为的结果，因为我们所支持的秘而不宣的做法保护了这种行为。保密为外遇的人们提供了保护，它有一些特别的方式：如果配偶怀疑，它们不可能直接提问；如果配偶发现了，也不可能告诉其他重要的人们（母亲、孩子或牧师）。有外遇的人开始指望人们保守这个他一手制造的秘密。永远不要讲。如果怀疑，就否定它；如果抓住了，尽可能少说话。这是有了外遇的人们中间的秘密信条。它们也没有停下来问问为什么这是人人接受的格言，它就是格言而已，也许部分来源于人们生存和自我保护的自动动机。他们不想被发现并承担后果，所以大多数人尽其所能矢口否认而且逃避一切讨论问题的努力。那些正在考虑向配偶坦白的人得到的忠告都是：不能。詹姆斯决定把他的事情告诉我纯属例外（詹姆斯是作者的丈夫）。他把自己的想法告诉给一个朋友，朋友的反省是让他不要这样做。朋友确信这将是婚姻的结束。但詹姆斯知道我已经产生了怀疑，而且他感到在我揭穿之前公开承认会为维持婚姻提供更好的机会。他对了，但朋友的忠告是：处理类似问题要相信波密守则。九、对秘密的专业支持奇怪的是，秘而不宣的态度也受到婚姻顾问、心理医生、专家建议的支持鼓励。他们中许多人坚决认为不该把外遇的事情告知配偶。麦尔维恩·科万载他们《丈夫和妻子》一书中有如下陈述：“作为重要的原则，我们建议人们不要去坦白，因为他们这么做带来的伤害可能是无法挽回的。”大多数BAN成员对此问题的看法是十分不同。他们对职业认识的建议非常忧虑：听说业内建议鼓励人们撒谎，对此我很气愤。他到她的谈话节目中来，是想问她怎样得到妻子的信赖。他有外遇，但他想诚实。他想告诉妻子并向重建两人的关系。她否定了他，说那样做他就犯了致命的错误。我想告诉她，对我来说诚实比疑惑重要得多。这也是我个人的经历，在猜测、怀疑的日子里诚实是可取的态度，但这是许多心理医生否定的看法。当詹姆斯和我还有一位心理医生1980年在纽约参加了一个电视谈话节目《比尔·伯格午间节目》时这个问题就显露出来。心理医生强烈反对向配偶坦白，说那太冒险，婚姻可能瓦解。主持人比尔·伯格强烈指出，当我们承认有那么高比例的人有外遇的同时而又说我们不能坦白，这实在是具有讽刺意味，而且不够公正。詹姆斯和我把我们的经历作为例子讲出来，我们能够坦白而且建立了更好的夫妻关系，但心理医生说我们是非常特殊的情况。她说我们是特例，而大多数夫妻不能这样做。我却不这么认为，不想让人们只因为此时此刻没有能力面对现实而灰心丧气。我知道人能改变多少。詹姆斯开始有外遇的时候我们还不能谈论此事并走出困境，但是我们向着能够的这一天努力。只要人们希望在诚实的基础上建立一种关系，这种面对现实的能力是可以提高的。这是值得尝试的努力，因为那些警告别拿婚姻冒险的人们忽视了这样的事实：一味遮掩也是冒险的。婚姻中有秘密的婚外事件，讨论的话题就会有所回避，因为欺骗的一方怕被发现，另一方也不愿意显出疑神疑鬼的样子。这样一对遮遮掩掩的夫妻，关系不会出现紧张值得怀疑。高的离婚率大部分是由外遇中不诚实的态度而引起的关系疏远造成的，即使外遇从来没有暴露。所以，尽管一些夫妻关系的破裂时由于没有准备面对真实，然而更多关系的瓦解是因为隐藏秘密。即使婚姻勉强维持，那么也会因为太多的秘密而使婚姻变得空虚和没有实际意义。痛苦是无法避免的，无论是隐藏还是公开。无论维持婚姻的假象还是让事实公开这只是时间问题，痛苦是无法摆脱的。这并不是说没有发现就没有痛苦。主动坦白而不是等到意外被人揭穿会给人一定的心理准备，从那个人大大减小发现秘密的痛苦。太难白承认者有责任增加一种可能性，即让两人的关系更亲近而不是走向破裂。首先，他们的愿望应是增进两人关系，而不是消除负罪感。他要准备接受并处理好配偶的反应，无论这种反应是什么。至于什么时候公开，时间掌握也是关键的。要考虑配偶自尊心的情况，他目前是否正面临着其他的压力或问题，他是否清楚他们是相爱的。坦白秘密的人首先要做的是做好准备工作，让配偶能够听进自己所说的话。理解揭开秘密所带来的影响，最重要的是在社会的大背景下理解婚外恋的发生。例如，如果一个人获知配偶的事件，只把它当成个人的问题而且认为是自己的失败，那么他的典型反应就是痛苦不堪。相反，如果一个人获知配偶的事件，不认为那是个人的事情，配偶并不是唯一的责任者，那么他们就更能倾听，并且采取一种从长远考虑有利于关系改善的处理方法。更多的专家们在为咨询者提供帮助时也采取这种社会分析的观点，把责任的坦白作为建立诚实关系的方法。有迹象表明，一些心理医生也开始相信有必要放弃遮掩秘密的方法。心理医生、《私人谎言》的作者弗兰克·皮特曼就认为诚实很重要。另一位对诚实的重要性进行过广泛研究的专家是约翰·鲍维尔，在他的著作《保持爱情的秘密》中，他强烈

