

# 《他其实在骗你：如何识破男人的谎言》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2015年02月01日

开本：大32开

纸张：轻型纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787515512297

## 编辑推荐

也许你刚从失恋的灰烬中重新站起来，  
也许你正受着爱人背叛的煎熬，也许你刚刚发现爱人谎言的端倪……  
这个时候，你该……

如何面对恐惧？如何宣泄你的情绪？  
如何与欺骗对抗？如何重建信任？  
如何面对他的反应？如何避免悲剧重演？

在你被欺骗或对别人、对自己失去信任时，你为真诚对待生活和爱情所付出的每一次努力，都使你的智慧又进了一步。

一颗智慧的心不会紧紧抓住痛苦的过去，而要去追寻光明的未来。它会记住这个崭新的女人，并且为她自豪——一个尽了\*\*努力勇往直前的女人，一个一天天走向成熟的女人

。——本书作者 苏珊·福沃德

## 内容简介

著名心理学家、《纽约时报》畅销榜冠军作家苏珊·福沃德博士深入研究两性关系，运用大量真实例子层层剖析，审视谎言背后的原因和真相，并给出很多实用有效的建议，帮助你治愈伤痛，再一次真心地去爱，去信任他人！《他其实在骗你》将引导你把欺骗和背叛的伤害转化为照亮前路的智慧。

## 作者简介

苏珊·福沃德（Susan Forward）是享有国际盛名的心理医师和畅销书作家，还是颇受欢迎的演说家、节目嘉宾和媒体人。她的标志性著作《恨女人的男人和爱他们的女人》精装本长踞《纽约时报》畅销书排行榜第1名44周，在美国售出200万册以上。随后的著作《中毒的父母》再次荣登《纽约时报》畅销书排行榜榜首。她著作颇丰，作品已被翻译成15种文字，在全球发行。

苏珊·福沃德拥有二十多年的心理治疗经验，在多家心理学机构和医学诊所担任心理医师和指导顾问，解除了无数人心灵方面的困扰。此外，由于独特的性格和出色的沟通技能，她在ABC广播频道主持过6年全国性的热线节目。

作者官方网站：[www.susanforward.com](http://www.susanforward.com)

