

受傷的你·困於絕望的深淵
不忠的你·在兩難中徬徨……
外遇·是愛情的絕症？
還是關係的轉機？
邀請另一半·再陪你走一段

Janis Abrahms Spring, Ph.D.
珍妮絲·亞伯拉罕·史普林
Michael Spring
麥可·史普林——合著
林婉華——譯

走出外遇風暴 如何重建 信任與 親密

After the Affair

Healing the Pain and Rebuilding Trust
When a Partner Has Been Unfaithful

林蕙瑛·蔡詩萍·廖輝英
溫馨推薦



外遇療癒終極聖經

遭逢外遇的伴侶雙方，心中總有許多疑問：我到底犯了什麼錯，竟遭到最親密的人背叛？要怎麼做，另一半才願回到我身邊？或是，出軌的我，不知該留下還是離開？我傷害對方這麼深，原諒是可能的嗎？

外遇似乎是愛情的絕症。但其實，危機也可以是轉機，外遇是伴侶重新鞏固感情的絕佳機會。

本書協助因於外遇事件中的伴侶雙方，在這場不忠的毀滅性危機中幫助自己。作者以三十年臨床心理醫師的經驗，提供一套獨創且有效的策略，一個一個步驟地處理，讓雙方並肩面對這項嚴峻的考驗。

作者將雙方稱作「受傷的伴侶」與「不忠的伴侶」，而不以「受害」、「背叛」的語彙批判外遇，也不建議一定要復合。她仔細剖析雙方的困境，提供因應的對策。她建議可從受傷的童年開始修復，以對方的角度來思考，打破舊有迷思，並透過練習互信，重新訂立契約，繼續走下去。

外遇風暴後，終將雨過天青。一旦重新承諾，你們之間的親密和坦率，將令許多人羨慕。





Self Help 015

走出外遇風暴——如何重建信任與親密

After the Affair : Healing the Pain and Rebuilding Trust

When a Partner Has Been Unfaithful

作者—珍妮絲·亞伯拉罕·史普林、麥可·史普林

譯者—林婉華

出版者—心靈工坊文化事業股份有限公司

發行人—王浩威 諮詢顧問召集人—余德慧

總編輯—王桂花 責任編輯—黃心宜

通訊地址—10684 台北市大安區信義路四段 53 巷 8 號 2 樓

郵政劃撥—19546215 戶名—心靈工坊文化事業股份有限公司

電話—(02) 2702-9186 傳真—(02) 2702-9286

Email—service@psygarden.com.tw 網址—www.psygarden.com.tw

製版·印刷—彩峰造藝印像股份有限公司

總經銷—大和書報圖書股份有限公司

電話—(02) 8990-2588 傳真—(02) 2990-1658

通訊地址—248 台北縣五股工業區五工五路二號

初版一刷—2010 年 9 月 ISBN—978-986-6782-90-9 定價—350 元

AFTER THE AFFAIR by JANIS ABRAHMS SPRING, PH.D

Copyright: © 1996 BY JANIS ABRAHMS SPRING

This edition arranged with RLR ASSOCIATES LTD

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc., Labuan, Malaysia

TRADITIONAL Chinese edition copyright:

2010 PSYGARDEN PUBLISHING COMPANY

All rights reserved.

版權所有·翻印必究。如有缺頁、破損或裝訂錯誤，請寄回更換。

國家圖書館出版品預行編目資料

走出外遇風暴——如何重建信任與親密 / 珍妮絲·亞伯拉罕·史普林、麥可·史普林 / 著；林婉華 譯。

— 初版。— 台北市：心靈工坊文化，2010.09

面：公分。— (SelfHelp: 015)

譯自：After the Affair : Healing the Pain and Rebuilding Trust When a Partner Has Been Unfaithful

ISBN 978-986-6782-90-9 (平裝)

