



我和妻同岁,18岁时我们相爱,22岁时结婚,到现在已17年了。我做工程,风尘仆仆成天在外面忙,一年有二三十万的收入。妻是全职太太,照料着一家人的饮食起居。我很爱她。每天我出门前她都帮我把皮鞋擦亮,再帮我把一天喝的茶泡好。然后送孩子上学,回家后做家务,准备中餐。

妻出轨的阴影挥之不去 我该离婚吗?

从去年6月份开始,我的生意不太顺利,所以心情不是太好,有时回来会莫名其妙地朝她发火。搞得她心情也不好,家里气氛很紧张。她提出要搬到隔壁邻居的灯具店里学学做生意。我也不让她再到那灯具店了,为了挽回她的心,那段时间,我脾气改了好多,事情少的时候我会回来帮她做饭,帮她买

衣服,买大牌的化妆品,买保健品。儿女也放假了,又那么可爱,妻也有所触动,有一天我俩认真地谈了一次话,她说,你是我老公,我不能瞒着你,我确实出过轨,但我以后不会了,我还是想和你好好过日子。听了这话我的头轰地炸了,我心里一直幻想着她只是一时感情冲动而已,与那个男人没有实质性的交往。而其实我一直是一只把头埋在沙堆里的鸵鸟,现在自欺欺人的幻想也被无情地打碎了。男人的尊严刹那间被击得粉碎。我常常突然间就会想象她和那个男人在一起的样子,心就像被针刺一样的疼。我开

车老闯红灯,晚上整夜整夜睡不着,我花了1万多块买了治失眠的枕头还有药,可完全不起作用。我有时心里难受得恨不得将她痛打一顿,可只要一看到她的样子,我的心又软了。

我承认我还是爱着妻子,可这种爱让我心里更加悲哀。我常常一个人时都会牙关咬紧,全身发抖。家丑不可外扬,我不能跟父母讲,不能跟朋友讲,更不能跟孩子讲。我觉得自己快要崩溃了,要么得抑郁症,要么疯掉。我是不是该离婚?是不是只有离婚才能解脱?

马杰 口述 爱周刊记者 周敏 整理

网友支招

男人心胸要宽一些

莺飞草长时

我理解你,因为我和你有相同的经历,个中痛苦没亲身经历过的人是无法想象的。不过,时间可以抚平一切创伤,希望你坚强!

FTAI:

人家从十八岁就跟你了,为你养儿育女,一生中美丽的时光都送给你了,她也不容易!你能挣点银子,就想当然把自己当老大?你老婆向你坦白一切,表明她还是希望以后好好过的,肚量大点吧,兄弟。

ly点石成金

还是继续生活在一起吧,毕竟这么久的夫妻了,而且你也爱她,你敢问

自己的心即使离了你不后悔吗?离婚了会出现一堆新的烦恼。宽容的心会让你拥有更美好的生活。不要怨怨相报。

甜猫儿

我老公也是搞工程的,可在外面有了小三。这两天,我一想到他们在一起的样子我就崩溃,唉!我挺羡慕你老婆,是她不对,你还那么爱她~

秋风清涼

人就是折腾,好男人总碰上水性杨花的女人,而好女人总碰到花心大萝卜。

晚上去爬山

如果这事儿的阴影让你一辈子都忘不了,那还不如离婚呢。因为心病不除,你以后永远快乐不起来。

专家观点

痛苦是一种“不自主思维”

心理咨询师 曹军璐

爱人出轨是破坏婚姻幸福最主要的杀手,很多人难以接受这一事实。马杰的痛苦是时时想起妻子出轨,专业术语称为“不自主思维”。

不自主的思维是自然而然浮上心头的思维。当我们有强烈的情绪时,总会有不自主的思维。不自主的思维可能是语言、图像,或者记忆。对于马杰而言,不自主思维则较多的是图像,比如总想象妻子出轨情景等。

应该说,马杰和妻子还是很有感情基础的,而且,上到父母下到子女,整个大家庭也非常和谐。而离婚则会破坏目

前现有的一切,这当然不是好的选择。理想的方式是,马先生对自己的心态进行调适,通过管理自己的思维来抚平内伤。首先在目前的“不自主思维”中找出引起痛苦的内容,即类似“她背叛我”、“她不爱我”等具体结论;然后寻找支持结论的证据,如“她承认和那男人交往”“我发现的暧昧短信”等内容;再寻找不支持结论的证据,即妻子还想好好过日子的信息,如“她仍然爱我”、“她对我很关心”、“她很照顾我的生活”等内容;最后,用新的思维替代旧的思维,最终达到“不再痛苦”的目的。

欧阳手记

宽容也是一种爱

马杰来找我时,灰黄着一张脸,眼神空洞,神情麻木。

看得出他真的很爱他的妻子,回忆起他们年轻时恋爱的点滴,马杰的脸上不自觉地浮起一种温暖的柔情,就像当初第一眼看到他的妻子,18岁的年华,扎着两条麻花辫,站在对面冲他甜甜地笑。那一笑的光彩,让年轻的他一见钟情。

现实好残酷啊,说好要相依相伴白头到老,这么多年的朝夕相处、夫妻恩爱,出轨的事实却把一切的美好都击得粉碎。爱是唯一的,爱是自私的,所以马杰无法忍受妻子不忠的事实。可是,爱也是最伤人心的,爱也是最难割舍的,所以马杰做不到不管她、抛弃她。

离婚就是两个人割断情分,从此在法律上再无关系了,可是马杰,你离了婚就能做到忘记初恋的结发妻子吗?你就能心情舒畅地过未来的生活吗?你的一双儿女还能像以往一样快乐成长吗?