# 目录

## 第一部分 解剖欺骗

### 第一章 走进谎言的迷宫

#### 欺骗解剖图

#### 谎言滋生的温床

#### 谎言的两面性

#### 你所知道的，由他决定

#### 真相的消退

#### 真假难辨

#### 约会游戏

#### 有时候他什么话都会说出口

#### 秘密和谎言

#### 凡事皆坦诚相告的神话

### 第二章 引诱我们上钩的操控力

#### 拒不承认：一切从未发生过第一部分 解剖欺骗第一章 走进谎言的迷宫欺骗解剖图

#### 谎言滋生的温床谎言的两面性你所知道的，由他决定真相的消退真假难辨约会游戏

#### 有时候他什么话都会说出口秘密和谎言凡事皆坦诚相告的神话第二章

#### 引诱我们上钩的操控力拒不承认：一切从未发生过坦承一切的忏悔者第三章

#### 撒谎者的真实想法以谎言做护甲保护他们的形象不受损害关于“一切都很好”的谎言

#### 区别对待所有事情他需要自由和自治：内心的独立战争愤怒VS.怨恨他们需要控制权

#### 控制权里最阴暗的一面错综复杂的网络第四章 坚定而纯粹的撒谎者

#### 这样的事也会发生在你身上惯骗型男人特征一览表没心肝的男人世界上最优秀的演员

#### 骗色的反社会者他是怎么变成这样子的？关于坏男人的故事

#### 价值64000美元的问题：他会改吗？独自生存第五章 女人们自欺欺人的谎言

#### 否认：盲目的信念自欺欺人的谎言之一：他永远都不会对我撒谎

#### 自欺欺人的谎言之二：也许，他之前是对别的女人撒过谎，但是他不会欺骗我

#### 自欺欺人的谎言之三：是的，他撒谎了，可是他爱我，而这才是最重要的

#### 自欺欺人的谎言之四：是的，他撒谎了，可是他自己也是不利环境的受害者

#### 自欺欺人的谎言之五：是的，他撒谎了，可是我能够改变他

#### 自欺欺人的谎言之六：是的，他撒谎了，可那是我的错第六章 谎言对我们产生的作用

#### 倒霉的信使旁人眼中的谎言愤怒和报复在嫉妒中逐渐消逝的人格

#### 他的谎言会给孩子带来怎样的影响你自身的损失一切都不同了第二部分

### 医治背叛和欺骗带来的伤害第七章 水落石出的那一刻最重要的第一步

#### 应对爱人谎言的五大要诀创造适宜的环境找到一个平静的中心第八章 对质和澄清事实

#### 感到焦虑很正常用原谅搭建的圈套对质，循序渐进对质的三大基石第九章

#### 面对他的回应，你该怎么做？对质的另一面新的沟通技巧

#### 大事化小：“事情并没有那么糟”没有时间开玩笑转移指责狡猾的逃避者

#### 博取你的同情心我已经道歉了，难道这还不够吗？“是的，但是……”愤怒的回应

#### 当他始终否认……第十章 如果你打算留下来并非一切都取决于他谨言慎行

#### 为了获得权力而进行权力交换处理来自家人和朋友的压力你该怎么做？没有保障

来自改变的挑战第十一章 如果你打算离开“我的爱火已经熄灭”

我现在所做的一切是正确的吗？小心应对他对你的决定所做出的回应

形影不离的两大心魔：内疚和自责想象中的世界末日和你的感情说再见

“你难道就不能再给他一次机会吗？离开反社会和那些善变的男人

每一次分手都会带来悲伤第十二章 学会再度信任他信任是第一步给“信任”下个新定义

学会相信自己聆听内心的声音中场休息避免悲剧重演神话和误解

降低自身对谎言的容忍度女人间的友谊是帮助你愈合的力量智慧之心从受伤到智慧

走向成熟

[显示全部信息](#)

## 媒体评论

这本实用、有效的指南将教会我们分辨出爱人的谎言，直面谎言，并且走出背叛，变得更加坚强，充满智慧。

——美国心理学会主席 埃伦·麦格拉斯博士

这是一本充满力量的好书，它将极大地帮助所有遭遇欺骗的女人重拾内心的平衡，以及她们的自尊。

——《金赛性学报告》作者 琼·瑞妮丝博士

背叛远不是外遇那么简单，它包括更多的谎言和秘密。这是一本出色的指南，它能够帮助女人减轻此类经历带来的创伤，为她们指出前进的方向，并最终帮助她们重塑自我。

——《外遇的男女心理》作者 珍妮丝·斯普林博士

在这本里程碑式的著作里，福沃德揭示出谎言与背叛如何存在于爱情关系中。书中包含大量有用的实际案例，同时向人们展示如何走向一个爱与信任的新维度。这是一本必读之书！

——西奈医学中心临床心理学家

利维·迈尔拉比

这本实用、有效的指南将教会我们分辨出爱人的谎言，直面谎言，并且走出背叛，变得更加坚强，充满智慧。——美国心理学会主席 埃伦·麦格拉斯博士

这是一本充满力量的好书，它将极大地帮助所有遭遇欺骗的女人重拾内心的平衡，以及她们的自尊。——《金赛性学报告》作者 琼·瑞妮丝博士

背叛远不是外遇那么简单，它包括更多的谎言和秘密。这是一本出色的指南，它能够帮助女人减轻此类经历带来的创伤，为她们指出前进的方向，并最终帮助她们重塑自我。

——《外遇的男女心理》作者 珍妮丝·斯普林博士

在这本里程碑式的著作里，福沃德揭示出谎言与背叛如何存在于爱情关系中。书中包含大量有用的实际案例，同时向人们展示如何走向一个爱与信任的新维度。这是一本必读之书！——西奈医学中心临床心理学家 利维·迈尔拉比

苏珊·福沃德的智慧和同情心自始至终闪耀于这本书的每个篇章。这是为那些有着破坏性经历的女人写的一本\*指南。一本迷人的书！

——《如何战胜内心的恐惧》和《停止挣扎，与生命共舞》的作者 苏珊·杰弗斯博士

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)