

《外遇心理学》

图书基本信息

前言

许多人的生活都有可能遭受到出轨带来的困扰，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

一本拯救了千万个家庭的书：

关于忠诚与不忠、信任与背叛的心理疗愈手册。

全球外遇心理学第一人，为你揭示有关外遇的种种秘密，
教你如何在出轨成风、小三横行的乱世求得婚姻幸福！

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

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
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

其他形式的不忠

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

把自己当成治疗师的工作伙伴

如果治疗没有效果

后记

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。她总是略带霸道地唆唆他要多照顾自己，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轨？最幸福的婚姻来自于最实用的外遇心理学！不忠之后的男女生存指南，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。

精彩短评

1、 额。。。未婚未育，只是看看，了解一下，学习一下，哈哈。

2、 不太认真的看完了，印象最深刻的的后面的四分之一内容

3、 外遇这个词似乎离我这样的未婚女青年很遥远，毕竟在大众逻辑中，外遇应该基本发生在结婚后七年之痒的时间段内。但实则不然，对于一个有感情洁癖的人来说，外遇的定义太广泛了，既然已经确定了恋爱关系，那么精神的肉体的出轨都叫外遇，都应该被大力打压。[邪恶]()

这本书吸引我的就是标题，好像还从没在市场上看到过任何一本如此赤裸裸谈外遇心理的书籍。越是谈的少，就越让人好奇，于是我花了时间好好读了这本书。并产生了如下感触。

1. 男人和女人真的是来自两个世界的动物。一直说男人是下半身动物，真的不是冤枉他们。或许是有些男人可以抵制住诱惑，但能否次次对诱惑say no？连著名的坐怀不乱的柳下惠都被证实没有事实依据了，一直以来的标杆都坍塌了，难道价值观还不方寸大乱？微博上一个红人说过这么一段话：男人好色是天性么？是的。男人出轨是天性么？不是，是臭傻逼劣性。男人爱女人是天性么？（大部分）是的。男人到处认姐姐妹妹是天性么？不是，是臭傻逼劣性。忘了谁曾经出过这么一招：再有男人拿自己干的烂事儿出来说是天性，你就拿走他所有的钱，刷爆他所有的卡，然后说花钱是女人的天性。（ ）好方法，你们觉得呢。

2. 女人真辛苦。作为新时代的女性，要上得厅堂下得厨房打得过流氓斗得过小三。如果说偷腥是男人的天性的话，那么站在男人背后的正室，真的就得有巴西国家足球队的脚步和福尔摩斯的智慧，捉奸加斩杀，毫不留情。这么辛苦，难道不该多花点钱保养保养嘛。（ - ）

3. 很多时候男人并未意识到自己的行为是在偷腥，是背叛，或是外遇。他们觉得这没什么啊。以我身边的男人为例，男朋友就是个典型的双鱼男，好在星座比重大部分落在水瓶所以不那么粘腻，但双鱼和水瓶的共同点在他身上发扬光大了，那就是“多情”。说好听叫多情，说不好听了就是滥情。跟我在一起之后仍然时不时地“微信摇一摇”，跟摇到的妹子搭搭讪，大半夜看欧洲杯不睡觉，凌晨五点还忘不了问候妹子一句晚安。最气人的是，这些在他看来不是什么不正当的事，于是他聊天记录也不删，赤裸裸地摆在那里等着我去看，看到了之后气得要死去质问丫，丫还觉得这是我在小题大做。当时我的感受真的是一脑门子血恨不得一巴掌把丫抽晕过去。在我看来，这就是外遇的前奏，谁知道那天我把丫弄不高兴了他就会找某个妹子诉苦，一来二去就勾搭上了呢？这都是很有可能发生的事情，任何事情我们都要未雨绸缪，防患于未然。（* - - ）y

