

<<亲爱的.我们还要不要一起走下去>>

图书基本信息

书名：<<亲爱的.我们还要不要一起走下去>>

13位ISBN编号：9787505729902

10位ISBN编号：750572990X

出版时间：2012-4

出版时间：中国友谊出版公司

作者：王庆玲

页数：216

字数：70000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<亲爱的,我们还要不要一起走下去>>

前言

自序：重新看见“外遇”的意义 你无法看到生命的全像 你只是正在拼图的人 让两性关系这一拼块 和看起来不美的外遇拼块 成就此生完整的幸福拼图 随着这本关于两性婚姻与外遇的书完成，我特地将作者自序留到今晚。

每当孩子入睡，先生总不忘叮咛我不要忙得晚，但他似乎知道今晚对我有很重要的意义。迟迟不进书房又独坐在客厅的我，对这少有现象却感到莫名感动，我知道终究还是要面对“关于自己”的故事了。

突然进入很深的悲伤，我止不住地大哭了起来。

像是电影倒带一样，接收了所有来自记忆中那么多的个案故事，女人的哭泣、男人的眼泪，正在我眼中，一幕幕呈现……直到，倒带回到十三年前，那一个生命拼块里。

我看见了——她曾经在痛苦争吵里、进入冷漠枯死的婚姻，又面对外遇，成为第三者，非婚怀孕与离婚，走过欺骗的阶段，只为了当时不承认又不愿意面对自己外遇的种种问题，便一错再错地走入生命的谷底。

同时，历经被迫离开高薪业务工作，经济因此困窘，债务问题不断扩大，朋友唾弃远离，离婚后伴随身心的创伤与外遇被贴标签又不被祝福的情感，走来确实万分辛苦与孤独。

当她生下孩子后，因为外遇，让两个家庭都散了。

离婚的她与深爱的男人决定面对整个失败，一起重组新家庭。

在二〇〇〇年简单的公证婚礼上，除了两位家人见证之外，没有婚纱，没有高跟鞋，没有邀请任何朋友参与，没有宴客，就这样，他们一起从租赁的小套房，到一个新地方谋求新工作，开始新的生活。

