

<<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

图书基本信息

## <<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

### 前言

寻找真爱的旅程我们的终身伴侣同时也是我们的知心朋友，我们分享一切，亲密无间，这是忠贞爱情的最高境界，人人都渴望拥有。

但如今，我们在爱情和婚姻中曾经深深信赖的亲密感常常受到挑战，背弃诺言和打破希望已成为我们人文景观的一部分，越来越多的人需要这方面的帮助，他们的悲伤、愤怒和懊悔每每让我痛心不已。要想疗愈心中的创伤，从破损的亲密关系中重新发现爱的熠熠闪光，我们首先就要学习如何重新构建安全感和培养信任感，学会如何修复自己，修复我们的爱，然后继续前行。

本书会给你帮助，陪伴你一起走过这些艰难的日子。

再一次发现爱，找回往昔的亲密与和谐，重建信任是基石。

合盘托出所有真相，弄清楚导致婚姻如此脆弱的个人因素、社会因素及其他相关因素，对自我的恢复很重要。

如果你们能站在彼此的角度去看待这件事，并理解彼此的痛苦，那么，在本书的指导下，你们就会知道该如何往下进展，从而理解事情的意义所在。

请你必须要小心，要本着相互同情、相互理解的原则行事。

审问和防卫的氛围会让亲密关系的重建偏离轨道。

我会教你一些技巧，帮助你在中途重返正轨，还会告诉你，什么时候你该停止心烦从而继续出发。

有过裂痕的婚姻完全可能比以前更美满，只要你学会如何去处理那些噩梦般的日子，面对遭到背叛的伤痛，以及修复感情所需的时间。

即便你选择终止这段婚姻关系，你还是需要从经历的创伤中走出来。

不管你是和伴侣携手并进，还是一个人孤军奋战，复原的过程都一定会激励你成长。

这是一条艰难的道路，但却是唯一的通路。

如果你成功地走过去，就可以战胜所有困难。

重要的是，你要知道，还有这样的一条路存在，它就铺在你和所有需要它的人们脚下。

寻找真爱的旅程我们的终身伴侣同时也是我们的知心朋友，我们分享一切，亲密无间，这是忠贞爱情的最高境界，人人都渴望拥有。

但如今，我们在爱情和婚姻中曾经深深信赖的亲密感常常受到挑战，背弃诺言和打破希望已成为我们人文景观的一部分，越来越多的人需要这方面的帮助，他们的悲伤、愤怒和懊悔每每让我痛心不已。要想疗愈心中的创伤，从破损的亲密关系中重新发现爱的熠熠闪光，我们首先就要学习如何重新构建安全感和培养信任感，学会如何修复自己，修复我们的爱，然后继续前行。

本书会给你帮助，陪伴你一起走过这些艰难的日子。

再一次发现爱，找回往昔的亲密与和谐，重建信任是基石。

合盘托出所有真相，弄清楚导致婚姻如此脆弱的个人因素、社会因素及其他相关因素，对自我的恢复很重要。

如果你们能站在彼此的角度去看待这件事，并理解彼此的痛苦，那么，在本书的指导下，你们就会知道该如何往下进展，从而理解事情的意义所在。

请你必须要小心，要本着相互同情、相互理解的原则行事。

审问和防卫的氛围会让亲密关系的重建偏离轨道。

我会教你一些技巧，帮助你在中途重返正轨，还会告诉你，什么时候你该停止心烦从而继续出发。

有过裂痕的婚姻完全可能比以前更美满，只要你学会如何去处理那些噩梦般的日子，面对遭到背叛的伤痛，以及修复感情所需的时间。

即便你选择终止这段婚姻关系，你还是需要从经历的创伤中走出来。

不管你是和伴侣携手并进，还是一个人孤军奋战，复原的过程都一定会激励你成长。

这是一条艰难的道路，但却是唯一的通路。

如果你成功地走过去，就可以战胜所有困难。

重要的是，你要知道，还有这样的一条路存在，它就铺在你和所有需要它的人们脚下。



## <<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

### 内容概要

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本书。

雪莉·葛莱丝博士在这本书里提出，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。

本书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。

## <<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

### 作者简介

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。

<<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

书籍目录

引言?寻找真爱的旅程

第一部分?亲密关系,危险关系

1.一个看似安稳的家

2.越来越亲密的“柏拉图友情”