那么，怎么应对呢。以前总听人说女人的三样法宝是一哭二闹三上吊，可是我一样都没用过，一般一遇到这样的事情我就不说话了。脸色铁青，连额头上的痘痘都散发着逼人的寒光。一旦这么做了，对方一定心有愧疚了，即使他可能仍然不觉得自己的行为是有错误的，但却为让我如此生气而感到真切的抱歉。那么我的第一步就达成了。接下来，在他再三想哄好我的时候，平静地说出自己内心的感受，比如“这件事情你究竟是怎么想的”“你在做的时候是否想过我的感受”“既然你知道我可能会生气你为什么还要这么做”“安安稳稳在一起不是挺好的么”……一连串的问候之下他无力反驳，看着丫沉默不语的样子其实内心的OS是：“你大爷的赶紧给老娘赔礼道歉！”“你真是皮子又痒了看我给你爸妈打电话怎么编排你！”……

扯远了，o(* - *)o回到这本书。

其实这样一本讲述外遇的心理学的书，给我的最大感受是，让我能更理解男人的想法，进而反思自己的想法，男人来自火星，女人来自地球，但是这两种生物又必须在一起互相依存，相濡以沫，那么就必须不断磨合，互相理解。有些时候女人放在心上斤斤计较的事情，可能男人未必放在心上。

作为新时代的女性，我的想法是，女人应该不断完善自身，喜新厌旧不仅是男人的天性，这是人类的天性，那么女人需要做的就是多读书，多美容，多留点空间给自己。当男人发现自己身边的女人内外兼修，但是似乎又若即若离让他有种危机感的时候，他才会最珍惜你。感情不只是单纯的相处，而是一场温情的博弈。

4、 婚姻，心理学，外遇

5、 一遇到问题就去年心理医生或情感医生。这在国内是没办法的。

6、 Things happen for reasons!!遇小三要冷静理智，得顶得住悲伤和压力；在没想好怎么灭小三之前，不要把亲人和朋友牵涉进来，尤其是孩子；搞明白小三存在的原因，别稀里糊涂的放手，也别委曲求全

《外遇心理学》

；如果选择结束婚姻，也要极其漂亮的收场；如果选择宽恕，就要重新检视自己的婚姻。

- 7、随便读读，这书里说的状况只适合那种确实还想挽回或者为了不离婚没法得挽回的男人，那种根本边外遇边biaji嘴边抖腿的死妈货就算了吧。根本对不上号。亲身感受，不一定对。
- 8、为什么我买的这本书与网上在线所查看的内容完全不同，怀疑是假书，下次再也不买这种不支持货到付款的书了
- 9、很棒的书，不懂得处理亲密关系的人可以好好看看。
- 10、我个人其实挺推荐的，很心理学专业风格的书，案例详实，态度诚恳。是我很喜欢的风格。有点都不像封面和标题的噱头感。但是感觉整个书的论点可能和我们大舆论以及心中的固定观念颇为大相径庭。不知道有多少人能看进去。这是个大的专题方向。
- 11、有些操作性
- 12、事实就是这样

