

<<外遇心理学>>

图书基本信息

## &lt;&lt;外遇心理学&gt;&gt;

## 前言

许多人的生活都有可能遭到出轨带来的困扰，如果此刻你正在读这本书，那么也许有如下这些原因：  
· 你发现你的伴侣对你不忠  
· 你对你的伴侣不忠，并且为此感到痛苦  
· 你成了一段恋情中纠结的第三者  
· 你的父母正面临出轨导致的婚姻危机  
· 你的孩子正陷入或者正被一段婚外情所伤害  
· 你是一个心理治疗师、牧师或者律师，正需要 帮人去解决一些婚外情或者其他不忠行为带来的问题  
虽然每一个面临出轨问题的人都能在这本书里得到一些帮助，但是我写这本书的初衷，主要还是针对夫妻或者已经长时间同居在一起的情侣。

我希望通过这本书能让人们了解到不忠行为是如何发生的，要怎么去解决，以及我们能从中学到些什么等问题。

我们都知道出轨一旦被发现，其后果往往随之而来。

虽然从乐观方面来讲，有些夫妻会因为正确解决了问题，感情反而得到巩固；但对于另外一些夫妻来说，出轨只是离婚的前奏。

婚外情是出轨行为中比较特别也很棘手的一种，它往往会带来很大伤害，但是如果我们能先去了解它具体是怎么一回事，或者说究竟是因为什么才会发生的时候，我们就能更加理性地去看待它，即使最后夫妻俩不得不以分开收场，也能将伤害降到最低，同时，这也关系到这个家庭的孩子们以后能否有一个健康的是非观。

对于还没结婚的情侣来说，不管是异性恋还是同性恋，一旦出现不忠行为，精神上同样会遭受巨大的痛苦，这点和已婚夫妻是没有区别的，都会有一种被背叛的感觉，而恢复过程也基本相似。

为了能从这本书中最大获益，我建议你们在阅读的时候能保持记日记的习惯，记录下一些重要的内容，以及能触发你新的灵感和想法的东西，这对日后也会很有帮助。

许多人就发现，在生活中的某些时刻，日记能给他们一种神奇的力量感，让他们不至于觉得仿佛一切都失去了控制。

但是我也必须强调，不是每个人单凭阅读获得的帮助就能完全恢复，所以你得判断自己是否还需要专业的辅导，以及什么样的辅导适合自己，这点我将会在第十一章具体讲到。

不过值得一提的是，即使当你开始接受专业治疗的时候，日记也能帮助你和你的治疗师迅速找到问题的关键所在。

这些年我一直致力于帮人们解决出轨这个棘手的问题，最近我开始从网络方面来寻求突破，从网上去寻找一些关于这方面的帖子，并且和其中的一些发帖者取得联系，进行一些深入的探讨和沟通。我目前所取得的一点点成果，和我的病人以及我的这些网络益友们是分不开的，在此我也诚挚地感谢他们。

在我的候诊室里，我挂了一些中国书法，其中有一幅是“危机”两个字，在字的下方写道：这是英语单词“crisis”的中文写法，它由两个字组成，“危”代表“危险”，而“机”代表“机会”，那么当你遇到危机时，你看到的是危险还是机会呢？

最后，我希望通过这本书能让你认识到，在面临出轨的危机中，同样蕴含着让你成长和改变的契机。  
你看到了吗？

## <<外遇心理学>>

### 内容概要

怪诞而有趣：解剖各种意想不到的外遇动机与行为方式（比如性上瘾症候群），大量生动的案例证明外遇不分国界，而关乎普遍的人性（比如男人与女人对待外遇的态度）。

非常实用：教你分清婚姻或恋情在发生哪种情形下的外遇时值得挽救，哪种情形下应该放弃。

全方位疗愈：涉及外遇中三方面当事人（不忠者、第三者、受害者）和关联人（孩子或其他亲友）的整合心理疗愈。

关于外遇，你究竟知道多少？

即使你就是当事人、受害者或第三者，那些深藏在外遇内部的秘密，你也可能一无所知。这正是世上充满了破碎家庭的根本原因之一。

无数的人感觉自己婚姻不幸福，但同样，无数因此而有了外遇的人也并没有在不忠之后感到了幸福。

这是为什么？

为什么会发生外遇？

外遇之前有哪些征兆？

外遇可以被忍住吗？

外遇之后，世界变了吗？

发生外遇后就一定要离婚吗？

什么样的外遇是可以拯救的？

当事人、受害者或第三者，他们各有什么责任？

孩子会怎样看你们？

谁是无辜的？

如何重建双方的信任？

.....