主张诚实人们建立理想夫妻关系的基础。有些人认为你永远不可能对你所爱的人开诚布公，这是害人的说法。这些人认为我们只需要对自己真实。我不同意。每个人都应该对夫妻关系的稳定性、理解和接受的能力有基本的知识。如果现在交流还不是时候，还显唐突，那么就应该在将来某个时候，当两人有了必要的理解和接受能力的时候。总是遮遮掩掩必是后患无穷，成为爱情的绊脚石。遗憾的是，那些否认坦白承认的专家也不主张在事发之后进行交流。这种典型的例子在约瑟夫和罗斯伯德德《婚姻是大人做的事》就有这样的描述：“一旦夫妻决定重归于好，第一点共识就是不要旧事重提。这是唯一理智的做法，但许多夫妻没有做到。”这同样是一些专栏的建议，如卡罗·波特文在《新女性》杂志中的建议：“不要问你的丈夫为什么有外遇。相反，要就你们的婚姻进行交流，别提及过去。”

BAN的成员们总是报告他们很难接受专家的这些态度。我接到一份他们的会议报告，他们一致认为事发之后应该开诚布公地探讨。显而易见的是两点：第一，咨询没用。专家不鼓励开诚布公解除痛苦——只是忘记它并远离它。第二是完全坦白。诚实是关键，愿意面对一切。只有如此，我们才可能重建信任。我认为“业内人士”和“专家”应该改变他们的看法，真正理解我们的感受。还有一些业内人士的报告甚至认为，如果一个人不能尽快战胜感情就说明他软弱无能。专家没能使我摆脱感情的痛苦。每次我讲自己的感受，他都说我没有权利那么做。我的心理医生告诉我，我不断的疑问可能是我潜意识里为离婚寻找借口，我应该顺其自然。两个月以来似乎都在告诉我是错了，因为我没有顺其自然，心理医生说别再自怨自艾了。就那么容易吗？我需要的是重新确认我的感情没什么不正常。业内人士反对过多探讨婚外恋问题的做法是很好笑的。在粗粒大多数人际关系问题时，人们一般都同意讨论是重要的。在商业上，讨论分歧达成共识是必要的，家长和孩子之间的对话也是成功的父母所必须的。共同分享是大多数问题的解决方法。但是就婚外恋而言，业内人士却认为深入的讨论会影响人们忘掉过去展望未来。这种态度没有认识到：如果不解决实际问题，那只能是毁灭——而且给他们的一生留下阴影。人们需要真诚对话，知道他们充分地相互理解并真正地捐弃前嫌。而且，有时面对现实比幻想更为容易。既然每个人必须决定他们需要什么信息以及他们是否准备承受他们发现的问题，他们有权询问他们所怀疑的有关配偶外遇的任何问题。了解真相是大多数人的想法，这很自然。回想过去，我们花很多时间讨论问题对于我的恢复是至关重要的。我并不想摆平什么或干脆离婚，我只是想弄明白发生了什么事，只是想摆脱当时的困惑。这本书包含了许多的内容，以上是来自第二章的“社会对婚外恋的影响”。作者本身也经历了丈夫的婚外恋，在作者和其丈夫的共同努力下两人重新建立了信任关系，当然这样的努力坚持了十几年。这本书还讲述了很多的内容，通过阅读它我得到了很多，我认为不管是已婚人士还是未婚人士，不管认为自己现在的生活很幸福还是不幸福的人，都应该去好好地阅读它，因为通过它会使得你的思想更为成熟。

