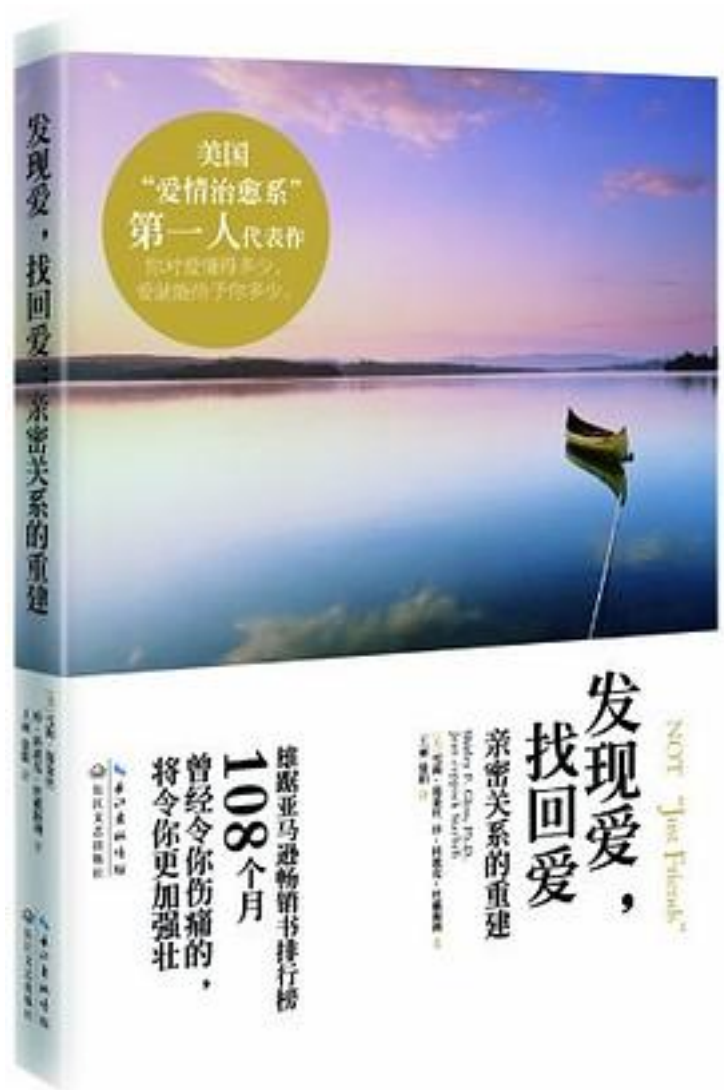


# 发现爱.找回爱-亲密关系的重建



[发现爱.找回爱-亲密关系的重建 下载链接1](#)

著者:【美】雪莉·葛莱丝博士 【美】珍·科波克·丝黛海利

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:平装

isbn:9787535460271

《发现爱,找回爱:亲密关系的重建》内容简介：在这个诱惑纷繁的时代，如何保护我们的婚姻？美国的心理学家雪莉·葛莱丝博士被誉为“外遇研究的教母”（《纽约时报》），并于患癌症去世前完成了此书。雪莉·葛莱丝博士在书里提出，外遇往往发生在熟悉的人之间，尤其是工作场合，而幸福的婚姻也不能排除外遇的存在。《发现爱,找回爱:亲密关系的重建》将帮助你规避婚姻中的风险，帮助你正确有效的面对感情问题。

作者介绍:

雪莉·葛莱丝：雪莉·葛莱丝博士（Shirley P. Glass, Ph.D.）

心理医生、美国心理学会会员，从事婚姻及家庭治疗四十余年，被媒体认为是“美国爱情治愈系第一人”。葛莱丝博士可谓是媒体的宠儿，她是《奥普拉脱口秀》的长期嘉宾，《今日美国》、《洛杉矶时报》、《今日心理学》、《红皮书》、《魅力》、《妇女家庭杂志》、《新闻周刊》都刊登过关于她的报道。

