

《我的男人有外遇》

图书基本信息

书名：《我的男人有外遇》

13位ISBN编号：9787500687979

10位ISBN编号：7500687974

出版时间：2009-6

出版社：中国青年出版社

作者：宋康姬

页数：238

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《我的男人有外遇》

前言

有位读者看了网络上连载的内容后给我发了一封邮件，问我，在道德性、原则性如此不堪一击的世界应该如何生存。我的这些文字不是关于道德的。没有想过，也不关心不贞是道德的还是不道德的，只是关注不贞需要付出的社会方面、个人方面的代价。不贞，是件残酷的事情，相对于得到的，需要付出的要多得多。两个当事人和他们的配偶，以及孩子们今后的人生都会变得很艰难。换个观点、换个立场的话，所有的事情都会不一样。不贞，对于遭遇它的人来说是无法用言语表达的凄惨的事情，但是有了外遇的当事人会主张那是真切的爱情。这也可能就是连续剧、电影和小说里充满不伦故事的原因吧。世人都关注他们的爱情。爱情，是美好的事物，但我却没有袒护他们爱情的想法。也许对于当事人来说爱情是真切的，而我关注的角度没有对准他们的爱情，我关注的是在他们爱情的背后发生着什么事情。尽管没有什么制度比婚姻制度拥有更长的历史，但不贞的痛苦仍然只能靠个人去处理。也许因为常见显得没有什么特别，但是经历的人犹如整个宇宙都崩塌了一样。这种痛苦，没有其他人可以理解，在治愈伤口方面也得不到适当的帮助。

《我的男人有外遇》

内容概要

《我的男人有外遇》讲述了：牵手走上红地毯的那一刻，我们做出的是相守一生的承诺，心怀的是“执子之手，与子偕老”的美丽期许。然而，承诺可能面临诱惑，爱情可能遭遇背叛。当婚姻面临考验时，我们是该学会原谅，继续守候，还是要潇洒地放手，重新选择？要守候，我们该如何放下尊严与仇恨，要怎样走出痛苦和阴霾，又要如何让破镜重圆？要放手，我们该怎样做到忘记和自拔，要如何学会坚强和独立，又要怎样面对新的人生和选择？

《我的男人有外遇》

作者简介

宋康姬，她是人妻，也是两个孩子的母亲，更是网络上受百万女性疯狂追捧的辣椒素（作者笔名）。与因为丈夫的外遇而经受着痛苦的女性朋友们分担她们的痛楚，已经成为她日常生活中重要的组成部分。

她在外遇问题上独到的见解，实用的建议，温暖的文字抓住了很多读者的心，也正是在那些被辣椒素的文字感动、慰藉的女性朋友们的强烈要求下，这本书才最终出版。

《我的男人有外遇》

书籍目录

前言
故事一 我的男人有外遇 外遇，谁都可能遇到的事 完全相左的剧本 凄惨的独角戏 男人为什么会发生外遇 关于一夫一妻制 丈夫的情人是无辜的吗 战争进行中，关于斗争的技巧1 战争进行中，关于斗争的技巧2 战争进行中，关于斗争的技巧3 战争进行中，关于斗争的技巧4 战争进行中，关于斗争的技巧5 狠狠地惩罚他，然后原谅他 当丈夫提出离婚的时候 丈夫发生外遇时，必须要做的六件事 丈夫发生外遇时，不能做的四件事
故事二 作为女人该如何生活 丈夫的外遇是我的错吗 就这样让我信任你吗 对于无可奈何的痛苦 为什么我不能离婚1 为什么我不能离婚2 这样也要潇洒地离婚吗 我生活得幸福，孩子们才会幸福 作为一位母亲 无法忍受的厌烦 请从情绪上、精神上独立起来 担心丈夫再次出轨吗
故事三 世上最自痴的爱情 不伦中毒症 与有妇之夫交往的五种女人 有妇之夫受女孩子们欢迎的原因 对那个男子夫人的误会 你的爱就是妨碍 他的妻子为什么不离婚 限期六个月的爱情 逼他离婚，然后和他结婚吗 不要成为已婚男人的情人 忘记你的成本
故事四 没有比妻子更伟大的礼物 你绝不该有外遇 外遇，女人心中永远的伤痕 要懂得真心道歉 男人都这样吗 被发现的时候，马上做出了断 绝对不能宽恕的父亲的不贞 侵蚀孩子们灵魂的父亲的不贞 践踏生命花朵的父亲的不贞 将孩子们推进泥潭的父亲的不贞 外遇的资产负债表 一句对不起的力量 想要成为仅仅是孩子父亲的老男人吗

