

<<外遇：可宽恕的罪>>

图书基本信息

书名：<<外遇：可宽恕的罪>>

13位ISBN编号：9787550604704

10位ISBN编号：7550604703

出版时间：2011-6

出版时间：鳳出版社

作者：[美] 邦妮·韦伊

页数：300

译者：孟晓虹

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：<http://www.tushu007.com>

## <<外遇：可宽恕的罪>>

### 内容概要

没有外遇就代表爱吗？

忠实并不是爱能延续下去的保证，同样地，不忠也不表示爱已褪色或死去。

引发外遇的原因何在？

家族影响、童年创伤、工作压力、中年危机等都可能引起心理失衡，使人产生强烈的空虚感，进而诱发外遇。

分手（离婚）就可以解决问题吗？

放弃一个人，并不意味着你能摆脱一个问题。  
决裂应该被视为最后的手段，而不是一条轻松的逃生之路。  
大多数伴侣相爱，却不懂得如何永浴爱河。  
本来他们可以继续在一起的，却因为错误的原因而匆忙分手(离婚)。  
分开（离婚）会加深因不忠而导致的家庭伤害。

外遇还可以挽救吗？

如果伴侣双方包括父母子女共同努力，找出问题所在，帮助外遇者克服空虚，完全可以重建爱人和家庭的亲密关系。

有了外遇怎么应对？

让双方宣泄痛苦和不满，回顾和反思外遇的原因，并将父母子女等亲人引入治疗过程，使外遇者和被背叛者了解亲人在外遇事件和家庭问题上的感受、想法。  
这些在家中对照书自己就可以学会。

我该原谅对方吗？

如果伤痕无法愈合，你已做过愤怒和痛苦练习仍不能原谅对方，并且你的伴侣也不愿意或不能做必要的承诺，那么你可以考虑分开（离婚）。  
但分开（离婚）并不容易，通常，它比停留在恶劣的状况中还需要更大的勇气。

## <<外遇：可宽恕的罪>>

### 作者简介

邦妮·韦尔博士，享誉国际的两性关系治疗专家，被《今日心理学》誉为美国最佳心理治疗专家。同时，她被称为“外遇克星”，她用突破性治疗法使98%因外遇而发生婚姻危机的夫妇走出困境。她是美国全国广播、美国哥伦比亚广播、美国广播公司新闻网、福克斯公司、“欧普拉”等两性情感节目嘉宾，同时被《纽约时报》、《今日美国》、《华尔街报》、《多伦多太阳报》、《大都市》、《好主妇》、《男性健康》、《女性健康》、《自我杂志》、《纽约邮报》、《时代杂志》等多家媒体专栏推荐。

## <<外遇：可宽恕的罪>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 第一部分 解读外遇

##### 第1章 问题是什么？

外遇如此普遍

女人也出轨

关于不忠的五大错误思想

##### 第2章 为什么出轨？

外遇的表面原因

外遇的类型

外遇的真正原因

##### 第3章 一切都根源于家族

拒绝承认事实

外遇的家庭辐射

追踪你的家族谱

##### 第4章 秘密剧本

外遇者的成年子女

说出心中的故事

背叛问卷

##### 第5章 关于空虚

心痛从童年开始

错误的形象

爱的接力赛

测验：你的空虚感有多深？

##### 第6章 婚姻三部曲

阶段1：蜜月期

阶段2：权力争斗期

阶段3：亲情期

危机时刻

#### 第二部分 应对外遇

##### 第7章 爱已成往事

找回曾经的爱

##### 第8章 面对现实

亮出你的底线

精神外遇

维持底线

##### 第9章 外遇岂是儿戏

外遇的危险

如何承认外遇

宽恕的开始

测验：准备好宽恕彼此了吗？

##### 第10章 愤怒练习

## <<外遇：可宽恕的罪>>

表达愤怒

练习1：表达你的愤怒

练习2：面对面

练习3：出气

第11章 不光彩的第三者

她们是第三者

30个离开情人的方法

第12章 重建家庭的亲密关系

致被背叛者

致背叛者

让生活更好的方法

第13章 学习宽恕

宽恕是给自己第二次生命

重建亲密关系

第14章 性和解才是真正的和解

性和解的重要性

为婚姻加热

第15章 拯救你的孩子

家庭游戏治疗法

第16章 当可宽恕的罪不被原谅时

理性地考虑离婚

孩子是无声的见证者

离婚后的生活

第17章 外遇，可宽恕的罪

附：

我与父母的信

## &lt;&lt;外遇：可宽恕的罪&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：我见证了这种面对面的深谈方式一次次地奏效，它神奇地让那些有问题的家庭重新团圆，结束他们数十年来的苦痛。

以下是哈维及其妻子萨布丽娜他们家族的故事——在我以自己幼年的经历打开哈维深锁的心房后，他才坦露那深埋于心多年的往事。

母亲的眼泪经济学家哈维，已经年届五十，和他的助理泰瑞发生了婚外情。

而哈维的妻子萨布丽娜是名教师，她是以一种令人意外的方式知道了丈夫的外遇：哈维带着十几岁的儿子与情人共进晚餐，戏剧性的是，哈维的儿子一直被爸爸的情人吸引。

这次晚餐之后，这对夫妻便走进了我的办公室，试图解决他们婚姻的问题。

当我问及他们二位的父母是否曾有过不忠于婚姻的纪录时，“我相信我的父亲曾有过外遇。

”萨布丽娜率先坦诚地表示，而哈维则在一旁讶异地看着她。

“我的家族里从未有过外遇这种事！”

