

親愛的, 我們還要不要一起走下去?



[親愛的, 我們還要不要一起走下去? 下载链接1](#)

著者:王慶玲

出版者:商周出版

出版时间:2012-1

装帧:平装

isbn:9789862720837

當夫妻愛情消褪, 或是出現第三者, 我們能如何面對……

孩子怎麼辦？未來怎麼辦？我該怎麼辦？

委屈不能求全，指責帶來更大的傷痛。

在彷彿世界末日的情感撕裂中，你可以試試這本書。

回到中心，就有機會再度畫出美好的圓！

面對外遇，要繼續待在雙方都痛苦的谷底消耗存糧，

還是選擇攀爬脫困？甚至援救夥伴？

你的決定，是寫出不同劇本的關鍵！

男人外遇，乍看不是什麼新鮮事，但是沒有一個男女把女人娶回家後，就預謀要外遇的。究竟是相處之道的哪個環節出了差錯？

事業有成的男人外遇，推給了應酬上的逢場作戲，但是，失意而挫敗的男人呢？沒有性福的男人呢？在家是隱形人的男人呢？

當丈夫外遇，歷經震驚→憤怒→悲傷→放棄的女人，又該如何走出來？這裡既不勸合也不勸離，而是從「心」出發，回到愛自己，成為「真女人」的旅程。透過釋放與療癒痛苦，找到屬於自己的生命本色。無論是合是離，都要邁向下一站的幸福。

女人外遇不再是禁忌話題，為什麼女性愛的基本需求不被滿足？女人能否渴望擁有更好的選擇？外遇的驅動力是自古以來累積的能量反動嗎？

除了真誠地面對自己，外遇當事人還需要協助男人走出「戴綠帽」的痛苦過程，使真男人找回愛與豐盛的能量。

以及，外遇家庭中的爸爸媽媽該如何正確與孩子溝通，做出良好示範，才不會為孩子留下陰影，往後仍能帶著滿滿的愛去面對人生。外遇家庭中的爺爺奶奶、外公外婆又應如何對待子女的外遇事件，而不是為子女瞎操心，或將對媳婦、女婿的不滿，灌輸到孫兒輩的心裡……

本書以故事體的方式，從孩子的角度來描述「爸爸外遇」和「媽媽外遇」的爆發過程。當兩位外遇家庭裡的青春孩子的身心遇到問題時，遇見了一位心靈導師——梅里婆婆。經由她的引導，能夠健康而釋懷地看待爸爸媽媽的外遇事件，進而幫助因外遇而受苦的爸爸媽媽一起度過這個重新學習愛的過程。

作者介紹：

王慶玲

19歲參選國際佳樂中姐獲第六名，25歲年少輕狂即步入婚姻。因為對自己與愛的懵懂認知，造成婚姻關係裡眾多的痛苦與衝突。

歷經婚姻失敗、因外遇成為第三者，走過非婚生子、離婚，又再度擁有圓滿的婚姻。原本受外遇所苦的兩個家庭，蛻變成彼此祝福的三個幸福家庭。

作者以15年不斷自我重整的經驗，創辦「十方究竟心靈工坊」，將關係中的巨大領悟，透過演講、課程與個案諮商療癒，陪伴婚姻觸礁的男男女女，穿越痛苦的過程，發現無盡的恩典。

創辦「十方究竟心靈工坊」前，曾為外商「財務安全暨壽險業務連續百萬圓桌會員」與講師，旅行過四大洲47個國家，擅長企業內訓、演說及帶領團體工作坊。

作者曾接受多元的潛能開發訓練。包括：美國安東尼羅賓「神經語言學NLP/NAC」、知見心理學、成功學「絕對成交」與「催眠式銷售」、「公眾演說」與「創意行銷學」、國際荷士衛專業顧問式銷售(SPIN COACH)。並持續研習新時代的相關課程，包括：印度TM超覺靜坐、印度合一大學「深度覺醒課程」、脈輪靜心指導、Avatar課程、七脈引動拙火課程、一念之轉訓練、印加靈療師資研習、身體能量鍊與調整術、水晶能量振深磁波療法、呼吸靜心法；近年潛心於芳香療法的研究。