4、素有“干净先生”之称的美国纽约州州长艾略特·斯皮策日前因为秘密召妓而辞职，随后走马上任的新任黑人州长戴维·帕特森又承认自己和妻子几年前都有过婚外情。人们可以说他们虚伪、自大、冲动、放纵、愚蠢。但如果要说他们的这种行为有什么“独创性”，那动物学家们不会同意。这种事情在动物身上以前全都发生过，其中的每一个花招也都是如此。后代10%-70%是“野种”实际上“混交”在自然界中很泛滥，而真正的“忠贞不二”只是人们对它们的一种自作多情的想象。自然界中的确有许多雄性和雌性结对哺育后代，它们的“伴侣”关系看上去似乎持久而又温情脉脉，它们会一连花上许多个小时来证明它们的伴侣关系，像草原野鼠那样相依相偎，像长臂猿一样哼哼唧唧唱着情歌，像蓝脚鲹鸟一样痴痴地跳舞。但在运用DNA父子血缘关系鉴定技术对这些“亲密伴侣”的后代进行检测时，生物学家们发现尽管许多动物伴侣是一对一对在一起生活，但它们的性伙伴却很少是唯一的。对于任何一种动物的后代，无论是鸟类、野鼠、小型猿类、狐狸还是任何其它配对生活动物，检测都发现它们当中有10%-70%并非“家中男人”下的种。奇异双身虫生死相依

华盛顿大学西雅图分校心理学教授大卫·巴纳什曾和同为心理学家的妻子朱迪丝一道著有《一夫一妻制神话》一书，在书中他们借用电影《心火》中的一个场景来说明动物界“私通”现象的普遍：当片中女主角罗娜·埃夫农尼斯克向父亲抱怨自己丈夫乱追女人时，她父亲语带双关地讽刺说，如果她想得到忠诚，那她当初应当嫁给一只天鹅(aswan, 也可指一位诗人)。巴纳什说，即使嫁给天鹅也会让她够呛，因为我们如今知道天鹅也玩情感游戏。实际上，罗娜原本应当考虑与奇异双身虫“联姻”，这种扁形虫寄生在淡水鱼的腮里。巴纳什说：“它们当中的雄性和雌性在年幼时相逢，它们的身体实际上融合到了一起，他们就这样相伴终生。这是我所知道的看上去似乎100%恪守一夫一妻制的唯一物种。”也只有在这两种生物之间，奇异双身虫的那颗“火热”的心才真正属于那条不走运的宿主鱼。动物中也有“买春”的 甚至连斯皮策一案中如此引人眼球的“地球上最古老的职业”，

《一夫一妻制神话》

在生物界也不是什么新奇的东西。科学家已经发现人类以外其它生物也会“买春”。波兰亚当·密茨凯维支大学和捷克南波希米亚大学的学者们在《动物行为》杂志上描述了雌雄灰伯劳之间的交易，这种长相优雅的鸟类有着银色的羽毛、白色的腹部和黑色的尾巴，和90%的鸟类一样，它们也是结对来繁殖后代的。雄伯劳也会为其伴侣提供所谓的“定情礼”：啮齿类动物、蜥蜴、小型鸟类或者用棍子戳起来的大昆虫。不过当雄伯劳追求“婚外情”时，它为心目中未来的“情妇”提供一个更大的“肉串”，甚至比它给“妻子”的肉串还要大——学者们发现它的“酬金”越是丰厚，“情妇”就越有可能一时兴起同意“私通”。