直到后来，生命带着他们一步一步走来，同时，她已被完整地疗愈与自我宽恕。

有一天，醒来之后，发现：她，就是现在的我！

在人类的世界里，爱，一直是让人极度渴望却又矛盾的一种存在状态。

而爱与被爱都是需要用一辈子去学习了解的课题。

只是从古至今的意识发展与现象，有太多的人在爱的领域里因为受伤而失去对爱的联结了。

二〇〇六年，我曾经打电话给先生的前妻，表达至深的歉意，请求她宽恕我过去带给她的伤害。

我永远记得那一通电话里有如天籁般的宽恕之声令我动容。

她现在拥有一个更爱她的好男人，拥有共同的坚定信仰，幸福地养育着三个孩子。

以及，我的前夫，他曾经承受最多的伤害，但他选择放手，成全了我们。

今年十月我收到他祝福的回信，他的婚姻幸福美满，拥有一位年轻又爱他的好女人，让他在香港工作时可以无后顾之忧地照顾他们的儿子。

十三年后的现在，我与先生过着心灵丰盛与物质不缺的日子，最重要的是我们的爱意未曾消退，始终有着非常感恩的心——来自我们一路收到太多的恩典了。

现在，当我们一起回首当时的外遇与离婚，会有一层全新的发现。

我们周围共同的朋友，因为都拥有了幸福，心中的批判也因为明白了一些冥冥之中的因缘，而渐渐有了新体会。

也在此时，我才能够更清晰地洞见自身在两性关系上的蜕变与成长。

因为，当时我们重新与真爱结婚，我与先生在两性关系中各自的内在问题才再一次浮现。

因此，与先生这么多年来一起学习、一起成长，在世界各地成为同学，一起在很多灵性工作坊深入思考，我们相互拥抱，泪眼相对，直到两人破涕而笑为止。

这段故事非三言两语能交代清楚，这一路所经验的省思与明白，我在二〇〇九年我出版第一本书《灵魂深处的力量》之后，开始分享生命里的蜕变。

现在，在婚姻里有苦难问题的人越来越多了，男人外遇的普遍问题到底源自夫妻关系哪个部分需要提升？

哪些男人容易外遇？

为什么会外遇？

外遇之后，妻子该如何自处呢？

<<亲爱的.我们还要不要一起走下去>>

身为男人，又该如何面对与处理呢？

当然，不是只有男人会外遇，女人面对外遇的问题更不能忽视。

为什么女人会外遇？

真的是他的男人不够好，还是男人不知道女人真正的需求呢？

为什么女人外遇多数不会回头继续原来的婚姻呢？

如果有孩子，孩子又该如何被正确地告知呢？

而孩子会怎么看待外遇父母的离婚呢？

或是，当你们都要一起走下去时，该如何让伤害与痛苦获得疗愈，以原谅和宽恕继续走下去？

这些是身为外遇家庭中的每一个人都必须了解与明白的大事。

尽管，外遇看起来还真是让人揪心与担忧、愤怒与伤心的事，却是让家庭中的每一个人成长最快、最深刻的一个过程了。

这不是一本劝合或是劝离的书，而是透过故事，以孩子的角度，综观两性内心的世界，呈现外遇家庭的新契机。

书中因父母一方外遇 而彷徨的两位孩子，经由遇见了心灵导师梅里婆婆的整个情结与对话，导出正确的教导与方向。

让此刻经历这些过程的人，能够在外遇苦难中认识自己的生命，且学习如何去爱人爱己。

若你刚好就是正在外遇的人，或你的另一半外遇了，更或许是你的家人朋友外遇了，我相信这一本书可以帮你们找到正确的方向。

所以，第一件事，就是当你意图在本本书中找寻出口，请你必须告诉自己：勇敢、直接地面对伴侣，是最快速与正确的方式！

无论你要为自己做什么决定与处理，都必须学会你需要面对是什么，有哪些事是要先面对的，又该用什么态度去面对，你的角色又该有哪些不同的面对方式呢，这正是本书要带领你、帮助你的主要目的与过程。

许多报导与节目都热烈讨论小三与外遇的八卦问题，比如如何防小三侵入婚姻的八卦阵要怎么摆放、风水位置、什么长相是小三命或老公易外遇的脸等等，这已经转移了外遇真正带来的生命意义与目的，同时强化了人性中爱恨情仇的黑暗面，甚至偏离了人在受苦中应学习到面对处理该有的态度。

世界的两性关系已经进入一个非常具有启发性的时刻，这与人类在二〇一二年的意识大蜕变与进化中，有着相同的意义与关联。

本书谈的不是理论，而是更深入地让困顿于外遇或劈腿的两性问题，能有更大的突破性启发与疗愈。

愿 每一位在爱里成长的人，都能明白 外遇不是关于对与错的是非题， 而是关于一个让人生更美好的加分题！

在此，要特别感谢这本书与书名的诞生，多亏好友李欣频促成。

因为欣频的内在信息，使曾经经验过两性复杂问题的我，可以接手去成为这个分享的管道。

还有这本书的灵魂人物“梅里婆婆”，谢谢你给了我很大的书写力量！

也要特别感谢本书的繁体版主编丰雯。

丰雯就是我的奇迹天使，我们的相遇是一个很深的约定。

感谢此书的文字编辑，感谢这本书相关企宣的所有朋友。

感谢我的助理总管曾琇翎。

琇翎在我闭关书写时所付出的一切，让我可以安心地完成这一本书。

感谢一路上支持我、提醒我的每一位朋友。

最后，要感谢的是带给我全新生命的男人——我的爱人也是我的老师煌元哥，夫妻算是要一路上扶持着彼此了。

千言万语在心中。

你懂的！

二零一一年十一月二十三日凌晨台北 王庆玲

<<亲爱的.我们还要不要一起走下去>>

内容概要

这是一本成人的故事书，而书中的故事可以正确地帮助你们！

本书不以两性外遇专家的角度来看待，而是作者穿越真实的外遇风暴后，历经完整的灵性洗炼，创作出来虚构却真实的故事。

透过两位青春期的孩子因父母外遇，陷于痛苦、恐惧的状态，诠释出现代夫妻的情感问题。借着书中灵魂角色—梅里婆婆的支持，帮助正在经验此过程的所有家庭，看到突破难题的路径。

