

发现伴侣的不忠后，
是选择在一起还是不再一起？
史多兹式的练习，
将会告诉你如何生活，如何去爱。

[美] 史蒂芬·史多兹 著
(Steven Stosny)
洪萃晖 译

LIVING & LOVING AFTER BETRAYAL

一切 都不是你的错

走出心理困局，
摆脱愤怒、怨恨和痛苦的
自我修复疗法

纵然全世界都背叛你，你也不要背弃自己，专注于内在的疗愈、成长，
创造你真正重视的生活，这是走出伤害，不再被辜负的唯一可靠途径。

风靡欧美的心理学杰作，运用神经心理学研究成果
带领读者自我疗愈并走出情感伤痛

6000^名
受创者已因此法获得自愈

天津出版传媒集团
天津人民出版社



[美]史蒂芬·史多兹 著

(Steven Stosny)

洪萃晖 译

一切 都不是你的错

走出心理困局，
摆脱愤怒、怨恨和痛苦的
自我修复疗法

天津出版传媒集团

天津人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

一切都不是你的错：走出心理困局，摆脱愤怒、怨恨和痛苦的自我修复疗法 / (美) 史多兹著；洪萃晖译. —天津：天津人民出版社，2016. 4

书名原文：LIVING AND LOVING AFTER BETRAYAL: How to Heal from Emotional Abuse, Deceit, Infidelity, and Chronic Resentment
ISBN 978-7-201-10122-4

I. ①—… II. ①史… ②洪… III. ①婚姻—社会心理学 IV. ①C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第023799号

著作权合同登记号：图字02-2015-259号

LIVING AND LOVING AFTER BETRAYAL: How to Heal from Emotional Abuse, Deceit, Infidelity,
and Chronic Resentment by Steven Stosny, Ph.D.

Copyright © 2013 by Steven Stosny

Simplified Chinese translation copyright © 2016

by Beijing Land of Wisdom Books Co., Ltd.

Published by arrangement with author c/o Levine Greenberg Rostan Literary Agency
through Bardon-Chinese Media Agency

ALL RIGHTS RESERVED

一切都不是你的错：走出心理困局，摆脱愤怒、怨恨和痛苦的自我修复疗法

YIQIE DOU BU SHI NI DE CUO: ZOUCU XINLI KUNJU BAITUO
FENNU YUANHEN HE TONGKU DE ZIWO XIUFU LIAOFA

出版 天津人民出版社
出版人 黄沛
地址 天津市和平区西康路35号康岳大厦
邮政编码 300051
邮购电话 (022) 23332469
网址 <http://www.tjrmcbs.com>
电子邮箱 tjrmcbs@126.com

责任编辑 刘子伯
策划编辑 梁珍珍
装帧设计 嫁衣公舍

制版印刷 北京凯达印务有限公司印刷
经销 新华书店
开本 900×1270毫米 1/32
印张 9.25
字数 150千字
版次印次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷
定价 36.00元

版权所有 侵权必究

图书如出现印装质量问题，请致电联系调换(022-23332469)

谨以本书献给无数有勇气从情感背叛中康
复、成长起来的我的咨询者们。

同时也献给我那战胜情感背叛后，变得更加宽容、慈爱而坚强的母亲。同样，也永远地祝福我亲爱的芳，她用自己的光明，照亮了我的生活之路。

本书为遭遇背叛而深陷痛苦和绝望的情侣提供了一条强有力的出路，史多兹对外遇伤害的康复指导，是我在二十五年的临床实践中看到过的最有用的。

——二十五年全职私人诊所执业心理学家 罗纳德·J·科林

既然生活的痛苦无可避免，理解并遵循本书的明智建议就是必须的了。史多兹，当今最受人尊重的情感专家之一，知道如何帮助那些被深深伤害过的人成长且过上更好生活。书中那些看上去很简单的方法，却能非常有效地帮我们处理好两性关系中所有的伤心和失望。

——美国州立大学心理咨询中心著名教授及心理学博士 乔恩·卡尔森

一本既极其明智又温情的亲密伴侣出轨伤害康复指导书，不是让你在愤怒或焦虑中泥足深陷，而是帮你重新成为最好的自己。我会给我的客户推荐这本书，也会把它送给依然行走在爱情疗愈途中的人。

——美国明尼苏达大学教授及《赢回你的婚姻》作者 威廉姆·J·多尔蒂博士

在各种背叛、变心等情侣关系的处理方面，本书作者史多兹取得了突破性的成就。他以“共情”方法带领着读者超越痛苦，甚至超越康复本身，本书是所有曾经在感情关系里痛过、伤心过的人的必读书。

