

《不夠好也可以》

图书基本信息

书名：《不夠好也可以》

13位ISBN编号：9789863427136

出版时间：2016-9-30

作者：鄧惠文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《不夠好也可以》

內容概要

暢銷作家鄧惠文醫師2016-2017年度新作：

鄧醫師多年來專業的觀察與同樣身為女人的體會，
為女人的善感特質提供獨到的見解，透過覺察釋放束縛，
不用他人來拼湊自己，也不因為他人而切割自己，
女人們更需要接觸內在真正需求，並學習對自己滿足、感覺自在，
成為一位悅納自我的女人。
隨口嚷嚷真實，只是呼求一種簡單。女人，就是複雜。

鄧醫師獨到的見解，文字中蘊含著溫柔但堅定的力量，總是引起女性讀者的共鳴。本書以女性角度來觀看女人生活於社會當中面對的各種問題，從兩性關係、人際關係、身心情緒、時尚心情之觀察，針對女人心事、心情，說出理解的心意，寫下更多面向的思考。

精選內文佳句：

因為對自己滿足，所以想跟也懂得滿足的人，一起體驗更多有趣的事。我不再用你拼湊自己，也不因你而隨便切割自己。我們的旅程，不是為了彌補遺憾而已，還要一同探索無阻的風景。 拼圖
讓人幸福的能力，為什麼不能讓自己感到富有而安心，卻像懷璧之罪那樣，只擔心被搶劫和濫用呢？
大女人 小女人 讓人幸福的女人

被標籤為公主病的，以及堅信「體貼很不酷」的鐵漢，是一對沒有大人的孩子，兩個都偷偷渴望被呵護。 體貼

對於那些安於柔弱卻向他人索取照顧的女人，我們有著矛盾的感受。靠自己的力量活著，有時候非常疲累孤獨，不知如何與他人連結，但又不願墮落為依賴而軟弱的人。 女人最討厭的女人

創傷敲裂了自我，在碎片之間，我們試圖決定哪一塊的自己是這次失敗的罪人，接著拚命地想驅逐這一部分的自我。 真的愛自己

當伴侶不再同步，像大人的愈像大人，像小孩的愈像小孩，這當小孩的一方，應該覺得很有安全感，還是因為自己完全沒有功能而更沒有安全感呢？ 稚成人

女性的身體和性感，可以是被物化的悲哀，也可以是扎扎实實的影響力。如果男人不能進化為欣賞女人的智力和魄力，女人就不會放棄性和身體的影響力。 鉛筆裙

假裝可以是欺瞞，也可以是保護。有所圖而假裝的喜愛，是包藏禍心的糖衣；怕傷人而假裝的婉轉，卻是在利刃外加上護鞘。沒有絲毫假裝的世界，並不是裡外甜蜜的糖果屋，那裡更該是刀光劍影，落石荊棘，或許還會被自己的倒影驚嚇。 情意的裸妝
本書特色

1. 58篇以女性角度書寫的散文，剖析女人複雜思緒，讓女人學習重新認識自己。
2. 每篇文章從不同面向解析女人心事，寫出屬於女人的理解、同理與陪伴，不僅女人能更了解自己，也讓男人更理解女人！

《不夠好也可以》

作者簡介

鄧惠文

精神科醫師 / 榮格分析師 / 作家 / 廣播主持人

專業與清新形象兼備，被喻為「亞洲療癒系新天后」作家，擅長以文字深入剖析女人在愛情、自我與工作等面向的掙扎與矛盾，條理分明並充滿同理心的表達方式，深獲兩性讀者的認同與喜愛。

現職：

個人 / 伴侶心理治療、心理成長課程、電視/廣播媒體、以及寫作。

研究與教學主題：人際思維的拆解與重構，個體化歷程的心理探索。

學經歷：

台大醫院精神科總醫師

萬芳醫院精神科主治醫師

台北醫學院醫學系

台北醫學大學醫學人文研究所碩士

英國塔維史托克心理治療中心 (Tavistock and Portman Clinic) 進修

英國塔維史托克伴侶關係研究中心 (Tavistock Center for Couple Relationships) 進修

美國國際心理治療機構 (International Psychotherapy Institute) 培訓

國際分析心理學學會 (International Association for Analytical Psychology) 個人會員

著作：

《學習。在一起的幸福》《別來無恙》《還想遇到我嗎》《寂寞收據》《有你，更能做自己》《非常關係2：直說無妨》《非常關係》《寫給妳的愛情床邊故事》《解開愛情的鈕釦》

書籍目錄

作者序

Chapter 01 男人女人都在演化

愛情的歷史、信仰及其他

消失的男主角

要小心的女人

米蒂亞症候群

不辯駁的男人

聽見

拼圖

太陽從西邊出來

不溝通的理由

捧著杯子

成為父母的孩子

冬天不必做的事

讓人幸福的能力 大女人 小女人 讓人幸福的女人

Chapter 02 愛人之間奇怪的名詞

安全感

條件

家教

體貼

服務

情書

她者

態度

背叛

Chapter 03 做姊妹的道理

四十歲與二十歲的失戀

女人最討厭的女人

可怕的姐姐

巫婆的火炬

開始戀愛的女孩

真的愛自己

生氣的獅子

讓我們一起老去

Chapter 04 不夠好也可以

豆豆童話（一）：魔豆或異物

（二）：除豆或種豆

維納斯的復仇

稚成人

外星人

假裝

隱私

不正統戀愛

親愛的 你和你的簡訊是有罪的

《不夠好也可以》

每個人在意的事

收藏

活出夢想

人際關係

中年人的臉書

解釋的義務

不夠好也可以

Chapter 05 時尚心情

鉛筆裙

現在流行不乖

王妃的個性

盛裝的距離

禮物的品味

穿窗簾的尊嚴

羽毛衣的顏色

頭髮和魔法

情意的裸妝

工作的放電

自己揸得動的行李

真的可以使用男廁嗎

後記

《不夠好也可以》

精彩短评

1、锐利霸气狮子女

《不夠好也可以》

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:www.tushu111.com