外遇不再是是非题，而是你们人生有更好选择的开始！

外遇已经是一个随时会发生在我们身边的平常事，当事者无论是男人或是女人，他们的心都是需要被了解的。

这是来自一段婚姻里本然存在的痛苦，因此，亲爱的，无论你是谁，你的另一半都该与你一起勇敢地面对与处理了。

只要穿越外遇的表象，修复受损的细胞，就能再次构筑一个完整的幸福故事。

没有外遇的夫妻，更要趁早了解外遇其中的秘密！

<<亲爱的,我们还要不要一起走下去>>

作者简介

19岁参选国际佳乐中姐获第六名，年少轻狂即步入婚姻。
因为对自己与爱的懵懂认知，造成婚姻关系里众多的痛苦与冲突。

历经婚姻失败，因外遇成为第三者，走过非婚生子、离婚，又再度拥有圆满的婚姻。
原本受外遇所苦的两个家庭，蜕变成彼此祝福的三个幸福家庭。

作者以15年不断自我重整的经验，创办“十方究竟心灵工坊”，将关系中的巨大领悟，透过演讲、课程与个案咨商疗愈，陪伴婚姻触礁的男男女女，穿越痛苦，发现无尽的恩典。

创办“十方究竟心灵工坊”前，曾为外商“财务安全暨寿险业务连续百万圆桌会员”与讲师，旅行过四大洲47个国家，擅长企业内训、演说及带领团体工作坊。

<<亲爱的.我们还要不要一起走下去>>

书籍目录

自序：重新看见“外遇”的意义

第一部 关于男人的外遇

第一章 爸爸外遇了

赵小言的故事

别害怕，说出来就是解决问题的开始

越了解真相，越容易解决事情

外遇是因为孩子吗

不必将外遇视为一个事件的结果，而是爱的关系持续转变与学习的过程。

为什么爸爸外遇了

外遇是一个揭示出彼此内在对爱与被爱重新看待的过程！

外遇家庭拥有学习爱的新契机

爸爸还会回来吗

往往都是女人让男人的罪恶与内疚不断扩张。

第二章 了解丈夫外遇后的妈妈

妈妈的情绪反应

请开始为自己做一些不同的事

受苦不是来自事件的本身，而是来自你对它的看法。

自救疗愈的开始，让外遇彻底启发你

成为真女人——回到爱自己的旅程

第三章 每一个爸爸都会外遇吗

事业有成的爸爸外遇了

别急着做任何决定，急都是来自不平和的情绪，在这个时候所做的任何决定，都会不够理智。

失意与挫败的爸爸也外遇了

一个真正的男人诞生在妻子的爱与支持中！

没有性福的爸爸外遇了

夫妻最大的问题是，女人都将情绪带进房间，以来惩罚男人的不够好与不体贴。

在家是隐形人的爸爸外遇了

外遇是妈妈造成的吗

男人外遇不单是他一个人有问题，还有很多原因与参与者。

第四章 重新创造幸福的下一步

第二部 关于女人的外遇

第五章 妈妈外遇了

李以诚的故事

到底是谁的错

每个人都渴望拥有更好的选择

当一个人心中有恨，世界给他再多的爱，他都只感受到恨。

你现在心中不平静，听谁说话都会不平静。

<<亲爱的.我们还要不要一起走下去>>

当我说着每一个人都渴望拥有更好的选择，你所必须看到的是这句话的因果关系。

妈妈的完美形象破灭了

女人外遇所隐藏的能量

无论男人或是女人，当一个人的内在存有爱，自然感觉到一切都是爱，就不会再去外面寻找爱了。

妈妈的心像孩子

女人或男人外遇都不是因为他们有孩子，而是他们心中都有个要爱的孩子。

妈妈不要我了

说出来之前先自我检视是伤害的言语，或纯粹的表达，每一个人其实都能自我检视出来。

所有事情的发生都有意义

能够在人生中彻底激发出爱与力量的，往往是看起来不怎么美好的事。

而这些事总是使人混乱、挫折甚至悲伤与痛苦地想放弃一切。

第六章 为什么妈妈会外遇

了解妈妈需要的爱

每一个女人都以为自己有待的本事，其实女人心中只要没有被爱的感觉，对情感的忍耐期就会是有限的。

了解女性能量的特质