在近日发表在《动物行为》上的另一篇题为“短尾猿交配市场中的性行为报酬”的报告中，来自美国希纳姆学院的迈克尔·古梅特博士描述了自己对印尼丹戎普廷国家公园一群短尾猿为期两年的观察结果。古梅特发现雄短尾猿用来支付性行为的手段，就是使用那种在灵长类动物中至关重要而又用处多多的“货币”——梳理毛发。雌猿会出于“社交”和“政治”的原因——比如确立友谊或者向“领导”示好而为雄猿或其它雌猿梳理毛发，母猿也通过梳理毛发来抚慰和清洁幼仔。但成年雄猿如果耗费时间来为成年雌猿清理皮毛上的寄生虫，它会指望最终能通过交配来获得补偿，或者至少能与雌猿亲热一下。古梅特说，在他所观察的雄猿梳理雌猿的活动中，有大约89%都“指向性活跃的雌性”，这样雄猿更有可能获得机会。更为引人注目的是，雄猿显然颇具“经济头脑”，它能根据“商品”获得的可能性和品质以及竞争程度的高低，来调整自己的梳理行为。古梅特说：“我把梳理行为看作是一种支付手段，因为我发现这种行为会随着市场的变化而发生变化。当周围的雌猿不多时，雄猿为对方梳理的时间会长一些，而当它周围异性成群时，梳理时间就会缩短。”雄猿为地位显赫的雌猿梳理时，也比为地位卑下的雌性更为精细。它们也不容忍“感情出轨”

尽管私通行为是如此普遍，而且动物们乐此不疲，但它们又似乎谁都不喜欢“别人”这样做，人类会为伴侣真实的和想象中的放荡行为而“冲冠一怒”，其它动物也不例外。大多数的雌狒狒都是这儿掉了半个耳朵，那儿少了一片皮毛，这都是它们那些体形更庞大牙齿更尖利的雄性伴侣的无名妒火“烧”的。圣甲虫通常会结对建立家庭，夫妇俩一起去捡粪球滚粪球，最后将其轻轻拍打成“营养丰富”的圆球，雌虫就将受精卵排在那里。雄虫偶尔会企图去与另外一两个异性调调情，但这样做并不是没有危险的。在一次关于圣甲虫“婚姻习俗”的试验中，专家们将一只雌圣甲虫拘系在它的配偶的旁边，雄虫抓住这一机会，迅速地向周围的“新面孔”释放出信息素。在被解除拘禁后，雌虫猛然扑了上去，将雄虫掀了个“四脚朝天”。巴纳什博士说：“雌虫会将它直接滚到粪球里去，那地方看上去是再合适不过了。”而在赤背火蜥蜴中，无论雄性还是雌性都喜欢将对方管得死死的，对于对方的出轨行为毫不姑息：作出威胁姿态、掐嘴唇、咬喉咙，而且会使出杀手锏——让亲密关系降温，甚至断绝往来。（钟山）