《我的男人有外遇》

章节摘录

故事一 我的男人有外遇外遇，谁都可能遇到的事在韩国的电影里经常能看到这样的镜头：宗家媳妇，身着韩服，盘着头发，伺候公婆，养育儿女，等待着在汉阳大学读书的丈夫，每天清晨对着井华水搓手祈祷。丈夫却留着背头，穿着时髦的夹克，与穿短裙、打着太阳伞的时髦女性谈恋爱。他们的恋爱充满了浪漫、诗句和美妙。还有20世纪60年代、70年代的电影电视也是，有无数电视剧里都将妻子描述成全然不能理解丈夫精神世界和内心孤独的愚人，描述成为了一分钱和卖菜的人讨价还价的女人。这些角色离时尚和文化有着太远的距离。看着神经麻木的、顽固的妻子，真的是太可以理解丈夫的外遇行为了。这是那个时代影视剧中很典型的形象。在上大学的时候，在那个自以为可以颠覆世界的事无可当的年华，很多女性最不能理解的就是即便丈夫有了外遇也不能离婚的女人。轻视所谓为了孩子而继续与背叛自己的丈夫生活在一起的女人。厌恶她们的无能，看不惯她们痛苦、卑微的存在。我也是，还有我的朋友们也是这样想的。反而同情那些与纠缠不休的妻子生活在一起的男人，坚信自己将是那种年轻、懂得时尚、有共同语言、可以在一起交流讨论的女人。婚姻就像是魔法箱。就像无论放进什么都能变出兔子的魔法箱，结了婚的女人会变得一模一样。我的很多朋友都变成了自己厌恶的那种人，而且没有一个人因为丈夫的不忠而离婚。她们都成为了那个痛苦无比的、明知丈夫有外遇却不能离婚的女人，无一例外。婚姻是个能把新女性变成倔犟妻子的魔法箱。她们惊愕于无法相信的现实，感觉是被什么人的完美骗术欺骗了一样。是这个世界串通好了把我们欺骗了吗？大家都知道，为什么只有我们不知道呢？难道我们在别人学习理解这个世界的时候，与世隔绝了吗？绝对不能离婚？不行？因为孩子，只能在一起？这些真的要出现在我们的字典中吗？我们到底是为什么才知道这样惊愕的事实呢？我们到底为什么处在这样的境地呢？为什么没有任何人告诉我们，在人生中还会发生这样的事。我到底是凭着什么，曾那样的傲慢和无知呢？德国的初中会对学生们进行有关残疾的教育，让孩子们回去调查，如果周围有残疾人，他们是谁，是因为什么原因成为残疾人的，然后孩子们会发言，进行讨论，那个人成为残疾人是自己的错，还是别人的错。调查残疾人的事例以后，得出事故有可能发生在任何人身上，谁都有可能成为残疾人，而且变成残疾人绝对不是本人的错的结论，然后结束讨论。通过讨论，孩子们知道了残疾人是和我们一样平凡的人，而且自己也会有可能成为残疾人，进而消除了对残疾人的偏见。