

# 男人精神出轨第一阶段（男人精神出轨后的想法及表现）

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/b13b938f467e22da33fe3ab25a65b9ce.html>

## 范文网，为你加油喝彩！

朋友小美婚后遇到前男友，两个人虽然已经有好几年没有联系，但是还是唤醒了小美沉睡了的记忆，她发现自己还爱着前男友。

小美忍不住一次又一次地接受前男友的邀约，一起出双入对共进晚餐。但对于身体的诱惑，小美纠结许久之后拒绝了，她说，她不能够背叛婚姻，不能伤害老公。

对于小美“忠诚婚姻”之说，我觉得特别可笑，虽然她没有冲破最后的禁忌，但是她已经精神出轨了，这其实并不亚于身体出轨，对婚姻有着巨大的影响。“我把身体给了你，却把风情给了别人。”其实是对婚姻的亵渎。

可能，有人会认为精神出轨尚处于意淫和柏拉图式的阶段，没有出轨之实，男女并没有真正地睡到一块去，也就无需大惊小怪，该干嘛干嘛。

但，事实上，精神出轨和身体出轨如同一辙，都是对爱情的背叛，甚至这种走心不走肾的出轨更伤人，对夫妻感情更具杀伤力学习机哪种好。

许多精神出轨的男女，对夫妻中的另一方性趣减淡甚至产生厌烦和厌恶心理，实质性地影响到夫妻生活质量。精神出轨得不到抑制，身体出轨就是早晚的事。

一旦机会成熟，实质性的身体出轨也就顺理成章了。就像《三十而已》里的许幻山，典型的精神出轨发展到身体出轨，最后灵魂和肉体都彻底跑偏。

精神出轨对另一方的伤害是无形的，最令人抓狂的是因为没有出轨之实，夫妻的另一方也往往没有可究之处，连“捉奸成双”都没有对象，只能是憋屈地听着对方“义正辞严”的谎言，活在没有温度的感情里，压抑而痛苦不堪。

出轨，无论是精神上的，还是身体上的，对夫妻感情的杀伤力都是巨大的，八成会导致婚姻失败的结果。夫妻相处，若对方有以下一些迹象，就很有可能是“身在曹营心在汉”，你应该当心了。

### 总是莫名其妙厌烦你

精神出轨，其实就是移情别恋，既然是移情别恋，那就一定有一个对象，这个人可能是他暗恋的，也可能是跟他有暧昧的。

如果你的伴侣总是莫名其妙地厌烦你，对你没有丁点耐心，动不动就发脾气，那他可能就是在外面有了可心的人。

### 总找借口不回家或躲着你

如果你的另一半常常找借口不回家，即使回家，也是宁愿一个人独处，那么他有可能已经心另有所属。你习惯于晚饭后看电视，那他就习惯性地玩电脑刷手机。

你想和他共娱共乐，他却假装忙着有别的事情要做。反正就是希望你别打扰他，让他一个人独处。两个人明明就是至亲的夫妻，却像隔着一个太平洋。这种平淡的生活潜藏着深重的危机。

### 总看你不顺眼

夫妻相处中，如果他老也看你不顺眼，经常为一点小事就要埋怨你，还总是拿你和别人比。在吵架的时候，他会故意挑刺，让你觉得委屈，就算你特意迎合他，顺着他，他也总是不满意，不是嫌你这不好，就是嫌你那不好，反正就是你不好。那么他的精神多关在出轨的路上。

### 不愿过夫妻生活

有一句话叫“有情常被无情恼”，夫妻两个人，若有一方精神出轨，那夫妻生活就会特别败兴。

如果你的伴侣，常常对夫妻生活提不起兴趣，即使有时出于生理需要，也是例行公事，速战速决，完全一种应付的态度，全程没有丁点情感上的交流。那么，他可能是心里另有其人了。

### 对你不理不睬

夫妻相处，总会有一些矛盾，如果他不再愿意将就你，即使你委屈哭泣，他也懒得哄下你，而是把你丢在一旁，自顾自地潇洒去。

特别是在日常生活中，态度更是不冷不热，极少有跟你主动亲热的时候，往往争吵过后，就跟你冷战。那么，你在他心里可能没有位置了。

### 懒得和你沟通

如果你发现你的伴侣无论是高兴或者不中秋节成语高兴的事情，都是一个人偷着乐偷着愁，不愿意拿出来和你一起分享或分担，那么，他一定没有把你当成真正的自己人，而是对你封闭了自己的内心，因为在他们看来，自己所有的心事，都应该和他的精神恋人去分享，他觉得只有精神恋人才懂他。

### 对和你的相关的事漠不关心

夫妻一方精神出轨了，往往想保持对婚姻的热度，也实质性地不可能做到，你别指望他会记得你的生日，更别奢望他会给你精心挑选礼物。

就算是你有了高兴的事情，他也不会跟着开心，很有种事不关己高高挂起的心态，和你泾渭分明，根本qq的好名字不会在乎你的心情。

### 对你的亲朋冷淡不愿意搭理

精神出轨事实就是一种移情别态，相反实质性的出轨，可能只是为性，而这种精神出轨，极更有可能是精神上的移情。

所以，表现在现实生活中，就把婚姻的另一半不再当作最亲的人，当然，对对方的亲朋也就更想保持距离，甚至是没有热情，也没有了心情，还想极力回避。

总之，伴侣精神出轨是有迹可循糖葫芦的制作过程的，在夫妻相处的时候，会有这样那样奈何是什么意思的表现，只要稍稍留心就能够感觉得到。

一旦发现伴侣有精神出轨的状况，其实，也没有必要胡乱猜疑，以冷淡和不耐烦的态度，来针尖对麦芒，否则的话，夫妻关系就真的陷入了困境。

相反，这种情况下，要挽救婚姻，防止实质性出轨的产生，必得有的放矢，多管齐下，最重要的是让对方感受到温情，重新审视婚内情感。毕竟婚姻不易，不到万不得已时不要轻言放弃。

更多作文请访问 [https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发