1. 外遇 2. 兩性關係

544.382

99014969

思想觀念的帶動者

文化現象的觀察者

本土經驗的整理者

生命故事的關懷者



破牆而出

【我與自閉症、亞斯伯格症共處的日子】

作者—史蒂芬·蕭爾

譯者—丁凡 定價—280元

本書不只是作者的自傳，也呈現了作者對亞斯伯格症和肯納症的了解，以及這些疾患對他的影響，並且他是如何用他的知識來協助其他的泛肯納症患者。



肯納園， 一個愛與夢想的故事

作者—財團法人肯納自閉症基金會、顧欣
定價—280元

肯納園的信念是「他們雖然特殊，但不表示他們沒有幸福的權利！」透過結合教育、醫療、職訓、養護和社福的多元模式，肯納園為許多家庭播下希望種子。



慢飛天使

【我與舒安的二十年早療歲月】

作者—林美瑗 定價—260元

每個孩子都是天使，雖然有飛不動的，有殘缺的，但痴心父母依然伸出堅定的大手，恆久守候。本書描述一個無法飛翔的天使，與她的痴心守護者的動人故事。



希望陪你長大

【一個愛滋爸爸的心願】

作者—鄭鴻 定價—180元

這是一位愛滋爸爸，因為擔心無法陪伴女兒長大，而寫給女兒的書……



我埋在土裡的種子

【一位教師的深情記事】

作者—林翠華 定價—350元

東海岸的國中校園裡，她以文學、詩歌和繪畫，輕輕澆灌孩子的心靈。或許，在某個不經意的時節，將有美麗的花朵迎風盛開……



山海日記

作者—黃憲宇 定價—260元

台大心理學系的替代役男，選擇來到東海岸，當起中輟生的輔導教官。陽光大男孩 vs. 山海部落的純真孩子們，翻開書頁你會聽見他們共譜的山海歌聲！



空間就是性別

作者—畢恆達 定價—280元

本書是環境心理學家畢恆達繼《空間就是權力》後推出的新作，是他長年針對台灣性別與空間的觀察，探討人們習以為常的生活背後，所運行的性別機制。



空間就是權力

作者—畢恆達 定價—320元

空間是身體的延伸、自我認同的象徵，更是社會文化與政治權力的角力場。



親愛的爸媽，我是同志

編者—台灣同志諮詢熱線協會

定價—260元

本書讓父母及子女能有機會看見其家庭面對同性戀這個課題的生命經驗。或許關於出櫃，每位子女或父當下仍承受著痛苦與不解，但在閱讀這本書的同時，我們希望彼此都能多一點體諒與同理心。