这个教育的目的，并不在于教孩子们好好照顾残疾人。只是不要歧视他们，因为他们也是和我们同样生活在世界上的人，互相帮助着生活就好了。此项教育的目的更在于告诉孩子们，在现代社会中谁都有可能成为残疾人，可以在不幸变成残疾人的时候理智地接受这种现实状况，使他们可以除了身体残疾以外，不承受其他的痛楚。韩国有多达145万名的残疾人，其中90%是后天残疾。超过100万的人是好端端地活着，突然遇到事故就残疾了。有没有想过自己也可能变成残疾人，如果残疾了会怎么样？如果不曾想过这些，并且坚信自己绝对不会遭遇这样的事情，那么当突然遭遇事故时会怎么样呢？对残疾人有着偏见的人与想过自己也可能变成残疾的人，当自己真正残疾时，谁能在今后的日子中更健康地生活，答案是显而易见的。那些厌恶残疾人，喊着如果自己变成残疾人就去自杀的人，如果遭遇残疾会怎么样呢？不论你多有能力，生活得如何优雅，还是有可能遭遇丈夫有外遇的情况。即便把自己保养打扮得年轻10岁，捏着鼻子和丈夫撒娇，使尽全身解数，丈夫仍然可能出轨。我不会遇到的，我丈夫不会做出那样的事，如果这么想的话，就会在没有免疫的情况下得病。当然，也有些人怀有如果我的丈夫有外遇，当然要离婚的想法。“我的丈夫绝对不会有外遇的。丈夫有外遇的话就离婚。因为孩子继续在一起生活？别开玩笑。”这样说的朋友，最终都没能说到做到，她们甚至会厌恶因丈夫的背叛而痛苦万分的自己。原本想潇洒地活着，结果却为自己偷偷调查丈夫的行为感到惭愧，甚至陷入无法和丈夫离婚的挣扎中。那种感受，除了“自取其辱”，恐怕没有其他的词语可以描述了。丈夫的不贞，是谁都有可能遇到的，而且遇到了都会变得一样。每个人都会为丈夫发生外遇而自责，因嫉妒而愤怒，因愤怒而不知如何是好。丈夫的每句话都像匕首一样刺痛着自己，受了伤却不能好好地报复。真切地认识到自己的无能和懦弱后，会感到震惊，会觉得自己更加可怜。她们痛恨自己为什么不能做出离婚的决定，被诸多否定的情绪折磨。总觉得只有自己有这样的遭遇，只有自己像个疯女人一样，只有自己不能原谅丈夫的行为。其实遭遇到这样事情的人都是这么做的，每个人都一样。很多人都认为不能因为丈夫有了一次外遇就离婚，但却忍不住不断地翻看丈夫的手机，忍耐着地狱般的生活。有着大家羡慕的工作的职业女性也是一样的。配偶的外遇就是这样的，无敌大力士、女超人、女铁人遇到也会一样的。与因为此事受到的伤害比起来，更痛苦的应该是对这样的事，不知该如何处理，反而会因不停的自责而备受煎熬。完全相左的剧本活在这个世界上我们会