——《怎样不用谈话也能改善婚姻，让你不再孤单》的合著者之一 帕特·拉夫

这本书很好地揭示了，自我疗愈是背叛疗愈中一个常常被忽视的方面。人们受伤后，注意力往往会转移到制造伤害的人身上。但其实，我们真正应该关注的是自己。

如果你遭遇过背叛的毁灭性伤害，本书可以帮你重建内在恢复力和自信，克服所有困难，度过那段艰难的时期，让你变得越来越好。史多兹式的练习，可以帮你结合自身实际情况学以致用。你会感觉到，本书就像是一个私人教练，指导你走向美好未来！

——《离婚闹剧和性饥渴式婚姻》作者 米歇尔·韦勒·戴维斯著



序

很高兴，这本书终于得以在中国大陆出版。我的妻子彭芳在湖南出生长大，而她的家人，至今仍然在那儿生活。我也很欣赏她引以为傲的中国传统文化。

这么多年以来，除看望她的家人外，作为一个狂热的中国迷，我游历了这个国家的不少地方。无论到哪儿，我遇到的人都非常友好，会帮助我这个常常迷路的游客。当他们得知我擅长的研究领域和我的家庭疗法是关于情感背叛时，大多数人都会对我讲述他们所遭遇的背叛和伤害。

我知道，本书的宗旨、练习及思考，可以帮助他们，以及无数同样遭遇严重心理创伤的人。

情感背叛，是很多人都得面对的问题，它包括：辱骂、不忠、欺骗和长期而小心翼翼地向一个心怀不满、易躁易怒或极度自大的伴侣妥协，即所有违反“默认契约”的亲密背叛。

首先，有了默认契约，我们才有勇气去爱。这也是为什么，

背叛对于亲密关系来说如此具有毁灭性的原因。不幸的是，遭遇背叛之后，人的本能防御机制为了保护心灵不受更深的伤害，在隔离痛苦的同时，也限制了我们的创造生活价值和意义的能力。

虽然，它们看上去是在保护我们，但实际上，它同时也阻碍了我们的自我修复和成长。

本书的一开始，是帮助读者建立健康的自我认同，把精力集中在恢复力、自我同情和同情他人上。

总而言之，从最基本的人性来说，进入他人的内心世界去同情他人，是一种极为有效的疗愈、交流手段。



前言

如果在一段彼此互许终身的关系里遭遇到背叛，你就会懂得，背叛，这种对于信任和爱的直接伤害，是如何的与众不同。

那种异常刻骨又延绵不绝的疼痛，几乎渗入到了生命的每一个角落。

大多数深受其害的人，工作效率都会急剧降低；有的人会变得无法维系任何正常的人际关系，包括朋友、父母、子女；有的人感觉自己不再值得被爱了。而愤怒、羞愧、内疚、怨恨和痛苦，则不断地使大部分人长期遭受心理钝痛，以及一些与抑郁相关的情绪的折磨。

情感背叛的毁灭性力量和持续性后果，来自于它对某个心理默认为的破坏，正是因为这种默认，我们才在最初时有勇气去爱。这就是：无论发生什么，你深爱而且相信的那个人，都会在乎你的幸福和安康，绝对不会故意伤害你。

伴侣背叛的类型主要有两种：

行为上的“故意伤害”，包括绝大多数的情感虐待、语言攻击和家庭暴力。

精神上的“故意伤害”，则包括绝大多数欺骗、不忠、胡乱消费伴侣的共有财产、挑剔、易怒、言语攻击、拒绝交流和其他冷暴力或攻击性行为。

不要急于为自己的痛苦分类

在本书中，我认为，任何让你有被背叛的感觉，如痛苦、愤怒、怀疑、不信任，以及造成无尽痛苦记忆的行为，都是情感背叛。也就是说，仅将某些行为定义为“背叛”“虐待”或“欺骗”，并不是本书的宗旨。