5、任何人的配偶都可能外遇，这跟他是不是好伴侣没有多大关系，而事实也就是这样的。《一夫一妻制神话》的作者佩吉沃思，本不是婚姻问题专家，但老公詹姆斯长达数年的外遇被她发现以后，她在处理与詹姆斯的关系过程里，成长为了一个国际公认的研究婚外恋问题的专家。佩吉这本书有两大特点，一是对婚姻中外遇现象的认识是从社会学角度来看待的；其次则是处理婚姻中外遇问题的最基本态度是双方都要诚实交流。在书中，作者认为据调查，婚姻中的男人有外遇比例达到60%，女人则是40%。海蒂性学报告里则把比例提高到了80%，当然这些数据来自美国而不是我们中国。在当代婚外情之所以成为了婚姻中最主要的问题之一，主要原因就在于在法律上不再承认两性之间的不平等；从道德规范与法律来看，当代社会也取消了许多对不忠行为的严厉惩罚，彼此的忠诚道德力量来自一种个体自觉地自我约束力。另一个原因在在于女人看待婚姻中自我角色的方式，工业化与城市化让这个社会要达到这么一个目的——那就是在职业，待遇等方面希望两性没有太大差异。事实在某些行业，女性的就业能力确实高出了男性，从自然差异来看，女性还具备了先天的优势。工业化与城市化让现代女性与过去那些机会和选择较少的妇女相比，实现其对平等意识和独立的渴望变的更容易了，那么这则意味着：如果婚姻不能满足自己的需要，现在的妇女不太可能维持现有婚姻。女人态度的改变使得女性发生外遇的人数量增加，因此外遇仅仅是男人的典型看法并不能成立。再加上更多名人婚外恋的曝光报道起到的一种间接的消极影响；互联网为疲倦的情感倾诉提供了更多的机会；职场场所提供的与异性的更多接触机会；工业化让更多的两性有更多闲暇时间追求一种更烂漫的情感；但也不否定当一方有外遇被另一方发现后，另一方自己也想尝试一下的心理导致的情况看也并不少见；同事在婚姻中把另一方当做占有物，使得婚姻缺乏个人空间往往比任何事情都更能削弱婚姻的幸福感受，也是促进外遇发生的主要因素之一；性生活的乏味也是外遇发生的一个因素，因为她的詹姆斯就在外遇里就学会了口交，但对许多男人来说，外遇与爱情无关，性是独立的行为。当然这些原因不否认

《一夫一妻制神话》

传统对外遇发生原因的看法——男人被女人外貌吸引，女人被男人成功吸引的模式。有关婚外恋的“社会观点”之所以使她成为讨论该问题的先锋人物，在我个人看来有两个原因，作者认为从实证数据证明了“一夫一妻制”是神话，作者指出一夫一妻制神话认为，忠贞不渝是我们社会的信条，并得到社会整体的支持，它相信大多数婚姻或承诺是忠诚的。但作者认为，从历史看，在封建社会，男人在婚姻制度上就享有特权，现代人伴侣型的“一夫一妻制”是资本主义的产物，要求夫妻绝对忠诚是一个神话，是这个神话导致了自身对外遇的愤怒与气氛，也是这个神话导致了伤害了我们。其次作者认为遇到一方不忠的时候，不应该像心理学家建议的那样——隐瞒事实，而应该坦然相告，然后去和解，作者以自身经验证明了她与詹姆斯坦然真诚的面对詹姆斯的外遇问题后，詹姆斯不仅收了心，并她们的婚姻质量得到第一步的提高。作者通过调查认为，性并不是产生外遇的原因，但也承认重新评价性生活的态度对那些外遇之后试图建立良好夫妻关系的人们是大有裨益的，那么性也就阻止不了外遇的发生，外遇只是寻求新奇和多样，与对原配的满意程度没有关系。事实是第三者很少优于配偶，他们只是不同而已——主要的不同是他们的角色是情人而不是丈夫或妻子，但婚外恋代表着新鲜、多样、自由和愉悦，在兴奋、愉悦、倾慕中没责任没有烦恼，这样的角色具有期待的吸引力，但我们不可能生活在影象的欣赏中。作者认为当一方有外遇的时候，最好不要采取离婚这个方式进行自尊的维护与恢复以及对不忠一方的报复，原因不仅仅在于研究表明男人离婚后生活水平有所提高；魏茨曼在其《离婚革命》里研究得出的结论，带小孩的女人离婚后第一年的生活水平平均下降73%；也不在于一方发生婚外情后双方的亲人，朋友心理上的疏远；不在于彼此共同的朋友即使想和双方都做好友，最终也不得不选择与一方疏远；也不在于离婚后最大的挑战是习惯一个人生活；也不在于再次走入婚姻后人们很难再次相信新的伴侣，尽管保证互相信任。婚外情产生的主要原因是夫妻之间缺乏坦诚的交流，原因就在于在外遇发生之前，相互信任是想当然的，但是，先前那些认为夫妻就本该忠诚的人们应该认识到信任是在诚实和诚实对话基础之上的，不是盲目忠诚，忠诚不依赖于一时的决定。“通奸”“不忠”这些词语把有外遇的人当叛徒或奸夫来评价，本身就是对一个人的极端道德评价，忽视了导致外遇发生的其他因素。的观点进一步揭示了人性的多样性与丰富性，但大多婚姻自开始有一个误区，那就是许多人婚姻的忠诚建立的基础不是在对人性丰富性与多样性以及缺陷的理解上，而是建立在按照神话想当然的必然性上的，结果外遇发生后，一方往往丧失理智、困惑、郁闷、愤怒、抱怨、哭泣。作者最后对外遇提出了新的不同于传统道德清规下的理解，认为外遇与品德不是直接挂钩，而是一个社会的问题，并提出解决外遇问题的基础是亲切的真诚交流，要认识到人性的缺陷与人性的丰富性。

