



回音壁

# 该如何面对丈夫出轨

读者倾诉：

柳老师：

您好！

我是从周口晚报《红尘情爱》栏目看到您的文章，感觉您就像一位亲切的大姐，一直想向您诉一诉我心里的苦。

有些话真的难以启齿——我的丈夫出轨了！

他背叛了我，背叛了家庭，也背叛了我对他的信任。

这段时间我的情绪低落到了极点，我感觉我们的婚姻也走到了尽头。

他一再忏悔，跪地哭求。他说他只是图一时之快，逢场作戏，叫我原谅他，他爱的还是我，他绝对不会离开我的女儿。他说他感谢我给了他一个重新改过的机会（因为我没有把这件事向任何人说，包括我们的女儿），希望和我重修旧好。

但不知为什么，我却一直无法原谅他。一闭上眼，我就会想到他和那个女人，我都快疯了！我控制不住自己的情绪，尤其是不能看到他，看到他我就觉得恶心。我摔东西、发脾气，以此来发泄自己的愤怒。

女儿总是怯怯地看着我，不知道她温和的妈妈为什么会变成这个样子。她不再想和我亲近，总是躲到爸爸怀里。

我怎么办呢？我能告诉她真相么？那样会不会伤了她？10岁的她已经懂事了，她会怎么看待她的爸爸？

我爱不了，我的精神接近崩溃的边缘，我觉得我已经没有力气再维持这段婚姻，我想离婚！但每次看着年幼的女儿，我又没办法下这个决心，我怕伤害我的女儿。

柳老师，您说，我该怎么办啊？

小林



小林：

你好。

看了你的来信，我的心情很沉重。为你背负的感情背叛，为你压抑的情绪爆发，而沉重。

诚然，对于一个女人来说，再也没有比丈夫的背叛更让人伤心欲绝的了。丈夫的爱对任何女人来说，都是一种可以炫耀于朋友的资本。家对女人来说，意味着安全，意味着温暖。但现在你的家遭遇了暴风雨，遭遇了强台风，甚至可能遭受灭顶之灾。

值得庆幸的是，在这场毁灭性打击的背后，我看到了你的宽容和你的品德，你为人的大度和你善良的本质。

就像你的丈夫说的，他感谢你给了他一个重新改过的机会。原因不言而喻，那是由于你没有把他的事张扬得尽人皆知，让他人在人前出丑，在人前抬不起头。你保护了他的声誉，也直接保护了你的家庭、你的婚姻。

你的善良让我心疼。

你的冷静让我感动。

在那样激烈的情况下，你还能保持冷静，说明你是一个聪明的女人，一个善于调整自己情绪的女人。也许你的本意并不是想保全他，而是想保护自己的女儿不

受伤害，不想让年幼的她从小就背负一个心理阴影，一个有着坏爸爸的心理阴影。

至于你说情绪失控，借摔东西、发脾气，以此来发泄自己心里的愤怒，我完全能够理解。如果面对丈夫的背叛，你无动于衷的话，那只能说明两点：首先你完全不在乎你的丈夫，他干了什么都与你无关；再者你是个圣人，已经大度到可以包容丈夫所犯的一切过错，包括出轨。

我想这两点你都不是，你的愤怒都缘于爱。

第一，你还爱着他。要不然你不会这么冷静，这么用心地去处理这件事情。你尽心尽力的想保全你们这个家，保全那个伤了你心的男人。

第二，人非完人，更非圣人，我们都有平常人的喜怒哀乐，伤心了会哭，愤怒了会吼，恼极了或许还会动手。

其实这是一个好现象，能够发泄就说明了一个问题，你在慢慢地梳理自己的情绪，慢慢地愈合自己的伤口。但这个伤口有点大，要完全愈合估计还需要很长一段时间。

看得出你的丈夫还是有懊悔之意的，他的跪求，他的挽留，也

缘于对你和女儿的爱。也许就像他说的，他那只是一时贪欢，迷了路。一个迷路的人需要光明的指引，而你就是这盏指路明灯。既然你已经给了他一个机会，那不妨再大度一些，再委屈一些，再多给他一些时间吧。

知道感情上一时之间你还无法接受他、原谅他，这么多天你纠结的也莫过于此。既然如此，那不妨来个冷处理，你们可以分开一段时间，给你，也给他一个空间、一个机会。这段时间只当是一个考验期，你可以再深层次地想一下，问问自己的心，你是否还想要这个男人，你是否还想要这个婚姻。

如果经过一段时间的考验，冷静下来的你，已经能够坦然面对他，并且能够从心理上接受他、原谅他，那么我相信，聪明如你，在以后的岁月里，一定会收获更多的幸福，因为愧疚的他一定会以百倍的努力来回报你的大度、你的宽恕。

如果经过一段时间的考量，冷静下来的你，还是不能够释怀，无法从那件事情中走出来，让自己冷静地去面对他、接纳他，并且重修旧好的话，那么尊重自己的心，尊重自己的感觉，你想怎么做就怎么做吧。毕竟人一辈子这么短暂，没有谁必须为谁忍气吞声地过日子。

当然，要踏出这一步很难，因为，毕竟你们还有一个可爱的女儿。

不要被你现在的愤怒蒙住了眼睛，迷糊了心智，不要在盛怒下做出让你以后后悔的事。在怒火中发生的一切，都只会影响你的判断力和感知力。你是那么聪明，我想经过一段时间的冷静，一定会明白自己该如何处理这件事情的。

