

外遇心理学



[外遇心理学_下载链接1](#)

著者:(美)简妮丝·斯普林//迈克尔·斯普林|译者

出版者:吉林文史出版社

出版时间:2010-7

装帧:平装

isbn:9787547202784

《外遇心理学》是美国著名心理学简妮丝·斯普林中，根据多年来外遇问题的临床经验写成的心理指导！外遇，是当天下社会最流行的通病。据调查，约有70%美国夫妻者曾受过外遇的困扰！

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，恼恨，不信任……

东窗事发生后，作为受伤方，你如何从深切的痛苦和失落中走出来？作为出轨者方，你如何在旧爱新欢间抉择，以如何应对内心的愧疚和罪恶感？

即使做出了复合的决定，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，你双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，你需要一盏明灯，拯救你于迷茫痛苦的泥沼。

作者介绍:

简妮丝·斯普林，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。她开设心理诊所，行医三十余年，与丈夫迈克尔·斯普林住在康涅狄格州，育有四子。

迈克尔·斯普林，曾任约翰-威立国际出版公司“弗洛莫斯”旅游类书籍的出版人。斯普林夫妇合著的《我怎能原谅你?》曾入围美国“美好生活最佳图书奖”。

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
· · · · · (收起)

[外遇心理学 下载链接1](#)

标签

心理学

婚姻

外遇心理学

心理

外遇

家庭治疗

两性

我们只是为了幸福

评论

boring. full of stereotyping crap

其实告诉我们:你经历的早就有万千人经历过，take it easy,everything will be alright.life goes on.

发现了一些自己在恋爱中的问题

比较实用的指南

迟钝的我刚刚发现，心理学书籍用来治愈的话，只能本人有过或身边人有过类似经历才能深有感触。。

这是一本举了很多例子吓唬你让你不要外遇的书～可行性建议呢？在哪里？！

还没读完，评价不高，因为翻译的名字太误导人了。还是英文名字更准确些我觉得更符合发生外遇后如何面对 符合老外的风格 一堆方法的罗列

不太解决中国人的问题 仅能作为参考

没有想象中好看，打算放弃

这书翻起来好快...

看完最大的感触是…还是做一个能控制自己的人不要外遇吧

有案例，有实操，全面，完整

其实是本挺无聊的书，无非就是要站在他人立场想事儿，沟通很必要这种很鸡肋的话。不推荐。

没到点上

我已经修炼到了见人书说人话见鬼书说鬼话的地步了

看题目以为是研究人为什么会外遇这种心理的（这部分在反应里零散提到。）。结果是写外遇后双方的反应（这部分案例心理描写很细腻）和修复婚姻。大概是由结果追述原因这样子的。

很不错，本着治疗的态度，有可操作性

案例很丰富

可治愈

于是乎我又回到了自己所认为的心理学根本之上：感觉与选择。几乎所有的情况这本书都分析到了，它希望读过它的人们互相去理解对方，看到自己的不足，至少在与伴侣今后的生活中少一些认知上的误差，生活得更轻松和愉快。我们每个人都不是坏人，只是有时候自己的感受不被别人理解。

好不错

[外遇心理学_下载链接1](#)

书评

外遇后的夫妻双方面临两条选择，一是选择离婚，各走各的人生道路；二是选择维持，和伴侣一起重塑夫妻关系。前者虽然果决，却是不归之路；后者尽管痛苦，但能浴火重生。选择哪一条路取决于夫妻双方对关系的期望。对于上文的陈水伊、刘超豪两口子，这场婚姻是彼此初恋的结晶。十...

外遇给了双方沉重的打击，可是生活还要继续。如果双方都在坚持己方立场，相互推脱责任，外遇的创伤将一直存在于家庭中无法愈合。事实上要解决问题，双方必须停止互相指责，从自己的身上找原因，学会承担起自己的责任。之前的咨询中，刘超豪和陈水伊夫妻明白了过去生活经历对自...

对于珍视爱情的人来说，外遇背叛是无法接受的。曾经多么美好的海誓山盟，变成枯黄和破碎的废纸；曾经甜蜜相拥的梦乡，变成辗转反侧的失眠。外遇让夫妻双方痛苦无助，而它们又必须面对这种挑战，学会妥善地处理这个事件，思考继续婚姻关系的可能。这其中的困惑和援助，都可以从...

[外遇心理学_下载链接1](#)