揚起彩虹旗

【我的同志運動經驗 1990-2001】

主編—莊慧秋 作者—張姆芬、許佑生等

定價—320元

本書邀請近三十位長期關心、參與同志運動的人士，一起回首曾經努力過的足跡。這是非常珍貴的一段回憶，也是給下一個十年的同志運動一份不可不看備忘錄。



瓦礫中的小樹之歌

【921失依孩子的故事】

編著—兒福聯盟基金會、陳榮緒

贊助—ING安泰人壽 定價—250元

這是兒福聯盟的社工們，在過去六、來，透過定期訪視，陪伴地震後失依孩子們成長的珍貴記錄。在書中，以看見孩子們的堅強、扶養家庭的辛苦，及年輕社工員們的反省與思索。



染色的青春

【十個色情工作少女的故事】

編著—婦女救援基金會、繆花

定價—200元

本書呈現十位色情工作少女的真實故事，仔細聆聽，你會發現她們未被呵護的傷痛，對愛濃烈的渴望與需求，透過她們，我們能進一步思索家庭、學校、社會的總總危機與改善之道。



親愛的，怎麼說你才懂

作者—瑪麗安·雷嘉多博士·羅拉·塔克
譯者—魯沁 定價—260元

為什麼男人老是記不住，女人總是忘不了？為什麼女人一心想要溝通，男人卻只要結論？唯有充分理解男女有別的生理差異，我們才能用彼此的語言，讓親愛的另一半聽進心坎裡。



愛他，也要愛自己

【女人必備的七種愛情智慧】

作者—貝芙莉·英格蘭
譯者—楊淑智 定價—320元

本書探討女性與異性交往時，如何犧牲自己的主體性，錯失追求成長的機會。作者累積多年從事女性和家庭諮商的經驗，多角度探討問題的根源。



終於學會愛自己

【一位婚姻專家的離婚手記】

作者—王瑞琪 定價—250元

知名的婚姻諮商專家王瑞琪，藉由忠實記錄自己的失婚經驗，讓有同樣經歷的讀者，能藉由她的故事，得到經驗的分享與共鳴。



漫步在海邊

作者—瓊·安德森 定價—260元

獨居鰥角一年間，作者意外邂逅了一位忘年之交——瓊·艾瑞克森。她不僅為作者困滯的中年生活開啓了重要篇章，更帶領她開拓自我、如實接受生命變化。



與愛對話

作者—伊芙·可索夫斯基·賽賓寇
譯者—陳佳伶 定價—320元

作者以特異的寫作風格——結合對話、詩和治療師的筆記——探索對致命疾病的反應、與男同志友人的親密情誼、性幻想的冒險領域，以及她投入佛教思想的恩典。



太太的歷史

作者—瑪莉蓮·亞隆
譯者—何穎怡 定價—480元

這本西方女性與婚姻的概論史淋漓盡致呈現平凡女性的聲音，作者瑪莉蓮·亞隆博覽古今，記錄婚姻的演化史，讓我們了解其歷經的集體變遷，以及妻子角色的轉變過程，是本旁徵博引但可口易讀的書。



那些動物教我的事

【寵物的療癒力量】

作者—馬提·貝克·德娜麗·摩頓
譯者—廖婉如 定價—380元

美國知名獸醫馬提·貝克醫師以自身患病經驗、周遭的真實故事及大量科學研究，說明寵物與人類間特殊的情感，是人們對抗疾病與憂鬱的強大利器！



動物生死書

作者—杜白 定價—260元

杜白醫師希望藉由本書幫助讀者，藉由同伴動物這些小眾生的助力，讓我們能穿越老病死苦的迷障，開啓智慧，將善緣化為成長的助力，為彼此的生命加分。



陪伴到最後

【動物的臨終關懷】

作者—麗塔·雷諾斯
譯者—廖婉如 定價—260元

愛是永不離棄的許諾。愛我們的動物朋友，就要陪伴到最後！



時間等候區

【醫生與病人的希望之旅】

作者—傑若·古柏曼
譯者—郭伯宸 定價—320元

當疾病來襲，我們進入異於日常生活的「時間等候區」，這時，活著既是生命的延續，也是死亡的進行。當生命與死亡兩者互為觀照、刺激與啓發時，讓人以更誠實的態度面對生命。



醫院裡的危機時刻

【醫療與倫理的對話】

作者—李察·詹納
譯者—蔡鈺雲·費卓軍 定價—300元

透過真實故事，作者細膩生動地描繪了病患、家屬與醫護人員，在面對疾病考驗及醫療決策的倫理難題，藉由不斷的對話與互動，將問題釐清，找出彼此的價值觀與適當的醫療處置。

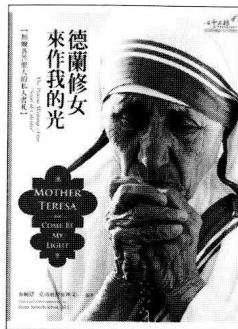


醫院裡的哲學家

作者—李察·詹納
譯者—譚家瑜 定價—260元

作者不僅在書中為哲學、倫理學、醫學做了最佳詮釋，還帶領讀者親臨醫療現場，實地目睹多位病患必須痛苦面對的醫療難題。

Caring



德蘭修女 【來作我的光】

編著—布賴恩·克洛迪舒克神父
譯者—賈香潔 定價—420元

德蘭（德普莎）修女畢生為赤貧之人奉獻，成為超越宗教的慈悲象徵。然而，她的精神生活與掙扎卻鮮為人知。本書所收集的文件與信件，幫助我們進入德蘭修女的內在生活，深入了解她的聖德。



活著，為了什麼？

作者—以馬內利修女
譯者—華宇 定價—220元

法國最受敬重的女性宗教領袖以馬內利修女，以自身將近一世紀的追尋旅程，真誠地告訴我們：幸福的祕密不在物質或精神之中，唯有愛的行動，生命才能完整展現。



貧窮的富裕

作者—以馬內利修女
譯者—華宇 定價—250元

現年95歲的以馬內利修女，是法國最受敬重的女性宗教領袖。她花了一生的時間服務窮人，跟不公義的世界對抗。本書是她從個人親身經驗出發的思考，文字簡單動人卻充滿智慧和力量，澆灌著現代人最深層的心靈。



