

《一定要結婚嗎？》

图书基本信息

《一定要結婚嗎？》

內容概要

單身不是問題，重點在快不快樂

單身之所以覺得不快樂，並不是因為「單身」狀態本身，而是對婚姻抱持錯誤的認定，也就是為社會壓力的「文化的婚姻腳本」和自我構築的「個人的婚姻腳本」所困；作者為您逐一檢視為單身什麼不快樂、為什麼會單身等問題，進一步釐清社會、文化傳統乃至個人的規範框限，在這段自我發現的過程中，您將變得愈來愈快樂，對愛的態度也更坦誠開放。

《一定要結婚嗎？》

作者簡介

《一定要結婚嗎？》

精彩短评

- 1、2014.10.20 在读；
只读了一部分，之后找机会再继续读完吧

《一定要結婚嗎？》

章节试读

1、《一定要結婚嗎？》的笔记-第23页

婚姻腳本使你非常害怕婚後會喪失自我，這樣你將在各方面想盡辦法保護自己免於這種命運——也許你將因此逃避許下山盟海誓。

2、《一定要結婚嗎？》的笔记-第46页

了解文化婚姻腳本是你減少混淆、從岔路口邁開步伐往前走最重要的第一步。

3、《一定要結婚嗎？》的笔记-第51页

如果你從沒結過婚、越來越接近或已超過兒時預期會結婚的年齡，這種疏離感會悄然湧進心頭。

4、《一定要結婚嗎？》的笔记-第48页

自我接納是使人變得更快樂、更能按喜歡的方式改變自己的關鍵、你對自己在世上的處境越有自信，就越能自我接納。

就這一點來說，婚姻是人對自己有好感最常見的補救法。但是，連婚姻也不能幫助你改善自我形象，除非你能找出令你對單身感到不安的潛因——個人的婚姻腳本和它對自我觀感的衝擊。

5、《一定要結婚嗎？》的笔记-第26页

如今，過時的婚姻腳本與真實生活之間的差距，遠比歷史上任何時期都大。了解你所默認的過時文化婚姻腳本，有助於保護你脫離這個腳本對單身者的非議與偏見

6、《一定要結婚嗎？》的笔记-第61页

明白當今世界上單身的人很多，你將更不容易輕信源自文化婚姻腳本的負面信息。

我們曾經提過，大眾傳媒有時會誹謗單身者。這方面的文化腳本極其普遍，以至於有些未婚者，尤其是單身男子，常因未婚而視自己為性變態。如果不曾退一步觀察這類源自文化婚姻腳本的訊息有多荒唐可笑，你將依舊脆弱，易受這類訊息感染，貶低自己的價值。

7、《一定要結婚嗎？》的笔记-第40页

但是，如果莎拉不必面對來自文化婚姻腳本的結婚壓力，個人的婚姻腳本及其本質就不會是問題。

除非你了解自己內心的矛盾情結，否則永遠不會對自己的選擇感到自在——無論是選擇結婚或保持單身。

8、《一定要結婚嗎？》的笔记-第49页

現在，你更清楚文化婚姻腳本如何讓你對單身感到不愉快，且施壓要人不惜任何代價結婚。你應當繼續注意文化婚姻腳本可能在各方面損毀你的自尊，這是你開始培養自我接納、擺脫單身污名很重要的基礎。

《一定要結婚嗎？》

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