女人一旦出轨，她的身心都会一起出轨。

哪些妈妈会外遇

是爸爸造成妈妈外遇吗

两性关系里最多的误解都是因为不了解对方的需要。

妈妈该如何面对外遇的自己

第七章 了解妻子外遇之后的爸爸

请理智和平地面对自己

生命里没有解决不了的困难，只有不想面对的困难。

帮助爸爸走出痛苦的过程

勇敢面对离与合

女人天生的力量就是要带领男人成长。

成为真男人——找回爱与丰盛的能量

第八章 关于离婚的事——我们该怎么做

如何降低对孩子的伤害

该如何让孩子知道离婚的定局

陪伴孩子一起在爱中成长

外遇之后，爷爷奶奶、外公外婆也一起成长了

附录

外遇的心灵解答题

相关书籍与电影

离婚协议书事项

<<亲爱的.我们还要不要一起走下去>>

<<亲爱的.我们还要不要一起走下去>>

章节摘录

不必将外遇视为一个事件的结果，而是爱的关系持续转变与学习的过程。

外遇是一个揭示出彼此内在对爱与被爱重新再看待的过程！

往往都是女人让男人的罪恶与内疚不断扩张。

受苦不是来自事件的本身，而是来自你对它的看法。

别急着做任何决定，焦躁都是来自不平和的情绪，在这个时候所做的任何决定，都会不够理智。

一个真正的男人诞生在妻子的爱与支持中！

夫妻最大的问题是，女人都将情绪带进房间，以惩罚男人的不够好与不体贴。

男人外遇不单是他一个人有问题，还有很多原因与参与者。

当一个人心中有恨，世界给他再多的爱，他都只感受到恨。

你现在心中不平静，听谁说话都会不平静。

当我说每一个人都渴望拥有更好的选择，你必须看到的是这句话的因果关系。

无论男人或是女人，当一个人的内在存有爱，自然感觉到一切都是爱，就不会再去外面寻找爱了。

女人或男人外遇都不是因为他们有孩子，而是他们心中都有个要爱的孩子。

说出来之前先自我检视是伤害的言语，还是纯粹的表达，每一个人其实都能自我检视出来。

能够在人生中彻底激发出爱与力量的，往往是看起来不怎么美好的事。

而这些事总是使人混乱、挫折甚至悲伤与痛苦得想放弃一切。

每一个女人都以为自己有待的本事，其实女人心中只要没有被爱的感觉，对情感的忍耐期就会是有限的。

女人一旦出轨，她的身心都会一起出轨。

两性关系里最多的误解都是因为不了解对方的需要。

生命里没有解决不了的困难，只有不想面对的困难。

女人天生的力量就是要带领男人成长。

身为女人，你有权利去明白自己的身体，它对你是完全诚实的。

身为女人，你有义务去了解你的心，它对你是完全信任的。

心与身体从来不会欺骗你。

但是，你会欺骗你自己。

所以，你的心与你的身体，会为你等待与准备。

直到有一天，你的心与你的身体开始逃出你的控制。

疯狂地爱上一个不能爱的人。

于是，经历了痛苦转变为喜悦的一段过程。

更是，解开束缚成为真爱自由的重要旅程。

女人的一生，就是成就爱的一生。

【梅里婆婆图书室】给老婆外遇的男人一封信 敬爱的男人： 走了好长的一段路，辛苦你了。

人生有很多的挫折，不是为了要打击你而发生的，许多的挫折都是完美的发生。

为了启发你有能力面对一切，为了要让你更有力量地完美发生。

过去的婚姻，你们确实有很多需要再学习与再面对的部分，不要错过这个时刻。

虽然你会因此而升起许多的痛苦与愤怒，这些情绪你必须学会更勇敢地转化，并且疗愈和释放它们。如此，男性能量一定能够更加扩展。

你心爱的女人也许因为外遇而使你非常痛苦，但是你必须开始用全新的观点来看待女人的外遇了，这样你才会有新的方向与转机。

如果她想要离开，她只是想离开你们过去不好的关系，离开你们很多方面的不够契合，离开她对你的期望一直有落差的等待，而另一个人也许刚好符合这些需要。

