

爱情
经典
珍藏
典藏

重
筑
你
婚
姻
的
温
床

愈
合
你
心
灵
的
创
伤

美国**新版**畅销书

马塞勒·贝柯·韦纳
阿曼德·迪梅尔
(美国) 著
刘道云 姜可珍 译
魏志书 校

修复你的婚姻

——婚外恋发生之后

图书馆

73

W
华文出版社
Sinoculture Press

美国新版畅销书

修复你的婚姻

——婚外恋发生之后

马塞勒·贝柯·韦纳
阿曼德·迪梅尔 (美) 著

刘道云、姜可珍 译 魏志书 校



华文出版社

Sinoculture Press

图书在版编目 (CIP) 数据

修复你的婚姻：婚外恋发生之后/马塞勒·贝柯·韦纳，
阿曼德·迪梅尔著；刘道云译. —北京：华文出版社，
2000.10

(爱情轻经典)

ISBN 7-5075-0793-9

I. 修… II. ①韦… ②迪… III. 婚姻-问题-研究
IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 70908 号

本书经 Global Books Synergy 授权在中国大陆
独家出版发行，版权所有，未经许可不得转
载、摘录。

著作权合同登记号：图字 01-2000-2874

华 文 出 版 社 出 版

(邮编 100800 北京西城区府右街 135 号)

网址：http: // www. hwcb. com

电子信箱：webmaster @hwcb. com

电话 (010) 83086853 (010) 83086663

新华书店经销

中国农业出版社印刷厂印刷

850×1168 1/32 开本 7 印张 104 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

印数：0001—6000 册

定价：13.80 元

献给我的侄女——朱迪斯·葆拉，她的
爱心帮助抚平整个世界的创伤。

——马塞勒·贝柯·韦纳

谨以此书献给我的姐妹——贝尔·米
歇尔和阿妮塔·玛丽，为我们能够在家庭
破裂后一起度过那段岁月。

——阿曼

前言

治愈自我

我们的初衷是要为夫妻们写一本书——既为女人也为男人。我们的研究表明，男人在发现自己的妻子有了婚外恋之后，不外乎有两种反应：一种是离开她。由于他作为男人的自尊受伤至深，所以不愿面对自己的真实情感。他宁愿选择结束婚姻关系，一走了之。事实上他也常这么做。

另外一种反应方式就是解决产生的问题。我们在临床经验中发现，选择留下的男人在婚姻生活中一般是妻子占据主导地位。她是两人中的强者，控制者。因此，决定留下与“欺骗”了他的

妻子继续生活的男人，一般都有顺从自己妻子行为方式的习惯。

与男人不同的是，女人似乎更倾向于移情和谅解，她们更愿意去审视自己。女人并不注重输赢，她们更关注营造一份永久的爱，所以能够正确审视自己在情感方面的欠缺。其原因，一般来说是因为女人比男人更善于捕捉自己的情感，她们也就更愿意承担修复婚姻这一艰巨的任务。我们希望本书可以为踏上修复婚姻这一需要极大勇气的旅程的人们提供一些帮助，同时也想阐明将会随之而来的不可避免的痛苦。

男人在被发现有了婚外恋之后，通常他的本能反应便是撒谎。无论面对多么有力的证据，他首先会否认这种事纯属于虚乌有。当事实已无法掩盖时，他又会强调自己只做过一次，以前从来没有发生过，而且当时喝醉了酒，不能控制自己等。因为妻子愿意相信她所看到的不是真的，所以他的种种借口能够帮助他开脱。接下来他便会撒谎说，以后自己再也不会那么做了。他还能再说些什么呢？他只是竭尽全力来使一切恢复正常。即使他不爱自己的妻子，愿意同她离婚，他也希望自行离去而不是被踢出家门。为了避免被赶出家门所蒙受的耻辱以及承受的压力，他可以不计一切代价。欺骗行径被发现所带来的羞