作为一个旁观者，外遇中的心理学怪诞而有趣；而作为一个当事人，窥见了外遇中男女的真正心理，你就抓住了幸福婚姻的关键所在。

本书将告诉你所有这些外遇背后的秘密。

## <<外遇心理学>>

### 作者简介

唐-大卫·拉斯特曼博士 (Dr. Don-David Lusterman) 是专攻外遇问题及家庭治疗的执业心理学家和国家级心理服务提供者，是无数相关协会与医疗机构的重要成员，并获得了他所在的研究与临床领域内的几乎所有奖项，其中包括令同行垂涎的“总统服务奖”，并且是两度斩获。

他被誉为全美外遇心理学第一人，拯救了千万个支离破碎的家庭。

他经常以媒体嘉宾的身份频繁出现于NBC的“今日秀”和“奥普拉脱口秀”等主流媒体中。

除了本书，他还著有一系列类似主题的畅销书。

他也是一位造诣颇深的作曲家、音乐家和钢琴演奏家。

目前，他刚与爱妻共度了50周年金婚纪念日，育有3个孩子和5个孙子。

他们生活在纽约长岛。

欲知更多详情，请访问他的个人主页：[www.infidelityhelp.com](http://www.infidelityhelp.com)。

## <<外遇心理学>>

### 书籍目录

鸣谢

前言

#### 第一章 发现的打击

出轨的定义

发现那一刻

否认

有时候出轨没有原因

区分

出轨的类型

精神创伤

我们真的结束了吗？

#### 第二章 为什么会发生出轨？

不是所有的出轨情况都一样

男人和女人的出轨方式一样吗？

生活危机理论

中年危机

女性应有的权利

性取向

性上瘾和唐璜症候群

探索性出轨

三角恋

报复性出轨

以离婚为目的的出轨

#### 第三章 婚外情

爱和热恋

为什么缺点也很重要

婚姻中的爱和婚外情中的爱

长久的婚外情

出轨者

发现者

#### 第三者

关于婚外情的一些补充

#### 第四章 离婚不可避免吗？

时机的重要性

被拯救的婚姻

矛盾情绪

一些在出轨中会遇到的问题

对意义的探寻

#### 第五章 有益情绪和有害情绪

傻瓜灯和负面情绪

如何应对愤怒

## <<外遇心理学>>

怎样让消极的情绪变得积极

责怪

勇于承担责任

### 第六章 信任

为矛盾做准备

为承认做准备

真相并不会立即浮出水面

当信任不能重建

### 第七章 如何拯救出轨

出轨的恢复阶段

其他形式的出轨

离婚后的健康生活

### 第八章 孩子

孩子对父母的要求

秘密和界限

为什么秘密会被称之为秘密

秘密与忠诚

大人的问题会连累孩子

让孩子和第三者产生联系

孩子是如何被影响的？

秘密VS隐私

什么时候该对你的孩子说

当你告诉孩子时会期待怎样的结果

### 第九章 家人和朋友

家人

朋友

### 第十章 坦白永远是最好的方式吗

被问起了才说

没人问要不要说

“均码”的危险

危险伴侣之特例

另一个特例

近期的不忠行为

性上瘾

从痛苦到乐观

### 第十一章 选择一个称职的治疗师

什么是治疗师

什么是家庭治疗师？

寻找治疗师

咨询两个不同的治疗师

电话交流

面试治疗师

治疗夫妻的三种方式

明确的治疗程序

治疗的连续性

<<外遇心理学>>

把自己当成治疗师的工作伙伴  
如果治疗没有效果  
后记

## &lt;&lt;外遇心理学&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：这些年来，乔安娜一直抱怨他没有时间陪她和孩子，但是在他看来，自己最大的职责就是给他们提供好的物质条件，他做到了。

他觉得目前他们的生活方式很好，各自有各自的生活和空间。

乔安娜是个精力旺盛的女人，她不仅是妻子、母亲，还是很多协会的组织者；而他也有自己的公司要忙。

虽然乔安娜不满，但还是渐渐接受了这种生活状态。

然而，和琳达在一起却完全是另一种感受。

开始他并没有对这个小秘书有多在意，最后却被她成功俘获。

她总是略带霸道地唠叨他要多照顾自己，还经常直言不讳地批评他的着装，要他重新去买一些衬衫和领带……从来没有人敢这样对他说话，他非但没有生气，反而暗自很开心，以致最后照她说的去做了。

