

<<外遇心理学>>

图书基本信息

书名：<<外遇心理学>>

13位ISBN编号：9787547202784

10位ISBN编号：7547202780

出版时间：2010-7

出版时间：吉林文史出版社

作者：(美)简妮丝·斯普林//迈克尔·斯普林|译者:朱伶俐

页数：236

译者：朱伶俐

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>

<<外遇心理学>>

前言

外遇，是现代社会流行的通病。

美国最权威的研究机构的调查数据表明：37%的已婚男士有过外遇经历，20%的已婚女性有过不忠的行为。

事实上，这个数据也不是很确切的，因为一个能够对配偶说谎的人也极有可能会对调查人员隐瞒事实。

所以，有些专家认为美国70%的婚姻都遭遇过外遇的干扰。

外遇一旦暴露，首先会引发激烈的情感纠结：愤怒、伤心、痛苦、失落、悔恨……然后，一个实际的问题就会在夫妻双方的内心纠结、徘徊——伴侣出轨了，我们的婚姻还能否继续下去？

作为一名从事了30年婚姻危机的临床心理医生，我对这个问题的回答是肯定的：只要夫妻双方都愿意真诚地面对自己，面对对方，并努力获取一些必要的技巧，就能渡过危机，挽救濒临破裂的婚姻。

其实，作为一名临床心理医生，我并不想评价外遇本身是好是坏。

而且，我也不建议你们不管怎样、无论如何都要在一起。

相反，我会邀请夫妻双方和我一起探究发生外遇、或放弃情人的动机与原因，从而为有意破镜重圆的夫妻提供一些具体可行的方法。

<<外遇心理学>>

内容概要

外遇，是当下社会流行的通病。

据调查，约有70%的美国夫妻都曾受过外遇的困扰！

在外遇这场三个人的战争里，没有人是真正的赢家。

短暂的刺激过后，剩下的只有愤怒、痛苦、失落、悔恨、不信任…… 东窗事发之后，作为受伤方，你如何从深切的痛苦和失落中走出来？

作为出轨方，你如何在旧爱新欢间抉择，又如何应对内心的愧疚和罪恶感？

即便做出了复合的决定，作为受伤方，你如何能原谅对方的背叛，并确信他不会再次出轨？

作为出轨方，你又如何确保获得伴侣真正的宽恕？

外遇之后的婚姻，还要不要继续，还能不能继续？

在做出决定之前，你需要一盏心理明灯，拯救你于迷茫与痛苦的泥沼。

《外遇心理学》是美国著名心理学家简尼丝·斯普林，根据多年来处理外遇问题的临床经验写成的心理指导书！

书中关照了受伤方与出轨方的情绪反应，探讨了双方抉择时的种种疑虑和恐惧，也为有意破镜重圆的夫妻提供了具体可行的方法。

跟随作者抽丝剥茧的笔触，你会惊见隐于外遇背后的种种问题，而这些问题，正是破坏你婚姻幸福的罪魁祸首。

当你们超越了爱与恨的情感纠结，找出了导致外遇发生的真正原因，你们就能寻回属于你们的真正幸福。

<<外遇心理学>>

作者简介

作者：（美国）简妮丝·斯普林（Spring J.）（美国）迈克尔·斯普林（Spring M.）简妮丝·斯普林，美国著名心理学家、美国专业心理学委员会认证专家。曾任耶鲁大学心理学系临床导师，后开设一家心理诊所，三十多年来一直为外遇家庭提供心理指导。

迈克尔·斯普林，简妮丝·斯普林的丈夫，也是事业的合作者。曾任约翰·威立国际出版公司出版人。斯普林夫妇住在美国康乃狄克州的西港，不仅养育了四个健康可爱的儿子，还合著了许多畅销书。其代表作《外遇心理学》《我怎能原谅你？