3.不仅仅是朋友

“墙”与“窗”

三道门槛

4.危险关系的升级

摧毁承诺的最后一步

双重生活的开始

双重生活的并发症

5.一切与幸福无关

理由与借口

内疚与羞愧

逃脱空虚

渴望自尊

寻求刺激

风流是一种权利

6.来自过去的回声

家族传统

情感过敏

悲惨童年的幸存者

不同的依恋方式

不愿活在当下

中年危机

是例外,还是常规?

第二部分?面对伤痛,疗愈伤痛

7.创伤后遗症

安全感的消失

情绪过山车

迷失方向

8.我们自身的脆弱

自卑感

童年的创伤

父母间的不忠

威胁在继续

9.天平的两端

你们是天平的两端

背叛一方的矛盾心理

遭背叛一方的矛盾心理

双方的破坏性控制

积极地做出决定

三思而后行

遭背叛一方可以问自己

<<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

出轨一方可以问自己  
其他考虑  
10.过度反应  
执念  
如何处理执念  
往事重现  
如何应对往事重现  
情绪压抑  
高度警觉  
如何处理高度警觉  
故态复萌  
如何应对故态复萌  
好好爱自己  
11.信任感的重建  
停止一切私下联系  
将不可避免的见面告知配偶  
主动交代  
完成收尾工作  
基本交流指南  
重建信任的方式  
12.请把一切都告诉我  
为何说  
如何说  
说什么  
13.亲密关系的修复  
修复方法一：回归日常生活  
修复方法二：促成积极的交流  
修复方法三：学会带着同情心去交流  
带着伤痕的成长  
发现意义  
第三部分?发现爱，找回爱  
14.所有人都是受害者  
单身女性的脆弱  
探寻根源  
第三者应汲取的教训  
夫妻应汲取的教训  
15.完美的爱，不完美的关系  
婚姻关系脆弱性示意图  
期许度与幻灭感  
性适应性  
不公平性  
权力斗争  
家庭生活的周期性  
婚姻生命线：从不成熟到成熟的爱  
婚姻如同双人舞  
16.爱的疗愈  
通向疗愈之路