最后，祝你幸福。

柳韵

柳韵情感倾诉邮箱：  
liuyun5237@163.com



恋爱讲义

## 一辈子的爱情早餐

■军霞

她哭哭啼啼去找表姐，是在新婚半年之后。表姐显然刚起床，沐浴着温暖的阳光，慢条斯理地吃着早餐。她无比羡慕：“表姐夫天天给你做早餐。而我的那个他，对我一点也不懂得怜香惜玉！”

其实，早在结婚前，他就告诉她，他有个习惯，一年四季，早晨总要睡懒觉。她什么也没说，心里却想，总有办法让你改掉这个臭毛病！没想到，婚后，无论她怎么撒娇，恻气，事事都很温顺的他，唯独在做早餐这件事上，坚决不肯让步。昨天晚上，她感觉不舒服，很早就睡了，早晨却浑身软绵绵的，没有力气，他却依然鼾声如雷。刹那间，所有的委屈，全都涌上了心头，她气得跑了出来！

表姐呵呵地笑着：“我的确很少做早餐，那是因为我每天写东西，睡得很晚。你姐夫要早早上班，顺便把早餐做好了。而到了周末，他不需要赶时间，我就会起床，卖弄一下我的厨艺，让他美美地睡个够。”

这时，她手机响了，她向表姐说了声再见就告辞了。电话里他焦急地问：“你跑到哪儿去了？昨天看你不舒服，我睡觉前弄好了饭菜，早晨用微波炉热一下就好了……”

他接她回家，看着她哭红的眼睛，叹了一口气说：“当年，父母为了供我上学，欠下了很多债。大学毕业后，我悄悄打了两份工，只有早晨4点到8点才可以睡一会儿，虽然疲惫不堪，但想到这样父母可以轻松一点，我就咬着牙坚持下来。哪知，后来日子慢慢好了，我的生物钟却再也调不回来，只有早晨这几个小时睡得最香，不然，一天就会没有精神。所以，真对不起……”

他自责的样子，让她心生感慨，不免想起他的许多好来，比如，知道她怕冷，冬天总是尽量不让她洗衣服，还常常给她炖羊肉萝卜汤；她喜欢吃零食，他总记得买，电脑桌的抽屉里，总是塞得满满的。

婚姻生活，离不开柴米油盐的琐事，两人只有互相理解，互相补充，才能幸福和谐！

她擦干眼泪，给了他一顿绣花拳，然后才说：“我要为你，做一辈子早餐！”

人就说蘑菇能吃东西吗？医生说，当然可以！于是，病人也开始吃东西。不久，病人就变得和正常人一样了，虽然，他还是以为自己是蘑菇。

她忽然就明白了：当年，她陷得太深，就如同故事中的病人。而他只是甘心把他自己变成另一只“蘑菇”，陪她慢慢走出痛苦，回到正常的生活轨道。



爱情小语

那一瞬间，终于发现，那曾深爱过的人，早在告别的那天，已消失在这个世界。心中的爱和思念，都只是属于自己曾经拥有过的纪念。我想，有些事情是可以遗忘的，有些事情是可以记

念的，有些事情能够心甘情愿，有些事情一直无能为力。我爱你，这是我的劫难。



情感世界

## 陪你慢慢走出痛苦

■阿侠

她一直以为，以后一定会嫁给自己的初恋。然而，他忽然告诉她说要出国。等她明白过来，他人已经在大洋彼岸，身边有了另一个她。

似乎天都塌了，她从此彻底封闭了自己的感情世界。

偶然上QQ，遇到中学时的同桌，他说自己失恋了，语气很消沉。她就忍不住笑：一个大男人，天涯何处无芳草？他立刻就说：“我很久没出门，春天来了，公园的草应该都绿了，你陪我去看看？”她说：“春天是别人的春天，与我无关。”

他开始软磨硬泡，每天在QQ上相遇，他总会问：“咱们什么时候去晒太阳？”渐渐发现，他跟自己一样，白天从不出门，一定要采

购生活用品，必定是晚上才行动。他还和她一样拒绝相亲，没有什么朋友……

终于决定，陪他一起去看“草”。虽然多年不见，她看到他，却没有一点陌生感。因为，他和她拥有太多共同的“怪癖”。他们漫步在公园的湖边，相谈甚欢。她忽然吓一跳，对他说：“我是个失恋的人，怎么可以这样笑？”

他带她去吃饭，点了她最爱的糖醋里脊。她埋下头来，大快朵颐，然后泪眼朦胧地说：“我以为，这辈子再也不能吃这道菜。因为那时，总是他陪我一起吃。我是个失恋的人呀，怎么还可以这样吃……”

很多年之后，她已是他的妻。一天，她忽然很好奇地问：“那

年，你没有失恋，却为什么费尽心思装成我的‘同类’？”

他笑笑，说，有个精神病人，一直以为自己是蘑菇，整天撑着一把伞，蹲在房间里一动不动。心理医生为了治好他的病，干脆也撑着一把伞，蹲在他身边，并且说自己也是一只蘑菇。不久，医生站起来，在房间里走动，病人好奇地问，你是蘑菇怎么能走路呢？医生回答说，蘑菇当然可

以走路。于是，病人也开始走动了。

不久，医生又开始吃面包，病