乔安娜向他抱怨的时候总是说自己想怎样，琳达却总是为他着想。

他说：“这种被人照顾的感觉真好，自己不再是给予者，不再是谁的丈夫。”

当里昂发现自己已经渐渐爱上琳达的时候，他被自己吓到了，因为这曾是他以前最不耻的行为，他觉得这是没有原则和缺乏自控力的表现。

但很快他就适应了自己的双重身份：持续不断的面包供应者和年轻的情郎。

他开始经常送琳达一些奢侈的礼物，每次看到琳达开心的表情，他都会觉得很满足，同样的情况发生在妻子乔安娜的身上就不会这样，她总是埋怨他乱花钱，说应该把钱留给孩子们或者捐给大学。

他和琳达在一起后不久，乔安娜有所察觉，当她质问他的时候，他没有承认。

然而，之后发生的事情超出了他的想象：乔安娜雇了私家侦探……请了律师……提出了离婚。

这一切都是他没有预料到的，他以为自己处理得很好。

离婚的打击比想象中还要严重，他无心工作，整天喝酒。

他很想念妻子，更后悔毁了自己的家庭。

现在，孩子们对他也非常疏远和冷漠，他多么希望还能重新得到他们的尊重和认可。

他不知道自己能做些什么，好像做什么都是错。

他祈求乔安娜再给他一次机会，但“一切都太晚了”。

新的问题又出现了。

在离婚诉讼期间，琳达已经明确表示希望能尽快和他结婚。

然而，离婚带来的压力与日俱增，里昂觉得自己和琳达之间已经没有了开始的激情。

他想知道琳达身上究竟有什么吸引他，然而引起他注意的却是一些小瑕疵——他简直不敢相信之前居然完全没注意到。

几年之后，里昂和琳达分道扬镳。

几乎是在同时，她的女儿（现在已经20岁）因为自杀被送进医院。

在照顾女儿的那段时间，里昂惊讶地发现他和乔安娜之间默契尚存，就像他们从未分开过。

他感受到了多年来从未有过的温暖。

女儿康复以后，里昂试图说服乔安娜重新开始，但她拒绝了。

带着一点忧伤和苦楚，她说：“我们之间有太多障碍。”

发现者泰德·泰德（Ted）和玛丽塔（Marietta）已经结婚12年。

虽然当初两个人结婚时都已经30多岁，但是因为工作的关系，他们还是决定晚点再要孩子。

这样过了几年，玛丽塔觉得自己的年龄不能再等了，所以他们开始计划要孩子，最后，生了一个儿子和一个女儿。

虽然泰德很开心做爸爸了，可是他也有很多烦恼。

## 后记

在这本书的前言中，我讲到我在候诊室里悬挂了一张中文横幅——“危机”。在这张横幅的下方有关于这个中文词语的解释，它包含了两个方面的意思，一个是“危险”，另一个是“机遇”。

我希望你们在读这本书时，能在这充满压力的时代找到机遇。

当你们看到这里时，你们很有可能已经准备好了踏上一条比你在发现出轨之前的更好的通往幸福婚姻之路。

你们可能已经从自己和对方身上发现了一些新的品质与才能，这些可能是你们从未想过的。

对有些人来说，分手似乎是不可避免的。

我希望你们在面对离婚时，能够以一种对双方来说都很公平的方式来结束你们的婚姻，而对你们的孩子而言，更应该以一种尊重他们的方式来处理这一切。

最重要的是，我希望你们对于你们的婚姻中所出现的问题已经有了一个更好的理解，在这一场婚姻中所培养出来的洞察力能够帮助你进入下一段全新的婚姻，而你也能用你所学到的东西让下一段婚姻更加幸福。

有一些人可能还没有找到解决方法。

我建议你们，无论是作为个人还是夫妻，都要去寻找你们所需要的帮助。

只有这样，你们才能结束目前这种糟糕的情形。

这对你们，对你们的孩子，有百利而无一弊。

## <<外遇心理学>>

### 编辑推荐

《外遇心理学》编辑推荐：为什么女人能容忍男人出轨，男人却受不了女人出墙？

最幸福的婚姻来自于最实用的外遇心理学！

不忠之后的男女幸存指南，全球外遇心理学第一人，为你揭示有关外遇的种种秘密，教你如何在面对外遇时不再患得患失，做一个内心强大而幸福的人。

<<外遇心理学>>

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>