<<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

学习新舞步

亲密盟友

17. 宽恕：爱的最高境界

宽恕不是什么

宽恕是什么

宽恕的好处

什么事不可宽恕？

什么时候宽恕

小心伪宽恕

无法宽恕的原因

宽恕的方式

重新承诺的仪式

宽恕伤害，但记住教训

后记?稳固的婚姻，安全的友谊

关于爱，你需要知道的几点

七个预防危险关系的小贴士

重建亲密关系的关键因素



## <<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

### 章节摘录

1.一个看似安稳的家他们曾经把婚姻的境界守卫得很好。

当蕾切尔和拉尔夫步入婚姻殿堂时，他们都相信自己会像对方一样恪守对彼此忠贞的誓言。

“不忠”这种事完全与他们的价值观背道而驰，他们相信对彼此的忠实与爱，也都曾亲眼见证很多家庭被婚外情搅得支离破碎，而他们自己决心建立一个安定、稳固和充满爱的家庭。

拉尔夫和蕾切尔觉得“不忠”这样的事只会发生在那些婚姻不美满的人身上，因为那些夫妻之间的爱早已枯竭。

而每次想到自己，他们都觉得他们不仅仅是夫妻，更是好伙伴，生活充满了柔情蜜意。

他们俩真是天造地设的一对儿，再也不可能找到任何人能代替对方，任何一方都不会屈从于其他人的诱惑。

后来，他们越来越多地专注于照顾两个年幼的孩子，但最初对彼此的承诺从未改变过，他们之间也越来越有默契。

作为已婚人士，拉尔夫和蕾切尔周围被保护墙包裹着，他们透过同一道“窗”去看待外面的世界。

他们彼此间没有真正的秘密，坦诚地与对方分享他们对外界友情的情热，因为他们知道，没什么可隐瞒的。

多年来，他们把婚姻的境界守卫得很好。

他们秉承着明智的指导方针来维护他们之间的团结。

他们不与任何可能替代自己配偶的人讨论亲密关系问题。

他们知道，当一个人向别人抱怨自己的另一半时，或是聆听别人的悲伤故事时，他是在建立一种亲密关系，并发出一种信号，表示自己很可能非常有意向并接受一段婚外情。

与第三人分享自己对婚姻关系的不满就等于是打开了一扇“窗”，同时也为跨过通往婚外情的第一道门槛搭起了一条纽带。

当实在需要找个人聊一聊他们的婚姻时，他们会先确认这个人是有有助于他们的婚姻的。

他们认为，急于解决问题和恢复积极的一面可能会令他们受到别人消极偏见的影响。

当遇到朋友想要谈论亲密关系问题时，他们会小心地把握好界限。

有时候，其中一方想要对朋友的困境施以援手，但他们不会独自去做这件事。

当其中一方太过投入时，他们知道，他们要脱下“超人的斗篷”，伸手帮一帮自己的同伴。

秘密投入别人的不幸会导致过于感情用事，这已经是司空见惯了。

2.越来越亲密的“柏拉图友情”他们放纵这种对彼此的喜爱，向着对彼此着迷发展。

但是，谁也没有预料到，拉尔夫正在逐渐陷入一种危险的关系：婚外情。

甚至，在迈向最后一步之前，他还没意识到他正在背弃自己的原则。

就像一只身处一锅冷水中的青蛙一样，拉尔夫不知道下面的炉子正在缓慢加热，最初，他感觉很惬意，所以并没有及时跳出来。

而当他意识到问题时，“水”已经“滚烫”了，他已经来不及逃跑了——曾公开宣称不支持婚外性行为的拉尔夫渐渐搭上了同事拉腊，那个他曾经只当作朋友的人。

拉尔夫与拉腊刚开始一起工作时，他们并不讨论各自的婚姻状况，即便有，也是积极方面的。

这道“友谊”的“墙”防止了他们互相分享各自生活中方方面面的隐私信息。

