

美国  
“爱情治愈系”  
第一人代表作

你对爱懂得多少，  
爱就能给予你多少。



发现爱，  
找回爱

亲密关系的重建

Shirley P. Glass, Ph.D.  
Jean Coppock Staeheli

【美】雪莉·葛莱丝·珍·科波克·丝戴海利 著  
王丽涂娟 译

雄踞亚马逊畅销书排行榜

108个月

曾经令你伤痛的，  
将令你更加强壮

长江出版传媒

长江文艺出版社

# 发现爱， 找回爱

亲密关系的重建

Shirley P. Glass, Ph.D.

Jean Coppock Stachel

[美] 雪莉·葛莱丝 珍·科波克·丝戴海利 著

王丽 涂娟 译

长江文艺出版社

长江文艺出版社

新出图证(鄂)字 03 号

图书在版编目(CIP)数据

发现爱, 找回爱: 亲密关系的重建 / (美) 葛莱丝博士,

(美) 丝戴海利著; 王丽译. -- 武汉: 长江文艺

出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5354-6027-1

I. ①发… II. ①葛… ②丝… ③王… III. ①恋爱 -  
通俗读物②婚姻 - 通俗读物 IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 160874 号

著作权合同登记号: 图字 17-2012-013

Simplified Chinese Translation copyright © [ year of first publication by Publisher ] by Beijing Mediatime Books Co.,

Not "Just Friends": Rebuilding Trust and Recovering Your Sanity After Infidelity

Original English Language edition Copyright © 2003 by Shirley P. Glass, Ph. D.

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, FREE PRESS, a Division of Simon & Schuster, Inc.

策划编辑: 牛瑞华 范诚君

责任编辑: 武春玲

特约编辑: 陈小燕

封面设计: 至尊馒头

出版: 长江出版传媒

地址: 武汉市雄楚大街 268 号

长江文艺出版社

邮编: 430070

发行: 长江文艺出版社 (电话: 027-87679362 87679361 传真: 027-87679300)

北京时代华语图书股份有限公司 (电话: 010-83670231)

<http://www.cjlap.com>

E-mail: [cjlap2004@hotmail.com](mailto:cjlap2004@hotmail.com)

印刷: 北京建泰印刷有限公司

开本: 690 毫米 × 980 毫米 1/16

印张: 15

版次: 2013 年 1 月第 1 版

2013 年 1 月第 1 次印刷

字数: 180 千字

定价: 28.00 元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 87679308 87679310)

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

# 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。

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
<b>11. 信任感的重建</b>	<b>100</b>
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
<b>12. 请把一切都告诉我</b>	<b>112</b>
为何说	113
如何说	115
说什么	123
<b>13. 亲密关系的修复</b>	<b>132</b>
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
<b>16. 爱的疗愈</b>	<b>192</b>
通向疗愈之路	193
学习新舞步	198
亲密盟友	201
<b>17. 宽恕：爱的最高境界</b>	<b>204</b>
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

## 第一部分

---

### 亲密关系，危险关系

大多数危险关系都是从情感联系开始的，这样的“友情”让他们感到快乐，对于事情会发展到什么程度，他们根本不会想太多。随着他们对这种友情越来越着迷，他们对家庭的感情投入就越来越少了。他们越走越远，直到闯入爱的禁区。



## 1. 一个看似安稳的家

---

他们曾经把婚姻的境界守卫的很好。

---

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，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。