# 創意系列 19: 遊走刀鋒的外遇



◎作者 陳海倫

◎定價 380 元

# 【本書特色】

- ◎洞徹各種外遇的心態與理由
- ◎剖析性行為與外遇的關聯性
- ◎專業顧問提供外遇解套方案
- ◎豐富的外遇案例與深入問答

# 【誰要讀本書】

- ◎遭遇婚外情的人
- ◎希望避免外遇的人
- ◎身邊有外遇朋友的人
- ◎外遇關係中的第三者

# 當愛情出了軌

# 【本書簡介】

外遇,是在婚姻、生活當中一個非常大的感情陷阱。每一個人都有可能會碰到這樣的事情,每一對情侶都受到這樣的現象威脅著、考驗著。

人生本來就有很多的陷阱,有陷阱當然就有危險,就算到處都是地雷,也沒什麼好奇怪的。以感情來說,外遇也是這麼一回事。你不能因為做生意會賠就不做生意,也不可能因為人生會遭遇失敗,所以就乾脆不活了;既然選擇結婚,面臨外遇這樣的威脅自然是很正常的事情,不能因為這樣,就把它做為逃避結婚的藉口。我們只需要去了解外遇是怎麼一回事,了解怎樣可以去避免這樣的事情。當你了解一件事情之後,對你來說它就不是可怕的威脅,或是永遠沒辦法解套的謎。既然知道這條路有地雷,我們就應該找出方法去預防,看看怎樣可以不會踩到地雷。這本書藉由對外遇的探討跟了解,減少它對於我們生活中的威脅,把它發生的機率降到最低的程度。這是一個婚姻裡面無法避免的話題,不可能不去面對。

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司:http://hellenchentruegroup.com/

心橋顧問公司粉絲頁:<a href="https://www.facebook.com/hctg.tw">https://www.facebook.com/hctg.tw</a>

# 【作者簡介】

陳海倫,心橋顧問有限公司總裁。

具專業諮詢經驗,於日本、印度、新加坡、美國、台灣等國家推廣品格教育、生活成功管理學。幫助與服務的對象普及個人到企業,致力於助人達到設立的目標 而成功,並且擁有快樂自由的人生。

專長:品格教育、情緒管理、生活管理、企業管理、演講、 顧問、經營擴展、 溝通、行銷銷售

媒體經驗:北美衛視【陳顧問時間】電台製作・主播

# 【自序】

我寫這本書的目的,並不是要談「外遇」好不好,或批判到底誰對誰錯。我們之所以要把它拿出來討論,因為這是一個人生不能不明白、不能不面對的情況。正所謂「人生如戲」。既然要玩遊戲,就要知道遊戲規則,要懂得如何去面對障礙,若是抱著碰運氣的投機心理,最後一定會迷失了自己。

許多人或許會這樣想:

「他一定不會這樣對我。」

「我才不會做這種事。」

其實,這些都是無知的假設。如果夫妻真的有一方遇到了外遇,另一方才說: 「既然他這樣對我,就離婚吧!」

「他背叛我就是不愛我,那就算了……」

這些也是非常幼稚的想法,也顯示出根本不了解什麼是愛情。

人生,貴在了解。只要藉著學習,一切都會更美好、更進步。永遠沒有過不去的 關卡,只有想不想要進步的意願。

我主張「戀愛是結婚以後的事」,因為甜美的愛情,是一輩子都要持續創造的事。 即使在一開始,愛情只是一株小樹苗,只要努力不懈地經營下去,總有一天它會 成為綠葉成蔭的大樹,庇蔭著彼此的幸福。這樣的美麗,連神仙也會羨慕。

我只是個女人,我為愛情站台,我為愛情等候,我為愛情而活著。

活著,只為了美。問世間什麼最美麗?當屬愛情最美。愛情並不是女人的專利, 男人的愛不亞於女人,愛情需要男女共同攜手創造。

願天下有情人,終成眷屬。

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司:<a href="http://hellenchentruegroup.com/">http://hellenchentruegroup.com/</a> 心橋顧問公司粉絲頁:<a href="https://www.facebook.com/hctg.tw">https://www.facebook.com/hctg.tw</a>

# 【目錄】

序

# 前言 外遇與品格

外遇,是品格出了問題 你可以犯錯,但不該一錯再錯! 愛情,與對錯無關 你不必經歷它,但應該要了解它

#### 第一章 大方向,小細節

大方向——你所期望的人生 小細節——魔鬼隱藏的地方 大方向相同,小細節加分! 婚後才發現大方向不合,怎麼辦? 以進步成長作為最終方向 你的大方向,只是別人的小細節?

## 第二章 完美的撕裂

有了裂痕,就回不去了 寧為玉碎,不為瓦全? 怎樣的決定才是最生存的? Q:我的配偶是外遇的慣犯……

## 第三章 愛情的張力

何謂愛情的張力? 你可以弱,但不能不進步 要別人愛你,也要讓自己值得被愛! 培養張力,需要不斷地練習 Q:為什麼男人總是無法抗拒壞女人?