作为朋友，他们打开了彼此生活中的一小扇“窗”，却没有过多地涉及对方的隐私。

很长一段时间，拉尔夫和拉腊都因有这样默契的工作伙伴而高兴。

他们互相帮助、一起开怀大笑，分享着相同的基础人生哲学。

他们都喜欢看电视剧《黑道家族》（The Sopranos），每个星期一早晨都要兴致勃勃地回顾一下前一天晚上播过的剧集。

在讨论剧中人物及其遭遇的过程中，他们对彼此有了充分的了解。

拉尔夫忍不住把拉腊的热情与妻子对这部剧的厌恶做对比。

对于某些情节，拉腊看到的是幽默和深情，而蕾切尔看到的却是暴力和女人的客观。

事态开始升温，拉尔夫和拉腊分享的东西越来越多，和自己妻子分享的越来越少。

## <<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

拉尔夫和拉腊从喜欢见到彼此发展到了希望能避开其他人而单独相处。

当单独在一起时，他们开始越来越多地敞开心扉。

拉尔夫会说：“我以前没有告诉过任何人。

”拉腊有时会向拉尔夫哭诉她不美满的婚姻和痛苦的童年记忆。

当讲到彼此的愿望和志向时，他们觉得自己好像从没有如此接近过自己生命的真谛。

他们放纵这种对彼此的喜爱向着对彼此着迷发展。

最终的问题不是他们被彼此吸引，而是他们开始跟着感觉走，仿佛之前从未对任何人做出过任何承诺一样。

此时此刻，他们之间的那扇“窗”越敞越大了，而与此同时，他们与自己伴侣之间的“窗”则越关越小了。

拉尔夫和拉腊分享的东西越来越多，而和蕾切尔分享的东西越来越少。

他完全没意识到他与妻子之间的对话在变质。

他们把更多的时间花在讨论如何管理家务和解决与孩子相关的问题上。

与当初在一起时那种大聊特聊彼此的想法和感受的场景相比，现在的交流简直是少得可怜。

到了这个阶段，拉尔夫把大部分心思都放到了拉腊身上。

与此同时，蕾切尔不断地听丈夫讲拉腊有着如何如何的极致品质，以至于她发现自己也对这个人上了心。

几个月前，蕾切尔曾在他们公司的聚会上见过拉腊。

拉腊与拉尔夫看起来有些过于亲近，拉腊讲了一个只有她和拉尔夫才懂的笑话，还把手放在了拉尔夫的胳膊上，蕾切尔对此有些不舒服。

当蕾切尔与拉尔夫谈及自己的心情时，拉尔夫满不以为然，说那些都是她的想象。

丈夫的防卫姿态让她觉得自己已被排除在外。

3.不仅仅是朋友他们之间的电流已经被启动了，已经擦出了火花，但他们的关系不涉及性，因此，他也不觉得那是“真的”出轨。

拉尔夫与拉腊开始明白，他们之间的关系并不仅仅是彼此喜爱的朋友关系。

他们意识到，他们已经单独建立起了一条交流和体验渠道，把他们之外的每一个人都排除在外。

他们在公共场合变得越来越谨慎。

在同事面前，他们也很小心，避免公开表示亲昵。

他们对待彼此有些拘谨，故意掩饰很容易就会表现出的亲密感。

但是，他们骗不了任何人。

他们之间的电流已经被启动了，已经擦出了火花，最终，他们再也掩饰不住了。

在远离同事视线的地方，如大街上或餐厅里，他们会很放松，并做出各种如舞蹈动作般优雅的手势和肢体行为。

他们凝望着彼此的眼睛、亲密地坐在一起、轻轻地触碰彼此、吃完对方盘子里的剩饭、接着说完对方想说的话，言谈举止间将他们的感情流露无遗。

任何看到他们的人都会知道，他们已经被彼此迷住了。

而在家里，蕾切尔告诉拉尔夫，她对自己注意到的一些变化有些担忧。

拉尔夫看起来不一样了。

他把更多的时间投入到了工作上，对孩子们的关注也少了。

她还指出，他现在十分容易发火，说这话时声音里带着担心。