6、对情人、第三者这样的词我们并不陌生，也许在我们身边就有这样的事情，你可以认为外遇是个人的问题，但它涉及到我们的婚姻要不要忠诚的问题。婚姻的约定中怎样体现忠诚？婚外恋是否是丈夫、妻子和第三者的问题？《一夫一妻制神话》一书回答了这一问题。《一夫一妻制神话》的作者佩吉·沃恩是国际公认的研究婚外恋问题的专家，但她不仅仅是专家，她自己也亲历了婚外恋的痛苦和危机，并最终战胜了它。她不仅是一个研究人员，她还倾尽全力帮助了很多为婚外恋所折磨的人，并且始终提供着这样的帮助。正因为如此，《一夫一妻制神话》这本书不会让人觉得枯燥，而是让人体会到一种真正的关怀。因为有各种各样的因素在破坏着夫妻间本应共守的忠诚，所以，忠诚的一夫一妻制仿若神话一样难求，这样的说法乍听起来有些夸张，然而现实却又让人动摇，让人怀疑婚姻中的忠贞。婚外恋并不只是个人的问题，社会对婚外情的产生也有责任。比如说性的商业化问题，“通过广告进行的性的商业化也成为社会中助长婚外恋的因素，尤其是女人被用来推销市场上的一切商品。生活中促销的好的产品都把一个性感女人当作包装的一部分，是男人值得购买的‘好商品’。”“当一个女人怀疑丈夫有外遇时，她的第一个反映就是改变自己的外表。广告乐此不疲地增加着这种不安全感，企图卖掉女人之间进行竞争所必需的所有东西。”这是佩吉·沃恩提出的新见解。她充分地认识到婚外恋不单纯是一种个人行为，究其根源，它与整个社会有意无意施加的影响密不可分。正是因为婚外恋的产生并不是个人的问题，所以，在经历了婚外恋之后，关键是如何愈合婚外恋留下的伤口，书中就这一问题提出了解决的办法，教你如何如何医治伤口，既有“重建自尊”的要求，又要建立最重要的“信任、诚实和交流”，还有不可或缺的“性的治愈”，当然，朋友的帮助、专业的帮助、社会群体的帮助也很重要，这又有个“如何帮助”的问题，帮助不当往往会适得其反。在这个部分中，佩吉·沃恩不仅是从多个角度指出如何渡过难关，而且还有亲历婚外恋的人们的现身说法，因此更有说服力。《一夫一妻制神话》中所有说法都是建立在作者对生活精微细致的体察上。本书一个最大的优点就是不回避问题，而是把问题清晰地勾勒出来共同探讨并提出解决的途径

《一夫一妻制神话》

。我们读到的不是一本研究论著，而是作者在向我们娓娓道来，在与我们交流关于婚外恋事件方方面面的细微的问题。但这种交流不是苦闷者的絮絮叨叨，不是受害者的同声怒斥，而是为了解决问题，是为了重建忠诚的婚姻约定，是为了重新建立一夫一妻制的神话。作者在书中写道：“神话的希望在于进行自觉的选择，尤其是要信守诚实，双方被吸引是可能的，无论他们多么相爱。所以他们不断就诱惑的现实以及如何避免实际的行动进行真诚的交流，其结果必然使两人关系更为亲近，彼此更加了解，用信任代替怀疑，使得忠贞的神话更有可能实现。”因此，建立忠诚的婚姻关系是必要的，也是可能的，尽管存在着各种各样的诱惑在破坏着夫妻间应有的忠诚。（《一夫一妻制神话》，中央编译出版社出版）