《我的男人有外遇》

遇到很多事。可能是一些突发事件，可能是与亲人的生离死别，也可能是患上了什么绝症。总之，意外事故和不幸的事情会经常发生，这些都是不以我们的意志为转移的生活中的坎儿。配偶的不贞也是这些事故中的一种。虽然这种事情是你在一生中绝对不想经历的，但仍然有很多人经历着这样的事情。结了婚的女人多少会对外遇问题有所思考。虽然有些人的丈夫是绝对不会有外遇的，但这仍然是大家都当做包袱抱着的功课。配偶的不贞与其他的不幸不同，掺杂着各种复杂的要素。当事人会感觉自己受到了不正当的待遇，感到自尊受到了伤害，会嫉妒对方，而且又很难向亲近的人诉苦。自己明明是被受害者，却没有人对自己负责，事情也要自己来处理，并且此事的结果还会成为今后人生中的负担。而且作为加害者的丈夫和被受害者的我，还要以命运共同体在同一个空间里一起度过余生。对于男人的外遇，大部分的女人都有自己的剧本。一旦察觉到丈夫的外遇，就一步一步地调查，搜集证据，然后拿着那些证据拼命侮辱丈夫。在拿到很多令人安慰的资料之后，把肮脏的丈夫像小虫一样一脚踢开离婚了事。丈夫则在离婚后才醒悟我对他来说是多么珍贵，悔恨着，不幸地度过余生。漂亮地惩治了他们的我幸福地生活着。完。这是想象着丈夫的不贞描绘出的场景，但现实中却有很多破坏这美丽场景的因素。与无数的丈夫背叛自己的资料相比，丈夫的经济地位和孩子们未来的成长问题似乎占据了更重要的位置。事实就是这样的。虽然让人伤心，但我们生活的世界真的是个奇怪的地方。比起原本应该如何的结局，不符合规则的事情反而更多，实际发生的事情与想象出的那个画面完全不一样。一直坚信着丈夫是绝对不会有外遇的我，突然有一天发现了非常奇怪的事情。这是什么？由于突然闪过的一种感觉，便开始调查这样或那样的事情，结果遇到了让人目瞪口呆的状况，大吵大闹地质问丈夫这到底是什么。丈夫呢，可能实话实说，可能执意隐瞒，也可能说着要离婚便冲出家门。应该挥起正义的大刀的时候，却又怕造成无法挽回的局势，连火都不敢发，在这样的时候反而被贼喊捉贼的丈夫占了上风。本以为可以潇洒地了断的事情，却因为对那个女人的嫉妒与愤怒的感情掺杂到其中而变得复杂，但又不能好好地教训那个女人。想要离婚吧，又有孩子绊着双脚，离了婚自己抚养孩子也很困难，因此变得左右为难。丈夫和那个女人却从这件事情中逃的一干二净，只有我一个人在痛苦的泥潭中挣扎。还有一个潜在的痛楚一直折磨着我，就是对于无法实现想象画面中的自己的自责。与因为丈夫的背叛而受到的痛苦相比，更痛苦的是，发现遭受了这样的事情后还要看着丈夫脸色的自己。害怕家庭破裂，害怕丈夫离开这个家而战战兢兢地处理这件事情，这些都摧残着自己。因为对不能离婚，又不能好好惩治他们而仍然这样生活的自己感到厌恶而难以入睡。我真的做了明智的决定吗？是不是会有更好的方法呢？我为什么会像个傻子一样呢？不断地回想这些也是非常痛苦的。这所有的错都在丈夫的身上，可自己却换不来他一句诚心的道歉，这些事实更让人无法接受。虽然没能将自己的愤怒之情完全释放出来，但也没有什么好的办法，既然他能够理解我的心情，也就勉强原谅他了。时间流逝，丈夫就如那些事情曾是一场梦一般舒畅地生活着，却发现自己已病入膏肓。活着就是件一向与期待相左的事情、不知生活为何如此坎坷，一旦遭遇真实，发傻的不只一两个人。丈夫的外遇自始至终没有一丁点儿与我曾经想象的那幅画面一致的东西。当初以为事情可以随我着，如我愿地进行处理，现在才发现那不过是错觉。当所有的事情都过去了之后，仍然不能从错觉中走出，就因为这样总是责备自己没有将问题处理好。丈夫的外遇并不是可以如我愿，像画一样能够“优雅”地解决的问题。根本就不是可以如我愿，如我想象的问题。这不是因为我的无能，也不是因为我是个傻子，只是事情本身就是这样的。婚姻生活这件事本身，从本质上与优雅就格格不入。世界不会按着扬善抑恶的规律活动，也不是正义与真理会一直取胜的地方。丈夫的外遇也是一样的。虽然我是无辜的受害者，但既不能发火，也得不到补偿。无法对丈夫发火，更不能狠狠地教训他。我们不是在读童话故事的孩子，现实也不是童话，必须接受这样的现实。

《我的男人有外遇》

媒体关注与评论

外遇，触及人性底层最恐惧、最容易引发痛苦的“背叛”，隋结，会给当事人带来难以平复的巨大心理创伤。 ——一位台湾女作家

《我的男人有外遇》

编辑推荐

《我的男人有外遇》：遭遇背叛，我们该如何自救？外遇过后，我们拿什么重建婚姻？这是一盏灯，愿无助的、煎熬的、迷茫的你可以循着这丝光亮，找到自己的路。丈夫说：一夫一妻制是违背人性的制度。书中说：一夫一妻制是个套装，里面装着可以尽享甜蜜的权利和幸福，也装着需要守住操守的义务和煎熬。妻子说：我的男人有了外遇，我会坚决地选择离婚。书中说：你不只是他的妻子，也是他孩子的妈妈。有时放下尊严，卑微地生活，是更好的选择。那个“她”说：爱情来了，谁也没办法，我们的爱情是超越一切的，是神圣的。书中说：那是世上最白痴的爱情，你的爱就是妨碍，是十恶不赦的罪行。孩子说：我不要妈妈难过，我不要爸爸离开，我要完整的家。书中也是这么说……

