

# 我该如何拯救我的婚姻?

无言的痛,欧阳你好!我的家庭正处于离婚的边缘,心里很矛盾,想跟你说说话。以前我和老婆的关系很好,家庭也很和睦。2006年,她有外遇被我发现了。当时我考虑到孩子还小,不忍心就这样结束婚姻,我希望老婆承认错误痛改前非,事情就这样过去算了。可她不但认错反而破罐子破摔,不做家务事,不接送小孩,不把工资放在家里用,除了孩子的事,在家里我们甚至一句话也不说……三年多了,我实在无法忍受这样的生活。

欧阳玉:十分理解你的心情!你和爱人恋爱多久结婚的呢?她外遇的原因是什么呢?

无言的痛:我和妻子是高中同学,也算是初恋吧。那时是她追求我的。她对我非常好,每天变着花样为我带早餐,下课了帮我买饭,放学还会陪我回家,对我百依百顺。我

们恋爱10年结婚,一直是她付出比较多。我想,可能这么多年都是她讨好我,很辛苦,后来有人反过来说她,她感觉比较幸福吧,所以就出轨了。

欧阳玉:你和妻子有没有深入沟通过呢?

无言的痛:发现的当天,我们就谈过,她当时保证不再出轨了,可当晚她娘家人教唆她这种事只要没有捉奸在床就打死不能承认!第二天,她就矢口否认了!于是我们的关系也迅速恶化,现在在家里大家形同陌路。

欧阳玉:是不是出轨之后,你对她的态度很不好,才导致她这种变化呢?

无言的痛:刚开始没有,但有一晚吵架我骂了她,说了一些难听话。她哭着出门了。气头过后我放心不下就出去找她,一直找到天亮!

欧阳玉:你还爱着她,是吗?

无言的痛:是的,哪怕现在她有一点点

改变我都能原谅她!看看孩子多可爱啊,爸爸爸爸地叫着那么亲热,父母年龄也大了,我不想父母再为我操心。老妈常劝我,夫妻总是原配的好,你就将就就将就吧!我也想将就,可这样冷冰冰的日子真的很难过!我该怎么办?

欧阳玉:你心里不想离婚,是吗?

无言的痛:我真的不愿意离婚,离婚了就一定能找到合适的吗?!别人能像亲爹亲妈一样对孩子吗?离婚只是最坏的打算。

欧阳玉:你打算怎么办呢?

无言的痛:我有时觉得自己很傻,我也想像别人一样在外面玩,不对家庭负责,可我做不到!我骨子里是个传统的人,我只是想过那种平平淡淡的家庭生活,回到家里有说有笑,孩子可爱,夫妻和睦。她只要能稍微有点悔过的表现,对家庭有一点点责任心,我也就认了!我到底该怎么做,才能拯救这段婚姻? ☒



主持人:欧阳玉

“南京离婚俱乐部”女掌门  
你的心事,有我用心倾听。

QQ: 1064234265  
邮箱: oyxgxyt@163.com

心灵热线:  
13770661860  
(9:00-22:00)

## 有多少爱可以重来?

春去春会来,花谢花会再开,结束一段痛苦的婚姻,成全两个重获自由的人。经历风雨,走出围城,用心领会爱的真谛!

讲述特殊的心路历程  
分享生活中的点滴感悟  
交流不知所措的心灵困惑  
结交志趣相投的良师益友  
欢迎与我们亲密互动!

QQ群: 38542788

飞信群: 9137804

互动网址:

love.dsqq.cn——离婚者俱乐部

每周二下午1:00-5:00

15950588188

欧阳工作室心理咨询热线为您开通!

### 欧阳手记

## 是宽容,还是放纵?



### 专家点评

## 拯救,从理解开始

爸妈在线心理研究院院长、国家二级心理咨询师阎增耀老师:

俗话说:一个巴掌拍不响。丈夫有“无言的痛”,而妻子的痛又有谁知道呢?换个角度想,一方面,妻子十余年的“讨好”形成了长期的心理压抑,一方面又像罪犯被要求痛改前非,重新做人,而由于她的出轨又导致她确实无话可说,这是否也是其妻“无言的痛”呢?这样的心理压力造成极端的对抗,所以最终她采取了“豁出去”的态度!这种现象在夫妻关系中很常见,在心理学中被称为“同向逆反”,即一个原先就有缺点、错误的人,当

上文是我和“无言的痛”在QQ上的一段对话。聊的过程中能感受到他纠结的心情。也许对任何人来讲,这都是一道难题。有时候,宽容会赢得感激,但是有的时候,宽容也会变成放纵。这要看宽容的对象能不能尊重别人的感情。犯错是可以原谅的,但一次次无视别人的感情,践踏别人的自尊,这种行为不值得原谅。

对于“无言的痛”而言,离婚是痛,不离也是痛。我的耳边不断回荡着一首孙楠的老歌《拯救》:爱若需要厮守,恨更需要自由,爱与恨纠缠不休,我拿什么拯救,当爱覆水难收,谁能把谁保佑,心愿为谁等待……

遭遇不恰当的批评和对待抱着“横竖就这一堆”的态度。

我们无意为出轨寻找理由,但出轨一定是其有原因的。拯救婚姻,是需要双方的努力共同投入、平等付出,共建一种属于双方的新家庭文化,在这种文化中,双方都会敏感地觉察到对方的满意度,不断调整自己以适应对方的需要,使家庭在充分的互动中,两个人的感情纽带不断相扣在一起。

因此,对于“无言的痛”,拯救的第一步,不是要求对方改变,而是从试着理解妻子开始。

### 网友点评

## 女人变了心 就像老房子着了火

就“无言的痛”的困境,我们在QQ群、飞信群以及BBS上与网友们作了交流。讨论异常激烈!