当她问他是否出了什么事时，他说，“没发生任何事”。

他告诉她为了完成销售指标他承受了多大的压力，以此来打消她的疑虑。

他拥抱了她，而这时的她也相信了他。

但是，随后，他再一次变得疏远了。

当蕾切尔问及拉腊时，拉尔夫总是叫她不要这么偏激，说她的嫉妒是毫无依据的。

他意识到，他应该要更加小心地好好对待蕾切尔。

然而，他并不是个好手，无法给蕾切尔安全感，因为他太投入于对拉腊的思念了。

## <<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

蕾切尔的心声：虽然我的内心告诉我事情有点儿不对劲，但我应该要相信拉尔夫。

我知道他不是那种欺骗周围男人的男人，而且，一直以来，他对我都很诚实。

所以，我想知道，问题是不是出在我身上。

我试着格外留心并调试自己，但事情看起来没有一点儿变化。

拉尔夫的心声：和拉腊在一起时我感到非常快乐。

看到她聆听我说话的样子，我有一种特殊的感觉。

我们完全锁定彼此了。

我觉得自己年轻了，充满了能量。

但当想到蕾切尔和孩子们时，我会有一些不舒服，所以我试着不去想。

此外，这件事也确实和他们没有任何关系，他们没有失去什么。

像这种如此单纯且让我感觉良好的关系怎么会是坏事呢？

拉尔夫问心无愧。

他不认为他和拉腊是错的。

毕竟，他对蕾切尔还是忠实的。

他真心希望能够继续保持与拉腊的这种令人兴奋的关系，但同时又不危及他的婚姻。

他享受着婚姻的舒适感和熟悉感，同时也享受着拉腊所带来的新鲜感和刺激。

尽管如此，他还是常常会想，拉腊有趣多了。

他喜欢她仰望和崇拜他的样子。

正如拉尔夫所发现的，精神出轨的一个助推因素就是正面反射。

我们都想知道自己在别人眼中是什么样子。

在长期的婚姻关系中，我们面前是一面五倍化妆镜，在这面镜子里，我们的缺点都被放大了。

相比之下，在新恋情中，我们面前是一面被照亮了的普通梳妆镜，散发着美丽光芒。

还有一点很重要，当出轨的人对两种关系进行比较时，被禁锢的爱所产生的吸引力会让他们自然而然地产生一种偏向。

出轨并不是因为配偶无趣、麻烦，也不是因为出轨对象出色、漂亮（或英俊）。

出轨的人在选择对象时看中的是这个人于伴侣之间有何不同之处，而不是他或她有什么比自己的伴侣更优秀的地方。

## <<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

### 后记

1.一个看似安稳的家 他们曾经把婚姻的边界守卫的很好。

当蕾切尔和拉尔夫步入婚姻殿堂时，他们都相信自己会像对方一样恪守对彼此忠贞的誓言。

“不忠”这种事完全与他们的价值观背道而驰，他们相信对彼此的忠实与爱，也都曾亲眼见证很多家庭被婚外情搅得支离破碎，而他们自己决心建立一个安定、稳固和充满爱的家庭。

拉尔夫和蕾切尔觉得“不忠”这样的事只会发生在那些婚姻不美满的人身上，因为那些夫妻之间的爱早已枯竭。

而每次想到自己，他们都觉得他们不仅仅是夫妻，更是好伙伴，生活充满了柔情蜜意。

他们俩真是天造地设的一对儿，再也不可能找到任何人能代替对方，任何一方都不会屈从于其他人的诱惑。

后来，他们越来越多地专注于照顾两个年幼的孩子，但最初对彼此的承诺从未改变过，他们之间也越来越有默契。

作为已婚人士，拉尔夫和蕾切尔周围被保护墙包裹着，他们透过同一道“窗”去看待外面的世界。他们彼此间没有真正的秘密，坦诚地与对方分享他们对外界友情热情，因为他们知道，没什么可隐瞒的。