微笑，跟世界說再見

作者—羅倫斯·山姆斯·彼得·巴頓
譯者—詹碧雲 定價—260元

企業家彼得·巴頓，四十五歲退休，預計多陪陪家人、與人分享創業經驗。就在這時，醫生宣佈他罹患癌症。不過他說「幸好我有時間從容準備，好好跟世界道別。」



美麗人生練習本 【通往成功的100堂課】

作者—恰克·史匹桑諾
譯者—吳品瑜 定價—250元

恰克博士認為態度造就人生的方向，心靈則是成功的居所，他提供一百則成功心理術，藉由原理、故事與練習幫助讀者向內尋找成功，打造專屬自己的美麗人生。



幸福企業的十五堂課

作者—恰克·史匹桑諾
譯者—王嘉蘭 定價—280元

知見心理學創始人恰克博士，集結三十五年研究成果與豐富企業諮商經驗，以實用法則與案例，搭配知見心理學的成長配方，逐步分析成功歷程的困境與陷阱。



以愛之名，我願意 【開啓親密關係的五把鑰匙】

作者—大衛·里秋
譯者—廖婉如 定價—350元

本書整理出愛最鮮明的五個面向：關注、接納、欣賞、情意、包容，並帶領讀者藉由本書提供的豐富演習機會，一同來體會：生命就是愛的旅程，而且在愛中我們將變得成熟。



遇見100%的愛

作者—約翰·威爾伍德
譯者—霍叔雲 定價—280元

想要遇見100%的愛情，向他人索求只是徒然；完美的愛不在外，而在內。與內在靈性連結，認識到自己值得被愛、生命值得信任，才能真正敞開心，讓愛進來。



幸福，從心開始

【活出夢想的十大指南】

作者—栗原弘美
譯者—詹碧雲 定價—250元

每個人內心都有一個指南針，引導我們走向充滿愛、信賴、喜悅及豐足的未來。當我們勇於夢想，有自覺地做出選擇，朝向心中願景前進，幸福的奇蹟就將誕生！



馴夫講座

【幸福婚姻的七堂課】

作者—栗原弘美
譯者—趙怡、楊奕屏 定價—250元

輔導過上千對夫妻的栗原弘美，結合了知見心理學及親身歷程，為渴望擁有幸福婚姻的讀者撰寫本書。若你願意踏出改變的第一步，就能讓伴侶關係充滿奇蹟！



大圓滿

作者—達賴喇嘛
譯者—丁乃竺 定價—320元

「大圓滿」是藏傳佛教中最高及最核心的究竟真理。而達賴喇嘛則是藏傳佛教的最高領導，一位無與倫比的佛教上師。請看達賴喇嘛如何來詮釋和開示「大圓滿」的精義。



108問， 與達賴喇嘛對話

作者—達賴喇嘛
對談人—賈莉絲塔·蕭恩邦 定價—240元

作者以深厚的見解，介紹佛教哲理、藏傳佛教的傳承，及其對西方現代世界的重要性，對於關心心靈成長，以及想了解佛教和達賴喇嘛思想精華的讀者，這是一本絕佳的入門好書！



無盡的療癒

【身心覺察的禪定練習】
作者—東杜仁波切
譯者—丁乃竺 定價—300元

繼《心靈神醫》後，作者在此書中再次以身心靈治療為主、教授藏傳佛教中的禪定及觀想原則；任何人都可藉由此書習得用祥和心修養心性、增進身心健康的方法。



十七世大寶法王

作者—讓保羅·希柏 審閱—鄭振煌、劉俐
譯者—徐筱玥 定價—300元

在達賴喇嘛出走西藏四十年後，年輕的十七世大寶法王到達蘭薩拉去找他，準備要追隨他走上同一條精神大道，以智慧及慈悲來造福所有生靈。



隨在你

作者—吉瑪·康楚仁波切
譯者—丁乃竺 定價—240元

心就像一部電影，外在世界的林林總總和紛飛的念頭情緒，都是投射於其上的幻影。如果我們可以像看電影般看待自己的生命，就可以放鬆心情，欣賞演出，看穿現象的流動本質，讓妄念自然來去。