## 第四章 進步成長

進步不為文憑,而是為了人生 學會快樂與自在 增加了解的能力 不進步,只會造成別人的困擾 我能不能一輩子忍受他這個缺點? 只要有進步,一切都有希望

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司:<a href="http://hellenchentruegroup.com/n/ka@listancebook.com/hctg.tw">http://hellenchentruegroup.com/n/ka@listancebook.com/hctg.tw</a>

# 第五章 食色性也

年齡對性生活的影響 追求安全健康的性生活 婚姻,是合法的做愛執照 是紅粉知己還是第三者? 外遇與性關係 真正的愛情,容不下任何一粒沙

## 第六章 以食喻性(一)

一:愛吃的程度

二:偏食

三:營養不良

四:用吃表達情緒

Q:老婆既不幽默也不懂得調情……

## 第七章 以食喻性(二)

五:方便的習慣 六:不吃太可惜 七:相見恨晚

#### 第八章 外遇的案例

一:定出規則,守住底限——Peter

二:愛慕虛榮,自我陶醉——Lucia

三:不甘心,也不放手——Yale

四:牡丹花下死,做鬼也風流——Stanley

五:剪不斷,理還亂——Cheney

六:愛你愛到殺死你——Edward

七:出軌當炫耀——Andy

精神外遇

# 第九章 外遇的理由

一:不能溝通

二:不會創造

三:不懂經營

四:懶

万:走歪軌

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司:<a href="http://hellenchentruegroup.com/心橋顧問公司粉絲頁">https://www.facebook.com/hctg.tw</a>

六:好色

男人與女人在外遇上的不同

# 第十章 外遇的好處

一:解一時之渴

二:「原來如此」的領悟

三:為了證明自己還有魅力

四:不吃白不吃

誤以為是優點的迷思

Q:為什麼男人比較偏坦第三者?

#### 第十一章 外遇的傷害

一:破碎的愛情難以挽回

二:難以交代

三:精神上的耗損

四:傷害第三者

五:對愛情失去信心

六:對自己的傷害

七:一輩子的債務

八:擺脫不了第三者

九:被再傷害

對於外遇的第三者

#### 第十二章 Q&A

Q1:外遇之後該如何修復?

Q2:配偶有強烈的控制欲……

Q3:我愛上了有婦之夫,要如何得到救贖?

Q4:老婆一直懷疑我有外遇……

Q5:要如何防止配偶與同事日久生情?

Q6: 老公整天在外面花天酒地……

Q7: 進步成長要朝什麼方向著手?

Q8:老婆不孕,長輩都容許先生外遇……

Q9: 背叛與被背叛……

Q10:外遇連孩子都生了,配偶堅持不離婚,孩子無法報戶口……

Q11:如何判斷另一半是否有外遇?

Q12:懷疑另一半有外遇,是否該找徵信社?

Q13:婚前花心的人,婚後是否容易外遇?

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司:http://hellenchentruegroup.com/

心橋顧問公司粉絲頁:https://www.facebook.com/hctg.tw

O14:我不希望爸媽外遇而離婚,該怎麼幫他們重修舊好?

Q15: 我要如何消除外遇的罪惡感?

Q16: 朋友有了外遇,要怎樣讓他回到正軌?

Q17:我的孩子發生了外遇,我該「勸合不勸離」嗎?

Q18:我有外遇,另一半堅持要提告,該怎麼辦?

後記 外遇,值得嗎?

# 【試讀】

#### 方便的習慣

我們常會看到一些匪夷所思的外遇例子,而有這樣的疑惑:

為什麼家裡老婆這麼漂亮,丈夫會在外面搞一個這麼醜的小三?

他外遇對象的所有條件都比不上元配,難道他瞎了狗眼?

我相信你常會聽到這樣的問題。沒錯,家裡的老婆很漂亮,他也沒說不愛老婆。 所以,為什麼男人就算外遇了,常常還是選擇不離婚?因為他還是很愛自己的 老婆,不過在外面圖個方便,吃了個便當——雖然沒有家裡煮的好吃。

便當好不好吃不是重點,重點是在那當下就是肚子餓嘛,有些人還不小心多吃 了好幾個便當。

就感情上來說,一旦克制不住精蟲衝腦的時候,一不小心就會發生外遇了。你要了解這些外遇是怎麼發生的,為什麼他會做出這樣的選擇,一切問題都會豁然開朗。

以一夜情來說,這種關係是暫時性的,反正性行為就是發生了,彼此並沒有承諾一定要廝守終生。不過,後面的危險性就高了,如果對方有興趣回頭再來找你的話,很容易就會發生第二次、第三次,慢慢就有感情了。

這就像做生意。有了交易的關係之後,慢慢就會培養感情,生意就可以發展起來。若是以吃的角度來看,就是吃習慣了,就會繼續點來吃。

譬如說,本來你並沒有很愛吃檳榔,但就這麼嚼著嚼著,吃習慣了以後就變得不能沒有檳榔,無聊時就得來個一兩顆解悶,接下來的日子可就慘了。你到底喜不喜歡檳榔呢?其實,這很難講,因為這個習慣是學來的,不是喝奶、吃飯那樣必要,但你已經變成不能不吃、戒不掉的型態。

再舉一個例來看。本來你不一定要喝咖啡的,可是每天下午都跟著同事喝一杯,慢慢地,就變成每天都要去喝一杯才行,只要不喝就覺得渾身不對勁,彷彿像中了毒癮一樣。

還有一種人,他自己不見得很愛喝咖啡,但還是常常陪著別人去品嚐咖啡。 有很多人一定要在某個特定時間去做某些事情,變成是一種固定的習慣。不管

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司:<a href="http://hellenchentruegroup.com/">http://hellenchentruegroup.com/</a> 心橋顧問公司粉絲頁:<a href="https://www.facebook.com/hctg.tw">https://www.facebook.com/hctg.tw</a>

是什麼樣的習慣,其實都不見得是好事,因為它會限制你的生活模式,好像沒有這個動作就活不下去一樣。

# 節錄自本書第七章 以食喻性(二)

歡迎各位參訪我們的網站及粉絲頁--陳海倫心橋顧問有限公司:<a href="http://hellenchentruegroup.com/">http://hellenchentruegroup.com/</a> 心橋顧問公司粉絲頁:<a href="https://www.facebook.com/hctg.tw">https://hellenchentruegroup.com/</a>