多年来，他们把婚姻的边界守卫得很好。

他们秉承着明智的指导方针来维护他们之间的团结。

他们不与任何可能替代自己配偶的人讨论亲密关系问题。

他们知道，当一个人向别人抱怨自己的另一半时，或是聆听别人的悲伤故事时，他是在建立一种亲密关系，并发出一种信号，表示自己很可能非常有意向并接受一段婚外情。

与第三人分享自己对婚姻关系的不满就等于是打开了一扇“窗”，同时也为跨过通往婚外情的第一道门槛搭起了一条纽带。

当实在需要找个人聊一聊他们的婚姻时，他们会先确认这个人是有有助于他们的婚姻的。

他们认为，急于解决问题和恢复积极的一面可能会令他们受到别人消极偏见的影响。

当遇到朋友想要谈论亲密关系问题时，他们会小心地把握好界限。

有时候，其中一方想要对朋友的困境施以援手，但他们不会独自去做这件事。

当其中一方太过投入时，他们知道，他们要脱下“超人的斗篷”，伸手帮一帮自己的同伴。

秘密投入别人的不幸会导致过于感情用事，这已经是司空见惯了。

2.越来越亲密的“柏拉图友情” 他们放纵这种对彼此的喜爱，向着对彼此着迷发展。

但是，谁也没有预料到，拉尔夫正在逐渐陷入一种危险的关系：婚外情。

甚至，在迈向最后一步之前，他还没意识到他正在背弃自己的原则。

就像一只身处一锅冷水中的青蛙一样，拉尔夫不知道下面的炉子正在缓慢加热，最初，他感觉很惬意，所以并没有及时跳出来。

而当他意识到问题时，“水”已经“滚烫”了，他已经来不及逃跑了——曾公开宣称不支持婚外性行为的拉尔夫渐渐搭上了同事拉腊，那个他曾经只当作朋友的人。

拉尔夫与拉腊刚开始一起工作时，他们并不讨论各自的婚姻状况，即便有，也是积极方面的。

这道“友谊”的“墙”防止了他们互相分享各自生活中方方面面的隐私信息。

作为朋友，他们打开了彼此生活中的一小扇“窗”，却没有过多地涉及对方的隐私。

很长一段时间，拉尔夫和拉腊都因有这样默契的工作伙伴而高兴。

他们互相帮助、一起开怀大笑，分享着相同的基础人生哲学。

他们都喜欢看电视剧《黑道家族》（The Sopranos），每个星期一早晨都要兴致勃勃地回顾一下前一天晚上播过的剧集。

在讨论剧中人物及其遭遇的过程中，他们对彼此有了充分的了解。

拉尔夫忍不住把拉腊的热情与妻子对这部剧的厌恶做对比。

对于某些情节，拉腊看到的是幽默和深情，而蕾切尔看到的却是暴力和女人的客观。

事态开始升温，拉尔夫和拉腊分享的东西越来越多，和自己妻子分享的越来越少。

## <<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

拉尔夫和拉腊从喜欢见到彼此发展到了希望能避开其他人而单独相处。

当单独在一起时，他们开始越来越多地敞开心扉。

拉尔夫会说：“我以前没有告诉过任何人。

”拉腊有时会向拉尔夫哭诉她不美满的婚姻和痛苦的童年记忆。

当讲到彼此的愿望和志向时，他们觉得自己好像从没有如此接近过自己生命的真谛。

他们放纵这种对彼此的喜爱向着对彼此着迷发展。

最终的问题不是他们被彼此吸引，而是他们开始跟着感觉走，仿佛之前从未对任何人做出过任何承诺一样。

此时此刻，他们之间的那扇“窗”越敞越大了，而与此同时，他们与自己伴侣之间的“窗”则越来越小了。

拉尔夫和拉腊分享的东西越来越多，而和蕾切尔分享的东西越来越少。

他完全没意识到他与妻子之间的对话在变质。

他们把更多的时间花在讨论如何管理家务和解决与孩子相关的问题上。

与当初在一起时那种大聊特聊彼此的想法和感受的场景相比，现在的交流简直是少得可怜。

到了这个阶段，拉尔夫把大部分心思都放到了拉腊身上。

与此同时，蕾切尔不断地听丈夫讲拉腊有着如何如何的极致品质，以至于她发现自己也对这个人上了心。

几个月前，蕾切尔曾在他们公司的聚会上见过拉腊。

拉腊与拉尔夫看起来有些过于亲近，拉腊讲了一个只有她和拉尔夫才懂的笑话，还把手放在了拉尔夫的胳膊上，蕾切尔对此有些不舒服。

当蕾切尔与拉尔夫谈及自己的心情时，拉尔夫满不以为然，说那些都是她的想象。

丈夫的防卫姿态让她觉得自己已被排除在外。

3.不仅仅是朋友 他们之间的电流已经被启动了，已经擦出了火花，但他们的关系不涉及性，因此，他也不觉得那是“真的”出轨。

拉尔夫与拉腊开始明白，他们之间的关系并不仅仅是彼此喜爱的朋友关系。

他们意识到，他们已经单独建立起了一条交流和体验渠道，把他们之外的每一个人都排除在外。

他们在公共场合变得越来越谨慎。

在同事面前，他们也很小心，避免公开表示亲昵。

他们对待彼此有些拘谨，故意掩饰很容易就会表现出的亲密感。