7、这本书专门讲如何应对婚外恋。作者不仅是心理学家的老婆身份，而且是从有亲身经历的社会学角度进行分析的。关键的招术很简单，就是真诚的，没有怒气地谈上一谈。这与一个朋友上次提出的一样。

8、一种制度的存在，无疑是用来规范人类的行为，而一种存在却没有人去照做的制度，是否会成为笑话？一夫一妻制，一直被认为是文明时代开始的标志，为它，人们做了大量的宣传、倡导还规范了很多条约，然而，这也正在使它成为一个天大的笑话！一夫一妻制，最早出现在父系氏族时期，而建立这种婚姻的目的在于，确保所生的子女出自一个父亲，以继承家庭财产。看来，人类的财产纠纷心理，可能是自那时起就留下的后遗症呢！而这种一夫一妻制的确立被称作是文明时代开始的标志之一。当然，这种制度只是对妻子而言的，而不是对丈夫，我想我们应该改命名它为“一妻一夫制”！动物性行为的目的是为了繁殖后代，人也不另外。一夫一妻制的确立不但简单地解决了一些遗产问题，还有最重要的一点，他们可以更好地培育下一代。然而，在生殖与培育下一代变成无关紧要的现今社会，性行为自然地成了人们的一种消遣，目的变成了单纯的享受，那么一夫一妻制，也就可恶地阻碍人类尽情地享受欢爱。一夫一妻可能真的不是人类的本能，孔子的“食色性也”也正是说透了这一点。据资料了解，哺乳动物中也就只有3%~5%的动物物种会选择一夫一妻，而即使多为一夫一妻的鸟类，也会出现10%~55%的小鸟不是它们的父亲所生。这种一夫一妻制对它们后代的繁衍也产生了一定的限制，大有灭绝的危险。不过可见这样的情况对中国来说还是很适合的，施行一夫一妻制，还可以有效地控制人口的大量增涨。一夫一妻制或许只适用于财产利益的上管理，而制度是始终都无法改变人性的，有时候我们不得不承认，人的本身是带有野性的，就像是一种野生动物，当它成为家禽时，野性会收敛些，但当它再回归自然的时候，还会再暴露出来，并且成倍增长。现代社会的人更不会受制于一夫一妻，男人们仍以拥有更多的女人为光荣，他们找情妇，甚至期待一夜情，可能是为解无聊，可能为放松身体，可能是追求新鲜和刺激，等等。而“性工作者”、“职业情妇”等类似的词汇也越来越多地出现。有朋友告诉过我，想要找没有同居过的男人结婚，可能要跑到幼儿园去定单了！《一夫一妻的神话》的作者也曾提出，在全球范围内，80%的人类社会存在着实际意义上的“一夫多妻”行为。我并不怀疑这样的数据，最近一段时间，我频繁地进入某网站的聊天室，想要以聊天的形式接触更多的人，在其中，有85%以上的人聊天的目的是为了找情人，甚至明明知道我才18岁也毅然地提出性要求，这就又涉及到了后代的教育问题，单方面的教育是不够的，人类的野性还是会从身边就能继承下去，所以说素质教育、道德教育不是学校就可以做得到的。一夫一妻制或许真的只是神话，有几个人能实现呢？男人们为了社会的稳定和团结做出了牺牲，女人们为了下一代的培育顺从了一夫一妻。既然谁都不舒服，又何必逼着自己装出一夫一妻呢？人的本身是野性的，和任何动物一样，然而，为了保证自己的利益，他们提出了一夫一妻，但却也无法忍受一夫一妻，于是，就有了许多虚伪的谎言的出现，给其野性以最好的掩饰，而这，又被他们称做是社会的文明，是文明的时代！《一夫一妻制神话》是美国人佩吉·沃思写的一本关于婚外恋的书，她本人也是国际公认的研究婚外恋的专家。不管是已婚人士还是未婚人士，不管认为自己现在的生活很幸福还是不幸福的人，都应该去好好地阅读它，因为通过它会使你的思想更为成熟。

《一夫一妻制神话》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com