》曾入围美国“美好生活最佳图书奖”，并在全世界十三个国家出版发行。

<<外遇心理学>>

书籍目录

前言外遇了，婚姻能否继续下去？

第一阶段 反应期——我的感觉正常吗？

第一章 受伤方的反应：淹没在失落的海洋中 第二章 不忠方的反应：在抉择中迷失第二阶段
挣扎期——该留下来还是离开？

第三章 探索你的爱情观 第四章 正视外遇后的顾虑与恐惧 第三阶段 康复期——如何重塑婚姻
生活？

第五章 从外遇中学到了什么？

第六章 重拾信任 第七章 如何谈论往事 第八章 重温性亲密 第九章 学会宽容 第十章
在说与不说之间挣扎

<<外遇心理学>>

章节摘录

插图：贝基最初是被史蒂夫的稳重所吸引，但过了一段时间后，她开始厌恶他的无趣。

她没明白的是，这两种特性都来自一种属性。

问题不在于史蒂夫变了，而是贝基对同一种行为强制赋予了不同的理解和意义。

过去她认为史蒂夫给她的生活带来安全感和稳定感，而现在她却认为他限制了她的生活，让她觉得受约束，不自由。

当贝基回想自己糟糕的童年生活——父亲吸毒，母亲患有狂躁症——她才认识到自己批评指责丈夫的那些特质（固执和无趣）和她所依赖丈夫的特质（按部就班和老实可靠）是紧密相连的，同时也是她本身所缺乏的。

维姬从小到大一直在努力取悦对她严格要求的父母。

上大学的时候，她爱上了一位和她完全不同、看起来非常独立自主的男生。

婚后，她迎合他的需要，鼓励他忽略她的需要。

没过多久她就开始感到孤立无助，就好像她童年在家的感觉一样。

现在她对伴侣的看法完全不一样了。

以前她觉得他独立、自信，现在却变成了自私和冷漠。

我称这种现象为“正反因素”——一个特定的性格特征让你对伴侣又爱又恨。

当初吸引你，或者现在仍然吸引你的特性我们称之为“正面”特质。

而你所认定的“负面”特质，恰好是这些正面特质的另一面。

将这两面特质并列之后不难发现，每一面都不能独立存在；你认为好的一面必然会出现不好的一面；

当从不同的角度来看使你厌恶的特质，也许正是吸引你之处。

<<外遇心理学>>

媒体关注与评论

“斯普林博士为遭遇外遇的夫妻恢复信任提供了具体的建议和实战练习。

文章结构清晰内容通俗易懂，避免了刻板枯燥、公式化的指导套话，以丰富多样的案例分析来洞悉错综复杂的情感困惑。

”——美国《女性》杂志“本书不仅解释了婚外恋发生的原因及对夫妻双方的影响更重要的是指导夫妻如何修复婚姻、重建信任、体验从未有过的亲密感——这正是此书的非凡之处是一本实用性极强的指南。

”——耶鲁大学心理学系临床实践部主任凯利德·布朗奈尔博士“在受损的伴侣关系中，双方看到的只有痛苦、疑惑，不信任和爱情的灰烬而心理学家简妮丝·斯普林将为你呈现另一幅景象：让你看到更深刻、更坚固的情感希望之光。

”——《克利夫兰实话报》“本书以深刻的洞察力、实用的建议与练习教你如何处理愤怒，重建婚姻。

”——《压抑自我：女人和忧郁》作者达娜·克劳利·杰克爱德“本书思想清晰透彻，文字直率深刻充满智慧、力量和热情，且实用性极强。

是一本难得的好书。

我极力向那些受外遇问题困扰的人推荐此书。

”——《愤怒的舞曲》作者哈里特·首勒博士“书中充满了温暖与关怀，蕴含着同情与爱心，与读者坦诚地沟通，是一本非常有阅读价值的书。

”——美国医学新闻这是一本令人鼓舞，充满希望的书，它将引领你破裂的婚姻走向神奇的康复之路。

——《男人来自火星，女人来自金星》作者约翰·格雷博士

<<外遇心理学>>

编辑推荐

《外遇心理学》是由吉林文史出版社出版的。

<<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>