當囚徒遇見佛陀

作者—圖丹·卻唯
譯者—雷淑敏 定價—250元

多年來，卻唯法師將佛法帶進美國各地重刑監獄。她認為，佛陀是一流的情緒管理大師，可以幫助我們走出情緒的牢籠。



心靈寫作

【創造你的異想世界】

作者—娜姐莉·高柏
譯者—韓良憶 定價—300元

在紙與筆之間，寫作猶如修行坐禪，讓心中的迴旋之歌自然流唱，尋獲馴服自己與釋放心靈的方法。



狂野寫作

【進入書寫的心靈荒原】

作者—娜姐莉·高柏
譯者—詹美涓 定價—300元

寫作練習可以帶你回到心靈的荒野，看見內在廣闊的蒼穹。撞見荒野心靈、與自己相遇，會讓我們看到真正的自己，意識與心靈不再各行其是，將要成為完整的個體。



傾聽身體之歌

【舞蹈治療的發展與內涵】

作者—李宗芹 定價—280元

全書從舞蹈治療的發展緣起開始，進而介紹各種不同的治療取向，再到臨床治療實務運作方法，是國內第一本最完整的舞蹈治療權威書籍。



非常愛跳舞

【創造性舞蹈的新體驗】

作者—李宗芹 定價—220元

讓身體從累贅的衣服中解脫，用舞蹈表達自己內在的生命，身體動作的力量遠勝於人的意念，創造性舞蹈的精神即是如此。



身體的情緒地圖

作者—克莉絲汀·寇威爾
譯者—廖和敏 定價—240元

身體是心靈的鑰匙，找回身體的感覺，就能解開情緒的枷鎖，釋放情感，重新尋回健康自在。作者是資深舞蹈治療師，自1976年來，運用獨創的「動態之輪」，治癒了無數身陷情緒泥潭的人。



超越身體的療癒

作者—勞瑞·杜西
譯者—吳佳綺 定價—380元

意義如何影響心靈與健康？意識是否能超越大腦、時間與空間的限制，獨立運作？勞瑞·杜西醫師以實例與研究報告，為科學與靈性的對話打開一扇窗。

Holistic



生命不再等待

作者—佩瑪·丘卓
譯者—雷叔雲 審閱—鄭振煌 定價—450元

本書以寂天菩薩所著的《入菩薩行》為本，配以佩瑪·丘卓既現代又平易近人的文字風格；她引用經典、事例，沖刷掉現代生活的無明與不安；她也另外調製清新的配方，撫平現代人的各種困惑與需求。全書有著原典的精煉智慧，也有著因應世局人心的嶄新詮釋，是一本現代人的智慧生活行動指南。



當生命陷落時

【與逆境共處的智慧】

作者—佩瑪·丘卓
譯者—胡因夢、廖世德 定價—200元

生命陷落谷底，如何安頓身心、在逆境中尋得澄淨的智慧？本書是反思生命、當下立斷煩惱的經典作。



轉逆境為喜悅

【與恐懼共處的智慧】

作者—佩瑪·丘卓
譯者—胡因夢 定價—230元

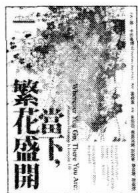
以女性特有的敏感度，將易流於籠統生硬的法教，化成了順手拈來的幽默譬喻，及心理動力過程的細膩剖析。她為人們指出了當下立斷煩惱的中道實相觀，一條不找尋出口的解脫道。