网友“雨天落泪”:宁拆十座庙,不破一桩婚啊!我觉得无言的痛看在孩子的分上,应该想办法与妻子好好交流,如果双方在难以沟通,看能不能请家里的亲人作中间人来调解一下,老这么僵着不是事呀!如果离婚了,再换一个人,能像亲妈一样对孩子吗?

网友“七叶小草”:凡事莫强求!孩子是需要妈妈没错,可不和谐的家庭生活对孩子成长一样不利!父母自己都成天冷战,家里一团寒气,孩子心中怎么可能有阳光呢?

网友“清和”:女人变了心,就像老房子着了火!像无言的痛这样的局面应该离婚!很多在单亲家庭成长的孩子一样很健康啊,主要是家长能够引导孩子来正确对待家庭破碎这一事实。

网友“开心”:婚姻是两个人经营的,一方出轨是“果”,往往还有家庭深层的“因”。所以啊,离婚不是一个人的事,双方都有责任,无言的痛也应该反思一下自己是不是有什么地方做得不对。

### 非典型观点

刘小姐在参加交友活动时遇上了前夫,很纠结……

#### 本期话题:

## 如果你相亲遇上前妻(夫) 你会怎么办?

隐形的后脸:俺有位姐妹跟你遭遇相同!在版聚活动时,见到曾经的另一半,她用雷达扫描方式,远远看着。

NM:立正,向后转,齐步走。

薇薇:当不认识,离婚就注定是陌路人。

梦幻紫雪:见到就当没见到,已经不相干了,何必在意呢?

二十年前:不恨,就微笑。恨,就上去扇他。这不简单吗?

楼兰阁主:上去打个招呼,然后问他最近有没有钓到新鲜的小妹妹呀!

悠游小姐:该干吗干吗,直接无视他!

大中正:我要是离婚了,参加活动碰到前妻,我就对别人说:这是我表妹,介绍她有哪些优点,帮忙打听谁对她有意思,然后牵线搭桥。先把她的事办妥,再安心办自己的事。想到这个场面,心里突然很酸……

悠然变:淡定,淡定,把他当做空气!

清清风:如果是这样,应该用一种方式来互相祝福吧,分开了,就算做不成朋友,不一定就非得那么敌对着。

### 热帖排行榜

BBS:love.dsqq.cn——离婚者俱乐部

#### 1.男人离婚后,还会回头吗?

关键词:冲动 离婚 挽回

上榜理由:冲动是魔鬼,他的爱已呼叫转移,你只能选择停机。

跟帖热度:★★★★★

#### 2.婚离了,孩子却整天要妈妈

关键词:离婚 亲情 孩子

上榜理由:离得掉的是婚姻,离不掉的是骨肉亲情。离人请三思!

跟帖热度:★★★★★

#### 3.从离婚到再婚,难吧?

关键词:自怜 自闭 寻找爱情

上榜理由:别误解别人,别委屈自己,重新洗牌,从头再来!

跟帖热度:★★★★★

#### 4.和孩子住一起,后妈好难做!

关键词:再婚 后妈 矛盾

上榜理由:孩子好,后妈苦。孩子不好,后妈更苦。后妈,天下最尴尬的身份!

跟帖热度:★★★★★

#### 5.离了,也解脱了!

关键词:胡闹 心冷 离婚

上榜理由:与其互相折磨,不如放爱一条生路!

跟帖热度:★★★★★

### 现代红娘·离婚俱乐部

钱小姐是《爱周刊》的忠实读者,而最近她很苦恼,因为正在和老公闹离婚。

## 现代红娘 就像我的娘家人!

钱小姐和老公结婚七年,现在因为性格不合打算离婚。初步的协议是孩子跟妈妈共同生活。现在其它的条件都基本谈妥了,矛盾就集中在孩子的抚养费上。钱小姐老公做生意,年收入至少30万。孩子才5岁,到成年18周岁还有13年。如果按她老公收入来计算,抚养费会很可观。钱小姐考虑孩子接下来的择校、学习需要用钱,所以希望抚养费能一次性支付30万就可以了。

而这一要求遭到了钱小姐老公的强烈反对。他找了种种理由百般推脱,不但不同意支付这么多钱,还要求只能每月支付费用。而他做生意走南闯北,一年有大半年不在本市,到

时上哪儿去拿钱?无奈之下钱小姐想起现代红娘的“帮帮团”。

在现代红娘工作人员的介绍下,钱小姐在讨论版里发了求助帖,同时加入了QQ群跟大家交流。网友们非常热心,大家群策群力为她支招,还有很多朋友不断安慰和鼓励她。其中一位法律工作者给了她不少专业的建议,让钱小姐非常受启发。一个星期以后,我们接到了钱小姐的感谢电话,通过大家的帮助,她调整了谈判的方法,最终与老公达成了令人满意的协议,她由衷地感叹:“现代红娘帮我解决了大问题,就像我的娘家人一样!” ☒ 欧阳玉