”哈维大声插嘴道，“他们不可能发生外遇！”

”不过，在谈话继续深入的过程中，哈维承认他的妈妈经常哭泣——几乎是天天都在哭，当我问他妈妈为什么哭时，他很模糊地搪塞我：“哦，那会儿正是经济大萧条时期，我猜她大概是在为没钱发愁吧。

”显然，这个答案不能让我满意，而在接下来的咨询中，他所提到的母亲的眼泪就一直在我脑中盘桓。

在哈维对家族史的追问还存有心理抵触时，我开始给他们讲述我儿时的一段经历，我回忆起有一次我和外祖母一起看连续剧的情形：当剧中的一名演员因陷入外遇的困扰而痛苦不堪时，我发现外祖母也在一旁频频拭泪，她的情绪和剧中人的情绪表现得如出一辙。

后来我才知道外祖母的父亲和丈夫都曾有过外遇，她因此受到过深深的伤害。

这也是为什么我在10岁以后，就希望自己赶快长大成为一名心理治疗师，好让人们不再因为家庭的外遇问题而哭泣。

这段经历的回忆与分享，让我察觉到哈维的心理状况出现了些许变化，因此我试着要求哈维将80岁高龄的父母请到办公室来，一同接受家庭治疗。

这一次，哈维没有拒绝。

而他母亲米娜的到来，很快解开了一直困惑我的“母亲的眼泪”之谜。

哈维的母亲毫不掩饰地向我们透露自己当年为什么哭泣：“我先生和他的秘书私通，我要求把她解雇，而我先生却坚持她对公司有利，坚决不把她赶走！”

”看吧，这个隋形不正是哈维现在带给妻子的吗？

多么地雷同！

听了母亲的讲述，哈维坐在那儿喃喃自语：“我不知道，在这之前，我竟然一点都不知道！”

”但事实上，哈维如果真是不清楚、不记得父母婚姻遭遇的痛苦时期，他就不会被母亲长期对父亲的不信任以及父母相处的紧张情形所影响。

所以在成人之后，哈维会不自觉地想要弄清楚那些在他幼年时不能理解的事。

非常值得庆幸的是，哈维母亲吐露的实情，尽管是对伤痛过往的回忆，但对身陷情感困境中的哈维夫妻太有帮助了。

哈维和萨布丽娜得以释怀，重修他们的婚姻关系。

哈维第一次真正了解到自己和父亲的距离竟是那么远（其后，和自己的太太也不自觉地拉远距离）。

打动人心的是，哈维生平第一次紧紧拥住父亲赫伯特说：“爸爸，我爱您！”

”并告诉父亲长久以来他一直想这么做。

哈维的举动让赫伯特老泪纵横，但仍然很男人地压抑着，没有响应儿子的拥抱。

这时候，我轻声告诉赫伯特，只要他把手臂伸向儿子，便可推倒阻碍儿子婚姻的那堵墙。

突然间，赫伯特也紧紧抱住已值壮年的儿子，颤抖着说出：“我爱你，儿子！”

”父亲终于吐露的爱使哈维放弃了情人给予的温暖，他决心离开了情人，和萨布丽娜继续他们的婚姻

<<外遇：可宽恕的罪>>

之路。

## <<外遇：可宽恕的罪>>

### 媒体关注与评论

在任何情况下，我都不会赦免外遇的罪过——当我看到它的杀伤力如此之大，我如何能原谅？但我的确相信外遇的发生常源于一种家族传承的行为模式，它并非是一种自由选择的结果。我们在诊疗过程中发现，外遇者通常都是不要命地想要去填补幼时父母无法满足他（她）的精神需求。

也就是说，外遇是个代代相传的尚未得到解决的病症。

在外遇案例中，由于父母不忠造成子女童年时期的伤害占相当大的比例。

而父母早逝、离婚或其他使孩子在成长过程中感到被遗弃或背叛的事件，也是肇因。

——邦妮·韦伊博士外遇是长满激情荆棘的小径，世界上有50%的女人和80%的男人，承认自己有过外遇。

它是一种疾病。

是心理病，和人格有关。

是遗传病，和家族有关。

是传染病，和社会有关。

从这个层面说，外遇是一种可宽恕的罪。

外遇需要系统的治疗。

如何推测、发现、诊断、疗治、预防这种对人类情感危害极大的杀手，使本书具有了强大的学术和实用价值。

已经陷入外遇无法自拔的人，对外遇充满了好奇憧憬一试的人，被外遇伤害痛苦不堪的人，想在外遇之后修补亲密关系弥合裂隙的人，对人性的幽密深邃有探索精神的人，此书你必读。

——作家、心理学家毕淑敏

## <<外遇：可宽恕的罪>>

### 编辑推荐

《外遇:可宽恕的罪》编辑推荐：“最佳心理治疗师”教你怎样保卫爱情和婚姻，为什么相处比相爱更重要。

如果你的另一半欺骗你，或流露出拈花惹草的心态；如果你自己想有外遇，或者发觉自己特别想念另外一个人；如果你知道，或者怀疑你的家族有婚外情的遗传；如果你发现自己一再和你不能完全拥有的人有恋情；如果你不能忠实地去践行一份爱情；邦妮博士教你怎样保卫爱情和婚姻！

<<外遇：可宽恕的罪>>

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：<http://www.tushu007.com>