离婚只是一时的痛快,或许可以挽回一点尊严,让对方也尝尝被抛弃的滋味。可随之而来的副产品,则是妻离子散,双方两个家族三代人一起承受疼痛。

放下吧,原谅吧,宽容别人,也是一种爱。



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
心灵倾诉热线:
15950588188
(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: 32991907

飞信群: 9137804

互动网址:

love.dsqq.cn——离婚者俱乐部

热帖排行榜

love.dsqq.cn——离婚者俱乐部

1. 这个“情人节”终于过完了

关键词: 佳节 情人 孤单

上榜理由: 当春节遭遇情人节,单身之痛谁能想象?

跟帖热度: ★★★★★

2. 离婚女人,傻好还是聪明好?

关键词: 精明 装傻

上榜理由: 精明女 VS 诚实女,男人自有选择。有时候,聪明反被聪明误!

跟帖热度: ★★★★★

3. 新年了,离婚朋友振作起来

关键词: 自私 成长

上榜理由: 80后离婚,往往是独生子女的自私在作怪。离婚使人成熟!

跟帖热度: ★★★★★

4. 离异男女的“腔调”与“姿势”

关键词: 矛盾 做作 伤感 自怜

上榜理由: 通过自吹自擂抬高身价,或者通过自怨自艾博得同情,是做作,还是搞笑?

跟帖热度: ★★★★★

5. 虎年,离异的我带着纠结坚强生活

关键词: 闪婚闪离 身份标签

上榜理由: 三个月婚史打下身份烙印,证件已作废,影响却长远。

跟帖热度: ★★★★★

6. 30过后,离婚女比未婚女更抢手

关键词: 明理 成熟

上榜理由: 得有人抢,才能评价是不是抢手。

跟帖热度: ★★★★★

现代红娘·离婚俱乐部

现代红娘·缘来聊斋

下周五

单身妈妈,沙龙活动喊你来参加

很多人都感叹,单身妈妈再婚难。个中滋味,一言难尽。三八国际妇女节即将到来,本期沙龙活动将举办“重新爱心主张”主题活动,特别邀请心理咨询师曹军璐参与,他将给我们带来心灵交流互动游戏,为您解析识姻缘的奥秘,现场揭晓不同女性的爱情密码,解答您婚姻中的困惑与烦恼。为您带来一段难忘的心灵旅程,欢迎大家积极参与。

活动时间: 3月5日晚7:00

活动地点: 新街口东宇大厦27楼现代红娘交流会所

下周日

我们爬山去

活动形式: 登紫金山

集合时间: 3月7日(周日)上午9:00

集合地点: 樱驼村登山口

活动报名热线: 96060

亦可登录 love.dsqq.cn——离婚者俱乐部,在活动专帖中跟帖报名。也欢迎您与我们亲密互动!您可以将自己的情感困惑、心灵感悟、生活体会在版内发帖,您将有机会面对面与专家老师分析交流,为您解答疑惑。

新年第一登,人气好旺!

辞旧迎新,“登高祈福”是深受大家欢迎的民俗习惯之一,现代红娘离婚俱乐部组织的“新年第一登”的活动也得到了大家的热烈支持。活动公告一刊出,96060电话报名就此此起彼伏,很多单身朋友踊跃报名参加,人气十足!

因为春节期间雨雪不断,直到大年初六才转好。这天的紫金山山色明媚,空气格外清新,登山的市民也很多,我们一行人在《爱周刊》大旗的引领下井然有序地向山顶攀登,你帮我扶,其乐融融。其中五位女士堪称“五朵金花”,一路手牵手统一行动,绝对一道亮丽风景线!

会员王大叔已50多岁了,是队伍中年龄最大的,可身体却棒得像个小伙子,从上山到下山一直健步如飞,走在队伍的前列,令许多年轻人

都自叹不如。大部队一块上山时,大家互相还不是太熟悉,可等到下山时,一路的交流和互相帮助,大家都熟悉起来,不少人还互留了电话,交上了朋友。

最搞笑的要数李女士了。她提前报过名,可因家住江浦,路途比较远,虽然一早就起床了,可紧赶慢赶到目的地时,已经过了集合时间半小时,大家早已上山了。没办法,她只好跟在大部队后面自己爬,等到下山时她才赶上了队伍。

登山的活动结束了,这种既能锻炼身体又能交友的活动方式也赢得了大家的喜爱,大家都要求定期组织爬山活动,不少会员表示下次登山一定再来!

周敏