耻感会令他想要有所改变，但习惯却是很难克服的。

一旦妻子发现自己的丈夫有了婚外恋行为，妻子一定要仔细审视自己的感情，估量身处的形势，以便把握好自己的生活。她没有理由相信自己的丈夫曾经违背了诺言，而今后永不会再犯。因此他们未来的关系不能建立在誓言之上，而是要充分认识婚外恋产生的内在原因。只有充实丰富的婚姻生活才能使丈夫真心愿意忠于自己的妻子，而不仅仅是作出口头上的承诺。这样一来，一夫一妻制就会成为他心甘情愿的选择。

本书是专门写给女人的，但是男人也值得一读，特别是当他们想要开始同他们的妻子一道走上修复婚姻关系的艰难旅途时，更是如此。

导 言

本书写作的目的是为那些发现丈夫有婚外恋的女人顺利度过危机提供指导。本书作者认为，忠实是夫妻双方都应遵循的诺言，也是婚姻幸福的前提。这一前提是信任，相信彼此互不背叛；而诺言则要求双方放弃与其他任何人的爱情。当诺言被破坏之后，婚姻的前提——信任感也就不复存在了。能否重新恢复信任，便成为女人在其丈夫刚刚进行，或者已经发生了的婚外恋曝光后所要面对的最主要的问题。

对于自己的痛苦，女人可以采取多种措施：对面临的局势置之不理、大家扯平（通过自己有婚外恋的方式）、分居、离婚，或者尽快抚平伤痕。本书阐明的是最后一种选择：重新联结婚姻的纽带。本书提供了一些思想方法来帮助女人整理好她们紊乱的心情，以便使她们能够认识到是什么原因导致了婚外恋的发生。但是仅仅了解婚外恋的原因还不足以引起现状的改变。修复婚姻意味着夫妻双方确立对婚姻的真正的忠诚，这也许是他们之间的第一次。

当发现丈夫有婚外恋行为之后，女人首先产生的情绪之一就是强烈的孤立感。在发现他的婚外恋行为之前，妻子觉得与丈夫紧密联系在一起。而现在震惊、愤怒和痛苦迫使她与丈夫隔离开来。她的感觉会迅速从“夫妻二人”，转变到孤立的“一个人”。这种突然而至的孤独感伴随着不信任、愤怒和恐惧感，使她渴望得到源源不断的慰藉。大多数女人发现愤怒的情绪使她们几乎不能忍受，特别是在婚外恋被发现的最初几天里。

面对这种痛苦，女人可能会求助于家庭或者朋友以寻求支持。她们这样做大多是为了寻求安慰，或者使她们感到自己并不孤独。不幸的是，当人们看到有人处于痛苦之中时，其中大多数人认为他们必须提供解决问题的方法。这就会引出一大堆解决问题的建议和观点，但它们很少能够给当事人带来安慰。在这种危机时刻，她们最基本的需要，就是需要别人来倾听自己的心声，得到别人的理解；如果大堆的建议和观点扑面而来，她们会对此感到迷茫，甚至还可能感到憎恨。

尽管关于婚姻问题已经出版过许多书籍，但是很少有书提到婚外恋曝光之后的问题。另外，即使有些书籍讲到了这个问题，也往往简单地根据人们的性别认为所有的女性和男性会有同样的反应。而事实上，那些把自己的感情深埋在心底的女人，与那些倾向于迅速表达自己感情的女人反应方式截然不同。认识丈夫和妻子修复婚姻的动机，以及婚姻修复的潜在可能性，需要了解各

种不同的性格特征。

在《修复你的婚姻》这本书中，我们概括地介绍了男人和女人的基本性格特征。了解你自己和你丈夫的性格特点将会帮助你认识未引起你们注意的一些差异，这些差异疏远了许多恩爱夫妻，继而导致婚外恋的发生。这也会有助于你们评估挽救婚姻的可能性。我们相信，某些濒临破碎的婚姻关系由于夫妻间特定的性格匹配问题几乎毫无修复的可能。这些在本书中做了清楚的说明。

而对于那些有可能修复的婚姻的情况，本书也作出了基本的分析并提供了基本的方法，其中包括修复婚姻要采取的具体步骤。在后面的章节里，阐述了在婚姻危机时期如何处理好孩子的问题，如何将情绪创伤传递给孩子们的影响减少到最低限度。本书还说明了如果要把婚外恋的事情告诉孩子们，应该在什么时候才比较合适；并且阐明了在婚外恋行为曝光之后，如何避免将孩子作为武器。