不仅仅是因为这些标签容易过分地简化情感背叛发生的行为模式和来龙去脉，更重要的是，你不必解释自己的经历，生硬地证明自己的痛苦合乎某个标签。

硬把自己的实际情况贴上对应的标签，会让你的注意力集中在自己的受伤程度上，以及造成各种伤痛的原因上，而不是自我疗愈和超越痛苦上。

换言之，你满脑子萦绕着的，只是伴侣的背叛行为。

你大概已经因为背叛而与他（她）争吵过无数次——而你常常看到的不是抵赖、轻描淡写、避而不谈，就是反咬一口——伴侣间的争论有多令人失望，单方面的弥补就有多徒劳。

更糟的是，争论掩盖了一个至关重要的问题——你的痛苦迷失在了反复的行为分类和自我鉴定中。

所以，我们必须一开始就声明：你不必解释自己的痛苦，也不必给它分类。不必根据某本书或某种解释，就去鉴定伴侣的行为，为其贴上相应的标签。

唯一重要的是，你受到了伤害，应该把强大的情绪能量集中在艰难的自我疗愈、自我复原与自我成长上。

本书会给你勇气，给你技巧，让你能够坚持下去。

请先走出情感黑洞

我不会在书中过多地讨论情感背叛的特定分类及其发生的细节，这些，你可能已经分析得足够多了。沉溺于那些被伤害的细枝末节中，只会让我们在治愈的过程中分心。

我也不会推测你那不忠伴侣的动机，因为这会产生一种不良倾向，让你满脑子萦绕着伴侣的背叛行为，从而轻易地失去自我。

就疗愈伤害来说，最好在考虑如何复原之前，就先走出情感黑洞。

因此，本书将集中地疗愈各种背叛造成的普遍性创伤，而不去管造成这些伤害的原因是什么。

我确信，在决定跟背叛者修复关系之前，你必须先完成本书

提及的个人疗愈的过程。否则，你会因努力保住一段已经变质的关系，而牺牲个人的治愈和成长——因为只要伤口还在，那便不是真正意义上的修复。

因此，我将修复关系的内容，放在了最后一章。

所以，本书的重点是，如何克服种种情感障碍，开辟一条成长之路，完成内在的重生。

敬畏及勇气

在多年的临床生涯中，我有幸接触到许多人，他们不仅从各种伴侣背叛的创伤中恢复过来，还摆脱了痛苦回忆的侵扰，变得更加开朗、平和而宽容。

他们的坚强让我十分敬佩。其实，在治愈创伤方面，人类的自我成长力是非常有弹性和爆发性的。任何人都可以通过内在的疗愈，找回最真实的自己。

我的创作得到了很多人的支持，希望本书能给每一个受过伤的读者注入强大的内心力量，让你重新振作起来，走出伤害的阴影。

这份专门与在情感中受伤最深的人打交道的工作，让我深信：

专注于内在的疗愈、成长，创造你真正重视的生活，是走出伤害，不再被辜负的唯一可靠途径。



目录

第一阶段：开始疗愈和自我激励——迈向新生活的开端 / 001

第一章：背叛，一种刻骨铭心的痛 / 003

第二章：用痛苦的本能动力疗愈自己 / 019

第三章：恢复健康的自我认同 / 032

第四章：用意象修复法疗愈痛苦的记忆 / 053

第二阶段：内在的重生——如何使心灵不断康复 / 065

第五章：疗愈和成长的关键：核心价值观 / 067

第六章：压力之下，如何根据核心价值观行事 / 090

第七章：应对情感背叛创伤应激障碍 / 108

第八章：把隐性内疚和羞愧变成自我同情 / 123

第九章：学会宽容，直面怨恨 / 136

第三阶段：爱之重生——学会再一次去爱 / 163

第十章：通向理智信任之路 / 165

第十一章：如何识别背叛的信号 / 180

第十二章：爱的饥渴本能，让你学会再一次去爱 / 192

第四阶段：重建亲密关系 / 213

第十三章：与背叛你的人重建亲密关系 / 215

第十四章：运用同情心的修复过程 / 234

第十五章：你想要怎样的亲密关系 / 254

结束语：疗愈、修复和宽恕 / 275



第一阶段：

开始疗愈和自我激励

——迈向新生活的开端

绝大多数的情感伤害，都会产生一系列剧烈的情绪起伏。但很多时候，人类的自我保护机制只会处理已经不堪承受的痛苦，从长远来看，这其实只会拖延痛苦，阻碍治愈，抑制自我成长。

在这一部分，本书会让大家更深入地理解痛苦——一种保障我们的安全和幸福的进化机制。它会告诉我们，如何利用痛苦——这一自然的本能动力来治疗创伤、重拾信心、完成自我成长。

最重要的是，它还会让我们知道，如何开发一种能让我们为疗愈和成长而集中情感和精力的“自我疗愈力”。