目前為國際合一大學認證訓練師、臼井靈氣指導師，並帶領「邁向內在的豐盛之旅」、「鑽石祈禱之門」、「合一覺醒點化」等課程的進行。著有《靈魂深處的力量》

目錄: 作者序 重新看見「外遇」的意義

第一部 關於男人外遇

第1章 爸爸外遇了

趙小言的故事

別害怕，說出來就是解決問題的開始

越了解真相，越容易解決事情

外遇是因為孩子嗎？

為什麼爸爸外遇了？

外遇家庭擁有學習愛的機會點

爸爸還會回來嗎？

第2章 了解丈夫外遇後的媽媽

媽媽的情緒反應

請開始為自己做一些不同的事

◎釋放與療癒痛苦的步驟

◎夫妻協助討論的重點（男人外遇的溝通）

自救療癒的開始，讓外遇徹底啟發你

成為真女人——回到愛自己的旅程

第3章 每一個爸爸都會外遇嗎？

當事業有成的爸爸外遇

當失意與挫敗的爸爸也外遇了

沒有性福的爸爸外遇了

在家裡是隱形人的爸爸外遇了

外遇是媽媽造成的嗎？

第4章 重新創造幸福的下一步

第二部 關於女人的外遇

第5章 媽媽外遇了

李以誠的故事

到底是誰的錯？

每個人都渴望擁有更好的選擇

媽媽的完美形象破滅

女人外遇所隱藏的能量

媽媽的心像孩子

媽媽不要我了！

所有事情的發生都有意義

第6章 為什麼媽媽會外遇？

了解媽媽需要的愛

了解女性能量的特質

哪些媽媽會外遇？

◎女性愛的基本需求

是爸爸造成媽媽外遇嗎？
媽媽該如何面對外遇的自己？
◎寬恕自我的步驟
第7章 了解妻子外遇後的爸爸
請理性平和地面對自己
幫助爸爸走出痛苦的過程
勇敢面對離與合
◎夫妻協助討論的重點（女人外遇的溝通）
成為真男人——找回愛與豐盛的能量
◎給老婆外遇的男人一封信
第8章 關於離婚的事——我們該怎麼做？
如何降低對孩子的傷害？
◎外遇家庭中孩子的陰影
該如何讓孩子知道離婚的定局？
◎告知孩子離婚的溝通重點
◎與不同年齡孩子的溝通方式
陪伴孩子一起在愛中成長
◎協助孩子的書籍
外遇之後，爺爺奶奶、外公外婆也一起成長了
附錄
外遇的心靈解答題
相關書籍與電影
離婚協議書事項
求救管道與協助團體資訊
• • • • • (收起)

[親愛的,我們還要不要一起走下去?_下载链接1](#)

标签

心理·灵修·自励

亲爱的我们还要不要一起走下去

正确对待外遇

我们是否应该反省一下自己

愛情

男人与女人的不同

生活

教育

评论

故事流于說教，沒有想像中精彩，真正吸引的還是源自李欣頻的這個書名。

故事流于說教，沒有想像中精彩，真正吸引的還是源自李欣頻的這個書名。

读完书后我想男人和女人真的是不同的，男人出轨可能只是身体上的出轨，如果妻子愿意原谅，两个人也许还可以继续走下去；但是女人一旦出轨，那她的精神一定出轨了，很难再回去了。

这本书好像更侧重感情方面，但是对道德与责任方面的考虑相对较少。那感情与道德到底孰轻孰重，如果我们看中的只是爱情，那社会又将如何？我想这是值得我们大家深思的一个问题。

这本书很不错噢，建议亲们去读一下，可以让你明白去怎么面对一些问题，怎么在成长的路上越走越优雅。其实没有什么事情是解决不了的……

我看过这本书后，想到的最多的是孩子，父母有外遇了，那孩子怎么办呢？两个人是勉强在一起对他们好还是分开对他们更好呢？我想，如果两个人真的没有爱了，孩子也不会希望他们勉强在一起吧；如果两个人心中还有彼此，为了孩子，也为了自己，平和地解决这个问题会是最好的结果。

没有人想要外遇，更没有人结婚的时候就想要背叛对方的。但是当外遇一旦发生，抱怨并不是解决问题的方法。首先要确定你们是否还爱彼此，然后在想你是否还能接受对方，如果不能了，分开对两个人来说可能都是一种解脱。我们需要感情，但我们更需要道德。

换个角度思考问题，从另一面看待外遇，不把自己的思想束缚在条条框框里，真的很不错噢。对人的心灵冲击还是很大的！顶一下吧！

外遇发生时，我们总在怨恨对方，逼问他为什么忘记了之前的承诺。但我们是否也应该反省一下自己，是不是我们让他走到了今天的这个地步。不要在怨恨中失去自我，我们应该做的是在缺憾中成长。感谢作者的真诚，让我获益匪浅啊！

生命中有许多挫折，并不是为了打击我们而发生的，许多挫折都是完美的发生。为了启发你有能力面对一切，为了要让你更有力量而完美地发生。当外遇发生时，我们会痛苦，会愤怒，但是这些情绪我们必须学会更勇敢地转化，并且疗愈和释放它们。也许心会在阅读这本书的过程中成长吧。

外遇不是一个偶发事件，它最大目的是为了要启发过程中的每一个人有机会反省与蜕变。我们应该先跳出道德问题，否则会使自己更加痛苦与心碎，甚至在恨与痛之间流转一生，而错失了 this 蜕变的启发点。既然发生了，那就无法再假设，我们所应做的就是关照自己的内心。这本书可以说是一个医生吧……

[親愛的, 我們還要不要一起走下去? 下载链接1](#)

书评

读完这本书，沉思了很久，很残忍却又很温暖。生活中每时每刻都有外遇的出现，但我还是相信世界是充满爱的，只要你敞开心扉，一旦你心中是充满爱的时候，就会发现身边总是不断出现爱的帮助。书还是很不错的，给大家推荐一下！

看完这本书有点害怕啊，将来我或是他会不会也面对这样问题呢？虽然现在还没有这样的事情发生，但看看还是有好处的。我想，如果将来我爱上了别人，一定会在他尚不知情时主动面对问题，而不是撑到被察觉时再来处理，否则会非常混乱。而且，我觉得重点摆在为自己负起完全的责任。...

当婚姻遇到外遇就碎成了一地斑驳，只是粉碎后的婚姻是否还有爱留下？如果有，我们是不是应该拼接破碎，将生活继续下去？外遇好像将人生中的爱与力量彻底地激发出来了，但是看起来它从不是美好的。它的发生也总是使人混乱、挫折甚至悲伤与痛苦得想放弃一切。那这时，我们该何去...

[親愛的, 我們還要不要一起走下去?_下载链接1](#)