不逃避的智慧

作者—佩瑪·丘卓
譯者—胡因夢 定價—250元

繼《當生命陷落時》、《轉逆境為喜悅》、《與無常共處》之後，佩瑪再度以珍珠般的晶瑩語句，帶給你清新的勇氣，及超越一切困境的智慧。



當下，繁花盛開

作者—喬·卡巴金
譯者—雷叔雲 定價—300元

心性習於自動運作，常忽略要真切地去生活、成長、感受、去愛、學習。本書標出每個人生命中培育正念的簡要路徑，對想重拾生命瞬息豐盛的人士，深具參考價值。



有求必應

【22個吸引力法則】

作者—伊絲特與傑瑞·希克斯夫婦
譯者—鄭伯宸 定價—320元

想要如願以償的人生，關鍵就在於專注所願。本書將喚醒你當下所具備的強大能量，並帶領讀者：把自己的頻道調和到一心所求之處；善用吸引力心法，讓你成為自己人生的創造者。



心態決定幸福

【10個改變人生的承諾】

作者—大衛·賽門
譯者—譚家瑜 定價—250元

「改變」為何如此艱難？賽門直指核心地闡明人有「選擇」的能力，當你承認你的「現實」是某種選擇性的觀察、解讀、認知行為製造的產物，便有機會意志清醒地開創自己的人生。



瑜伽之樹

作者—艾揚格
譯者—余麗娜 定價—250元

艾揚格是當代重量級的瑜伽大師，全球弟子無數。本書是他在歐洲各國的演講結集，從瑜伽在日常生活中的實際運用，到對應身心靈的哲理沉思，向世人傳授這門學問的全貌及精華。



占星、心理學與四元素

【占星諮詢的能量途徑】

作者—史蒂芬·阿若優
譯者—胡因夢 定價—260元

當代美國心理占星學大師阿若優劃時代的著作！本書第一部分以嶄新形式詮釋占星與心理學。第二部分透過風、火、水、土四元素的能量途徑，來探索本命盤所呈現的素樸秩序。



占星·業力與轉化

【從星盤看你今生的成長功課】

作者—史蒂芬·阿若優
譯者—胡因夢 定價—480元

富有洞見而又深具原創性的本書結合了人本占星學、榮格心理學及東方哲學，能幫助我們運用占星學來達成靈性與心理上的成長。凡是對自我認識與靈性議題有興趣的讀者，一定能從本書中獲得中肯的觀察。



生命的禮物

【給心理治療師的85個備忘錄】

作者—歐文·亞隆

譯者—易之新 定價—350元

當代造詣最深的心理治療思想家亞隆認為治療是生命的禮物。他喜歡把自己和病人看成「旅程中的同伴」，要攜手體驗愉快的人生，也要經驗人生的黑暗，才能找到心靈回家之路。



日漸親近

【心理治療師與作家的交流筆記】

作者—歐文·亞隆、金妮·艾肯

審閱—陳登義 譯者—魯宓 定價—320元

本書是心理治療大師歐文·亞隆與他的個案金妮共同創作的治療文學，過程中兩人互相瞭解、深入探觸，彼此的坦承交流，構築出這部難能可貴的書信體心理治療小說。



說謊

【揭穿商場、政治、婚姻的騙局】

作者—保羅·艾克曼

譯者—鄧伯宸 定價—300元

本書深入探討說謊的本質與破謊之道，分析一系列欺騙策略，從國際的政治謊言，到升斗小民的爾虞我詐。作者詳述肢體動作、聲音與臉部表情的特色以及這些線索如何洩露謊言。



心理學家的面相術

【解讀情緒的密碼】

作者—保羅·艾克曼

譯者—易之新 定價—320元

你知道嗎？你的臉部表情可以高達一萬種以上！PIXAR動畫工作室的情緒表情顧問兼心理學家將帶領你走進「表情」的世界，展開一段迷人旅程。



超凡之夢

【激發你的創意與超感知覺】

作者—克里普納、柏格莎朗、迪卡瓦荷

譯者—易之新 定價—300元

超凡之夢其實並不常見，我們只要用心回憶、記錄夢境，就可以開啓一個魔法劇場，裡面充滿令人驚異的夢中經驗。本書既有趣又具啟發性，為讀者指出更遼闊的人類潛能之路。



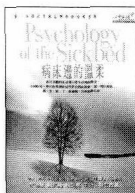
不可思議的直覺力

【超感知覺檔案】

作者—伊麗莎白·羅伊·梅爾

譯者—李淑珺 定價—400元

知名精神分析師梅爾博士，耗費14年詳細探究超感官知覺（ESP），從佛洛伊德有關心電感應的著作，到中情局關於遙視現象的祕密實驗。作者向我們揭露了一個遠比先前任何科學所呈現的更為豐富、奇幻的世界。