珍·丝戴海利（Jean Staeheli）住在俄勒冈州的波特兰。她是一名经验丰富的合著作家，著有多本在国内颇受好评的书籍。

目录: 引言?寻找真爱的旅程 001

第一部分?亲密关系,危险关系

1. 一个看似安稳的家 003

2. 越来越亲密的“柏拉图友情” 005

3. 不仅仅是朋友 008

“墙”与“窗” 011

三道门槛 012

4. 危险关系的升级 014

摧毁承诺的最后一步 014

双重生活的开始 018

双重生活的并发症 021

5. 一切与幸福无关 024

理由与借口 025

内疚与羞愧 027

逃脱空虚 029

渴望自尊 031

寻求刺激 031

风流是一种权利 034

6. 来自过去的回声 036

家族传统 037

情感过敏 039

悲惨童年的幸存者 041

不同的依恋方式 042

不愿活在当下 045

中年危机 046

是例外,还是常规? 049

第二部分?面对伤痛,疗愈伤痛

7. 创伤后遗症 055

安全感的消失 055

情绪过山车 058

迷失方向 059

8. 我们自身的脆弱 063

自卑感 063

童年的创伤 064  
父母间的不忠 065  
威胁在继续 065  
9. 天平的两端 068  
你们是天平的两端 069  
背叛一方的矛盾心理 070  
遭背叛一方的矛盾心理 072  
双方的破坏性控制 074  
积极地做出决定 074  
三思而后行 076  
遭背叛一方可以问自己 078  
出轨一方可以问自己 078  
其他考虑 079  
10. 过度反应 082  
执念 083  
如何处理执念 085  
往事重现 087  
如何应对往事重现 088  
情绪压抑 091  
高度警觉 093  
如何处理高度警觉 094  
故态复萌 096  
如何应对故态复萌 097  
好好爱自己 097  
11. 信任感的重建 100  
停止一切私下联系 101  
将不可避免的见面告知配偶 103  
主动交代 103  
完成收尾工作 105  
基本交流指南 108  
重建信任的方式 110  
12. 请把一切都告诉我 112  
为何说 113  
如何说 115  
说什么 123  
13. 亲密关系的修复 132  
修复方法一：回归日常生活 133  
修复方法二：促成积极的交流 136  
修复方法三：学会带着同情心去交流 144  
带着伤痕的成长 152  
发现意义 153  
第三部分?发现爱，找回爱  
14. 所有人都是受害者 157  
单身女性的脆弱 157  
探寻根源 159  
第三者应汲取的教训 163  
夫妻应汲取的教训 164  
15. 完美的爱，不完美的关系 166  
婚姻关系脆弱性示意图 167  
期许度与幻灭感 169  
性适应性 170  
不公平性 172  
权力斗争 173  
家庭生活的周期性 175

婚姻生命线：从不成熟到成熟的爱 180

婚姻如同双人舞 186

16. 爱的疗愈 192

通向疗愈之路 193

学习新舞步 198

亲密盟友 201

17. 宽恕：爱的最高境界 204

宽恕不是什么 205

宽恕是什么 206

宽恕的好处 206

什么事不可宽恕？ 207

什么时候宽恕 208

小心伪宽恕 208

无法宽恕的原因 209

宽恕的方式 213

重新承诺的仪式 217

宽恕伤害，但记住教训 219

后记?稳固的婚姻，安全的友谊

关于爱，你需要知道的几点 227

七个预防危险关系的小贴士 227

重建亲密关系的关键因素 228

• • • • • ([收起](#))

[发现爱.找回爱-亲密关系的重建 下载链接1](#)

## 标签

亲密关系

心理学

两性

婚姻关系

情感

爱情

婚姻

心理

## 评论

一本关于外遇后亲密关系的修复书。。。修还是换，是个问题，但是修，起码得有修的技能吧

对出轨双方的心理的分析特别准确，也提出了很科学的挽救婚姻与爱情的方法

我为什么会买这么一本书？从心理学角度讲婚外情 还行 虽然没有婚姻但解答了一些我好奇的事情

不只是发现、找回和修复，还有预防和出轨心理的分析。反过来想，在幸福的婚姻中阅读此书，也是给未来的自己敲响警钟。

直面伤痛。

人总是不知道满足，很多时候我们总是爱着爱着就忘记了为什么，日子久了，白月光会变成剩饭粒，朱砂痣会变成蚊子血。生活的琐事太多，我们都卸下了恋爱时的精心装扮，回归到日常的生活中去了。我们都忘了，婚姻也需要付出时间精力去努力经营的；我们都忘了，除了父母、子女的身份，你还有一个身份叫夫妻

适合想要修复关系的人阅读。

如果两个人都还有感情，可以尝试的，在一起还是分开，真的不是直线思维的做了什么事就必然会有怎样的结果，希望彼此都能有一个很好的成长。

-----  
美国爱情治愈系第一人雪莉·格莱丝博士，以40年经验告诉我们，婚外情产生的原因、过程，婚外情暴露之后双方的心理变化，以及如何修复破碎的亲密关系。  
作者认为：爱不能被动的守护，只有勇于面对伤痛，疗愈伤痛，才能够发现真爱，找回真爱。

-----  
[发现爱.找回爱-亲密关系的重建\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[发现爱.找回爱-亲密关系的重建\\_下载链接1](#)