另外，在《修复你的婚姻》这本书中，还阐述了关于重新确立信任的一些基本问题，例如，如何从婚姻破裂的“我”的概念转移到夫妻双方相互联结的“我们”上来。它教育夫妻要辨识和加强他们的“情绪适应性”，同时也为在婚姻修复过程中夫妻之间有益的讨论提供了一些具体的指导原则。其中包括为夫妻二人设计的重新确立相互信任的练习，它使内心真正的忠诚能够成为婚

姻修复后的诺言。

现在最关键的一点是：你要认识到你并不是无力的。婚外恋确实意味着你与丈夫的关系发生了根本的转变，但是，你们仍然可以决定是让它彻底崩溃还是加强你们的关系。在开篇的第一章里，我们对你在发现丈夫婚外恋行为之后所感到的震动表示同情和理解，而且也提供了应付这段危机时期以及清楚认识所发生事情的方法。

目 录

前言

导言

1 第一章 婚外恋的发现

5 欺骗的心

7 权 力

8 婚 姻

10 性的满足

12 变老的男人

15 帮助丈夫信守一夫一妻制

17 第二章 冲破婚姻束缚的男人

17 “我”和“我们”

22 有婚外恋的男人

35 这些性格特征不是男人的全部

37 第三章 男性与女性的典型性格特征

——他的行为和你的反应

37 男人的性格特征和愈合的机会

38	享乐主义者的两难选择
40	检查他们的小隔间——对那些善于过双重生活的男人
41	捏造——对于控制者
43	在旅途的中间——对于中年危机的男人
44	女人对婚外恋的反应
66	治 疗
68	第四章 应付背叛
69	迎接挑战
76	对背叛反应的分析
84	第五章 第三者
88	风尘情人
88	偶然约会
89	经济依赖型的情人
90	已婚情人
91	单身女子
91	丈夫对她的感觉
94	丈夫怎样结束与她的关系
96	他还会再回到她身边吗
98	第六章 修复与否
106	选择专业治疗

110	不是所有的婚姻都能修复
113	第七章 整理好你的心情
114	了解你的情绪状态
116	非防卫性地倾听别人的意见
117	提高倾听别人意见的技巧
118	培育幸福
119	什么能够使你幸福
121	富有表现力的身体语言
122	消极情绪中存在的积极价值
123	恐 惧
125	内疚和懊悔
129	帮助他度过婚姻修复的各个阶段
138	婚姻中的亲密关系
146	第八章 爱和冲突的解决
149	重燃爱的火焰
150	惩罚的需要
151	社会双重的和三重的信息
152	结婚晚，寿命长
152	发现婚外恋的征兆
154	与配偶交谈的准则
157	消除愤怒

163 第九章 婚外恋对孩子的影响

163 父母如何帮助孩子建立自尊

168 婚姻危机阶段如何对待孩子

175 第十章 女人与女人

175 移情作用

177 知心的女友

177 一个缺乏移情的实例

179 朋友移情的局限

180 好朋友就像是一支永远燃烧的蜡烛

182 最好的朋友是不加评论的

183 最好的朋友/姐妹

184 不同时期的不同朋友

185 选择最好的朋友的要点

186 情感契约

187 第十一章 治愈自我

187 理清你的思想和感情

189 想 象

190 超越背叛

192 振作起来

193 重新寻回自信

194 消除愤怒

195	修复家庭纽带
196	导引冥想
199	要面向你的未来
200	最后的成分
205	致谢

第一章 婚外恋的发现

发现外遇

这一切是怎么发生的？

这件事已经持续了多长时间了？

还有其他人知道这件事吗？

她到底是谁？

她到底具备什么我不具备的东西？

我的问题到底出在哪里？

我应该怎么办？

我应当把这件事告诉谁？

我该不该告诉孩子们？

我应该去找律师吗？

我怎么能够原谅他呢？

我怎么能够再相信他呢？

如果我家里的人知道了该怎么办呢？

这件事确实是真的吗？