《我的男人有外遇》

精彩短评

- 1、有一部分还行
- 2、不用说，我自己遇到了这样的问题所以买了一堆相关的书来调节，这是看的第二本，忍不住来评价一下，写得太好了，完全把我的心理活动写了出来，也提出了很多非常实用非常中肯的建议，有相同的困惑的朋友一定要看！
- 3、非常好！内容贴近现实，很有指导性。
- 4、帮一个伤心的朋友买的.希望能够开导她
- 5、这本书不错，看完之后，思想开阔了。
- 6、不错,有些章节挺锥心刺骨的...
- 7、周围的人最近太多这种现象了 自己在学习研究心理学 看了可以用来帮助朋友
- 8、还可以吧，人是社会动物，都脱离哺乳动物社群的特征了。
- 9、里面的内容都是作者真实的故事
- 10、这本书中的建议很有帮助，希望像我一样遇到问题的姐妹们能够读一下！
- 11、这本书无法让我平静下来，相反书中有愤怒，对于遇到此类问题的人，似乎帮助不大。
- 12、虽然是韩国人写的书，可是看过之后会默默点头，人生既是如此。
- 13、这个商品还可以吧，内容很一般
- 14、对书中的内容深同感受，但真的要走出那个境界，思想斗争想当激烈，特别是对有小孩的家庭来说。。。。。
- 15、读过以后感觉真的很精辟，有时候自己是这样做了却不知道是为什么，读过之后真正体会到很多人的本性在遇到同样的事情后都会出现同样的举动，值得去探讨分析。不管是否有这样的经历，还是值得去读读，可以帮你分析很多问题。
- 16、不过还是有好处的
- 17、感觉很有用的一本书
- 18、很好的书，最适合遭遇背叛手足无措的女士，作者像知心姐姐或者娘家妈妈，很能理解这些人的感受。如果整个社会都能认知书中的观点，那就不会像现在这样欲望横流了。
- 19、买了，然后被人给藏起来了。。。内容很不错，非常亚洲文化
- 20、特别棒，教了一些实用的方法
- 21、非常好！尤其是“回旋镖”的说法非常形象！男人搞外遇必须付出惨痛的代价，社会风气才能好起来！
- 22、关于正室要勇于斗争和要有强大气场表示强烈赞同
- 23、事先准备好，在遇到老公外遇的现实发生时才不会慌乱，才知道应该怎么应对，我也有过类似经历，对照书中说的方法，我给自己的处理能力打120分，我不但没离婚，现在还生活的很幸福，想起当时的事，也不会再难过。如果每个已婚妇女都学习过这本书，我相信全国的离婚率会下降最少20%。能力是靠多学习得来的，素质是在学习中慢慢培养的，想拥有幸福的婚姻，需要我们女人掌握家庭的方向，而不是碰运气，盼望得到一个好男人。
- 24、好糟糕，思密达国人的思想不理解。
- 25、读后很有启示
- 26、内容里不乏实际操作的技巧!呵呵当成消遣看看.女人要是都好自为知怎么用的着这样的书!是你的就是你的,不是你的强求不来!恶有恶报那些破坏别人家庭的女人会自食恶果的!
- 27、韩国的女人更传统，书个人觉得一般，就是说出轨后的状况，和对应的方法
- 28、当今社会很多家婚姻在经过柴米油盐的磨砺后，变得麻木，如何应对，在书籍的开解下学会放下，成长。
- 29、在图书馆看到这本书，觉得很赞，我甚至觉得这应该是结婚之前的必读
- 30、虽然是个韩国作家,但是对婚姻的忠诚和对家庭的责任可能是全世界都相同的.本书写出了女人在男人有了外遇后种种可能发生的事情,和复杂的情感.遭到背叛的人应该可以在书中找到情感的宣泄,在策略上也有可以借鉴的方法,对“外遇”也有大快人心的怵击。不足之处是有些话反复说了好多遍，有点像韩剧里拖沓的情节和语言，絮絮叨叨的.....
- 31、书的质量还是不错的，但内容一般

《我的男人有外遇》

《我的男人有外遇》

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