1、外遇这个词似乎离我这样的未婚女青年很遥远，毕竟在大众逻辑中，外遇应该基本发生在结婚后七年之痒的时间段内。但实则不然，对于一个有感情洁癖的人来说，外遇的定义太广泛了，既然已经确定了恋爱关系，那么精神的肉体的出轨都叫外遇，都应该被大力打压。[邪恶]() 这本书吸引我的就是标题，好像还从没在市场上看到过任何一本如此赤裸裸谈外遇心理的书籍。越是谈的少，就越让人好奇，于是我花了时间好好读了这本书。并产生了如下感触。1. 男人和女人真的是来自两个世界的动物。一直说男人是下半身动物，真的不是冤枉他们。或许是有些男人可以抵制住诱惑，但能否次次对诱惑say no？连著名的坐怀不乱的柳下惠都被证实没有事实依据了，一直以来的标杆都坍塌了，难道价值观还不方寸大乱？微博上一个红人说过这么一段话：男人好色是天性么？是的。男人出轨是天性么？不是，是臭傻逼劣性。男人爱女人是天性么？（大部分）是的。男人到处认姐姐妹妹是天性么？不是，是臭傻逼劣性。忘了谁曾经出过这么一招：再有男人拿自己干的烂事儿出来说是天性，你就拿走他所有的钱，刷爆他所有的卡，然后说花钱是女人的天性。（ ）好方法，你们觉得呢。2. 女人真辛苦。作为新时代的女性，要上得厅堂下得厨房打得过流氓斗得过小三。如果说偷腥是男人的天性的话，那么站在男人背后的正室，真的就得有巴西国家足球队脚法和福尔摩斯的智慧，捉奸加斩杀，毫不留情。这么辛苦，难道不该多花点钱保养保养嘛。（ _ ）3. 很多时候男人并未意识到自己的行为是在偷腥，是背叛，或是外遇。他们觉得这没什么啊。以我身边的男人为例，男朋友就是个典型的双鱼男，好在星座比重大部分落在水瓶所以不那么粘腻，但双鱼和水瓶的共同点在他身上发扬光大了，那就是“多情”。说好听了叫多情，说不好听了就是滥情。跟我在一起之后仍然时不时地“微信摇一摇”，跟摇到的妹子搭搭讪，大半夜看欧洲杯不睡觉，凌晨五点还不忘了问候妹子一句晚安。最气人的是，这些在他看来不是什么不正当的事，于是他聊天记录也不删，赤裸裸地摆在那里等着我去看，看到了之后气得要死去质问丫，丫还觉得这是我在小题大做。当时我的感受真的是一脑门子血恨不得一巴掌把丫抽晕过去。在我看来，这就是外遇的前奏，谁知道那天我把丫弄不高兴了他就会找某个妹子诉苦，一来二去就勾搭上了呢？这都是很有可能发生的事情，任何事情我们都要未雨绸缪，防患于未然。（* _ _）y那么，怎么应对呢。以前总听人说女人的三样法宝是一哭二闹三上吊，可是我一样都没用过，一般一遇到这样的事情我就不说话了。脸色铁青，连额头上的痘痘都散发着逼人的寒光。一旦这么做了，对方一定心有愧疚了，即使他可能仍然不觉得自己的行为是有错误的，但却为让我如此生气而感到真切的抱歉。那么我的第一步就达成了。接下来，在他再三哄好我的时候，平静地说出自己内心的感受，比如“这件事情你究竟是怎么想的”“你在做的时候是否想过我的感受”“既然你知道我可能会生气你为什么还要这么做”“安安稳稳在一起不是挺好的么”...一连串的问话之下他无力反驳，看着丫沉默不语的样子其实内心的OS是：“你大爷的赶紧给老娘赔礼道歉！”“你真是皮子又痒了看我给你爸妈打电话怎么编排你！”.....扯远了，o(* _ _*)o回到这本书。其实这样一本讲述外遇的心理学的书，给我的最大感受是，让我能更理解男人的想法，进而反思自己的想法，男人来自火星，女人来自地球，但是这两种生物又必须在一起互相依存，相濡以沫，那么就必须不断磨合，互相理解。有些时候女人放在心上斤斤计较的事情，可能男人未必放在心上。作为新时代的女性，我的想法是，女人应该不断完善自身，喜新厌旧不仅是男人的天性，这是人类的天性，那么女人需要做的就是多读书，多美容，多留点空间给自己。当男人发现自己身边的女人内外兼修，但是似乎又若即若离让他有种危机感的时候，他才会最珍惜你。感情不只是单纯的相处，而是一场温情的博弈。

2、这本书非常非常好，虽然我是一个心理学爱好者，但是内心潜意识还是希望宁拆十座庙，不拆一桩婚。但是这本书让我清楚了，外遇到底是怎么回事，书中非常详细的描述了外遇的各种类型，以及什么情况下，是没有办法去挽留，什么情况下该如何挽留，以及对孩子的各种影响，我觉得不管是结婚的，还是没结婚的，都可以好好去读这本书

《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:www.tushu000.com