绝对不是因为你不够好，这世界没有完美的男人与女人，也不是外面的男人更好。

<<亲爱的.我们还要不要一起走下去>>

是命运带着每一个人，找到更适合自己的伴侣。

生命很短暂，在爱与婚姻里受苦的人更是多，往往不走到分离的时刻，很难有机会去自省爱与关系的质量。

你也一样会再出现适合的伴侣，不必有阴影地放眼未来，只要让自己有意愿打开许多没有活出来的能量。

你在生活的活力与自信，你在性爱的魅力与活跃，你在工作的成功与成就，你在经济上的稳定与富足，还有，你在生命最高质量的学习与成长，那就是学习爱与被爱的过程。

如果她只是不小心的出轨了，并没有要离开你，而你也依然爱着她，这代表彼此开始更加了解、更相爱、更珍惜这份关系了。

如此，你们将给予子女更好的示范与表现，毕竟孩子在这些过程总是承担你们更多的痛苦。要继续为自己与孩子，活出一个希望的未来。

愿上苍都能给予你，一个重新体验爱的机会，并给予更多更巨大的全新力量！

.....

<<亲爱的,我们还要不要一起走下去>>

媒体关注与评论

当你的关系出现问题时，恭喜你，这就是你此生最难得且真实的转折点。瞬间向上或是向下就是一念之间，而庆玲的这本《亲爱的，我们还要不要一起走下去》就是你最好的方向盘。

——李欣频 知名创意人、北京大学创意老师

外遇是现代婚姻的最大杀手，但它只是结果

，不是肇因。

本书作者以亲切的笔触、诚恳的态度，用小说形式表达了外遇的多个层面：男人、女人、小孩、家庭等造成的影响和应付之道。

最终，带领我们看到了外遇的终极性意义：不是对与错的难题，而是让人生更加美好的加分题。

期待本书能够抚慰许多在婚姻问题中挣扎、矛盾的灵魂，指引他们在生命的困境中，能够拥有更多的勇气和智慧去面对自己的人生考题。

——张德芬 畅销书《遇见未知的自己》作者

每当面临抉择的时候，首当其冲的就是要倾

听自己的心。

心顺了，自然能理清头绪。

亲密关系虽属私领域，但婚姻总得面对外在社会的种种期待。

当两者相互冲击时，请记住，只有那颗被自己倾听的心，才有力量去面对外在世界的各种质疑。

——赖佩霞 《魅力Amazing杂志》发行人

本书的可贵之处，在于作者深刻体悟所淬炼出

的字字珠玑里，背后都有一个更加广阔的神圣目的，不论你现在是否拥有婚姻关系，都可以从本书中看见、学会爱与被爱的真谛，从而再一次检视自己灵性觉知的澄澈度，并远离“爱的匮乏症”。

——蓝米克 2011台北花博首奖设计师、身心灵讲师

<<亲爱的.我们还要不要一起走下去>>

编辑推荐

《亲爱的，我们还要不要一起走下去》去年，经欣频的推荐，得以结识本书作者庆玲姐，于是有了《亲爱的，我们还要不要一起走下去》这本书在大陆的出版。

年初，见到庆玲姐，感觉非常棒，美丽，大方，灵性，充满智慧。

和我们谈事的时候，帅气高大的老公在旁边安静地陪伴，谈话中得知庆玲姐有儿有女，儿子九岁，女儿八岁。

当然，看到现在圆满幸福的庆玲姐，你很难想到在十年前，庆玲姐正处在生命的谷底——她外遇了，跟现在的老公。

外遇是在我们这个时代是一个常见词和敏感词。

因为外遇，把两个人折磨得你死我活的事经常在周围上演。

是非对错，祖宗八代齐上阵，外遇从两个人的事变成一大家子的事。

“抓小三”成为一个产业。

或许，外遇可以不像媒体宣传的那样负面。

或许，外遇真是你人生中要经历的一个情境，老天爷要通过这样的安排让你看见内在那个等待爱等待成长的自己。

外遇，是为了遇见更好的自己。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>