病床邊的溫柔

作者—范丹伯

譯者—石世明 定價—150元

本書捨棄生理或解剖的觀點，從病人受到病痛的打擊，生命必須面臨忽然的改變來談生病的人遭遇到的種種問題，並提出一些訪客箴言。



疾病的希望

【身心整合的療癒力量】

作者—托瓦爾特·德特雷福仁、

呂迪格·達爾可

譯者—易之新 定價—360元

把疾病當成最親密誠實的朋友，與它對話——因為身體提供了更廣的視角，讓我們從各種症狀的痛苦中學到自我療癒的人生功課。



敲醒心靈的能量

【迅速平衡情緒的思維場療法】

作者—羅傑·卡拉漢、理查·特魯波

譯者—林國光 定價—320元

在全世界，思維場療法已經證明對75%至80%的病人的身心產生恆久的療效，成功率是傳統心理治療方法的許多倍。透過本書，希望讀者也能迅速改善情緒，過著更平衡的人生。



發現台灣花精

【來自宇宙的百花訊息能量】

作者—陳祈明 定價—360元

花精是神奇的心靈解藥，它能化解情緒的困擾與病痛之苦，使人的身心靈趨於平衡。作者身為台灣本土花精的研製者，他根據多年的臨床經驗，在本書中仔細說明花精究竟有何神奇之處。



花精與花魂

【崔玖談花精療癒力】

作者—崔玖、林少雯 定價—320元

作者以生動細膩之筆，呈現花精製作的原理和奧秘，搭配上她十五年來運用花精療法，累積了四千多位案例的臨床經驗，為你指出花精療法、身心健康和靈性成長的整合之路。



耶穌也說禪

作者—梁兆康

譯者—張欣雲、胡因夢 定價—360元

本書作者試圖以「禪」來重新詮釋耶穌的教誨，在他的筆下，耶穌的日常生活、他所遇到的人以及他與神的關係，都彷彿栩栩如生地呈現在我們的眼前；頓時，福音與耶穌的話語成為了一件件禪宗公案與思索的主題。



Self Help

顛倒的夢想，窒息的心願，沉淪的夢想
為在暗夜進出的靈魂，守住窗前最後的一盞燭光
直到晨星在天邊發亮

走出外遇風暴

After the Affair:

Healing the Pain and Rebuilding Trust

When a Partner Has Been Unfaithful

如何重建信任與親密

作者 珍妮絲·亞伯拉罕·史普林

Janis Abrahms Spring Ph.D.

麥可·史普林

Michael Spring

致我最好的夥伴——艾隆、馬克思及麥可

【推薦序】

走出風暴，重新戀愛

古今中外，外遇事件一直存在著，而在號稱女男平等的現代社會中卻越演越烈。美國婚姻與家庭治療協會（AAMFT）的一項近期調查中，在伴侶治療師接案的隨機樣本中，婚外情為其治療生涯中困難度第三高的問題，也是危害伴侶及婚姻關係的第二大問題。而我在自由時報婦女版執筆專欄二十一年來，也很明顯地看到，從前絕大部分為女性投書，泣訴丈夫出軌，有怕成棄婦的，也有要求去的。然而近十年來，女性來函自述既享受婚外性又擔心影響家庭，亦有丈夫發現妻子有外遇，只求她回頭。因此可知，外遇並非世紀末日，不一定導致家倒人散。伴侶有可能因外遇而更認識彼此，願意分手，但也可以走過風暴而重新開始。

《走出外遇風暴——如何重建信任與親密》一書就是為想重建感情關係的伴侶／夫妻雙方而寫的。作者文筆極為細膩，描述不忠的伴侶及受傷的伴侶面對外遇行為及遭受影響的心情及反應，非常真實，然後引導讀者在決定留下或離開前先審視自己的性愛感情觀，並正視自己的存疑與恐懼。此乃屬於諮商階段的探索階段全期及洞察階段初期。

雙方即使做出復合的決定，還是會覺得痛苦萬分，因此作者強調伴侶雙方必須自外遇中