但是，他们骗不了任何人。

他们之间的电流已经被启动了，已经擦出了火花，最终，他们再也掩饰不住了。

在远离同事视线的地方，如大街上或餐厅里，他们会很放松，并做出各种如舞蹈动作般优雅的手势和肢体行为。

他们凝望着彼此的眼睛、亲密地坐在一起、轻轻地触碰彼此、吃完对方盘子里的剩饭、接着说完对方想说的话，言谈举止间将他们的感情流露无遗。

任何看到他们的人都会知道，他们已经被彼此迷住了。

而在家，蕾切尔告诉拉尔夫，她对自己注意到的一些变化有些担忧。

拉尔夫看起来不一样了。

他把更多的时间投入到了工作上，对孩子们的关注也少了。

她还指出，他现在十分容易发火，说这话时声音里带着担心。

当她问他是否出了什么事时，他说，“没发生任何事”。

他告诉她为了完成销售指标他承受了多大的压力，以此来打消她的疑虑。

他拥抱了她，而这时的她也相信了他。

但是，随后，他再一次变得疏远了。

当蕾切尔问及拉腊时，拉尔夫总是叫她不要这么偏激，说她的嫉妒是毫无依据的。

他意识到，他应该要更加小心地好好对待蕾切尔。

然而，他并不是个好手，无法给蕾切尔安全感，因为他太投入于对拉腊的思念了。

## <<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

蕾切尔的心声：虽然我的内心告诉我事情有点儿不对劲，但我应该要相信拉尔夫。我知道他不是那种欺骗周围男人的男人，而且，一直以来，他对我都很诚实。所以，我想知道，问题是不是出在我身上。

我试着格外留心并调试自己，但事情看起来没有一点儿变化。

拉尔夫的心声：和拉腊在一起时我感到非常快乐。

看到她聆听我说话的样子，我有一种特殊的感觉。

我们完全锁定彼此了。

我觉得自己年轻了，充满了能量。

但当想到蕾切尔和孩子们时，我会有一些不舒服，所以我试着不去想。

此外，这件事也确实和他们没有任何关系，他们没有失去什么。

像这种如此单纯且让我感觉良好的关系怎么会是坏事呢？

拉尔夫问心无愧。

他不认为他和拉腊是错的。

毕竟，他对蕾切尔还是忠实的。

他真心希望能够继续保持与拉腊的这种令人兴奋的关系，但同时又不危及他的婚姻。

他享受着婚姻的舒适感和熟悉感，同时也享受着拉腊所带来的新鲜感和刺激。

尽管如此，他还是常常会想，拉腊有趣多了。

他喜欢她仰望和崇拜他的样子。

正如拉尔夫所发现的，精神出轨的一个助推因素就是正面反射。

我们都想知道自己在别人眼中是什么样子。

在长期的婚姻关系中，我们面前是一面五倍化妆镜，在这面镜子里，我们的缺点都被放大了。

相比之下，在新恋情中，我们面前是一面被照亮了的普通梳妆镜，散发着美丽光芒。

还有一点很重要，当出轨的人对两种关系进行比较时，被禁锢的爱所产生的吸引力会让他们自然而然地产生一种偏向。

出轨并不是因为配偶无趣、麻烦，也不是因为出轨对象出色、漂亮（或英俊）。

出轨的人在选择对象时看中的是这个人于伴侣之间有何不同之处，而不是他或她有什么比自己的伴侣更优秀的地方。

## <<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

### 媒体关注与评论

要想疗愈心中的创伤，从破损的亲密关系中重新发现爱的熠熠闪光，我们首先就要学习如何重新构建安全感和培养信任感，学会如何修复自己，修复我们的爱，然后继续前行。

本书将陪伴你一起走过这些艰难的日子。

——《今日心理学》(Psychology Today) 《发现爱，找回爱》的作者、长期致力于不忠行为研究的雪莉·葛莱丝称，最危险的是，越来越多的出轨行为是发生在那些任由自己过分靠近朋友的人之间。

——《妇女家庭杂志》(Ladies' Home Journal) 在这本人们期待已久的书中，葛莱丝博士为人们提供了一系列科学、实用的建议，并与大家分享了关于具有高度破坏性的不忠行为问题的极具敏感性的临床经验……每个人都可以成为本书的读者！

它展现了一次真正的突破。

——约翰·葛特蒙(John M.Gottman)博士 我很珍视这本书，也很看重雪莉·葛莱丝这个人。

没有人能比她更了解婚外情。

她向她受创的读者传递出了同情、智慧和不可动摇的一般常识。

《发现爱，找回爱》将拯救很多婚姻和很多生命。

——弗兰克·皮特曼(Frank Pittman)

编辑推荐



<<发现爱.找回爱-亲密关系的重建>>

名人推荐

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>