

《有你，更能做自己》

图书基本信息

书名：《有你，更能做自己》

13位ISBN编号：978986921178X

出版时间：2015-10-26

作者：鄧惠文,繪者：六十九

页数：324

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

《有你，更能做自己》

內容概要

內容簡介

伴侶必須了解自己心理深層的問題，也了解對方深層的問題，不斷克服內在的恐懼，超越慣性的防衛，面對真實，才能創造一個滋養涵容的關係。

好的親密關係不僅能支持彼此的人生實現，也能容納周圍的人事物。

一旦進入婚姻，任何人都必須放棄「隨時隨地都在天堂」的期待，必須放棄「我永遠都很重要」的感覺。婚姻關係需要不斷添柴，自我成長、自我覺察，也要維持出口，各自有空間呼吸，這樣婚姻的窯才能不斷的燒，燒出幸福。

女孩，女人，妻子，母親，人們為這些角色設定的形象充滿矛盾；

感覺不被了解，想溝通卻總說不清我的感覺，理不出你的想法？

要有多少自覺與自制，才能不讓無意識把孩子捲入夫妻間的角力？

睽違兩年，鄧惠文醫師再次出發，這回除了探討親密關係，更擴大到彼此家庭；

自己和自己、夫妻、親子、婆媳、翁婿、手足、妯娌，以及原生家庭……

這些在我們生命中各佔有一席之地的人，為婚姻帶來什麼考驗？

這一次，鄧惠文醫師仍以最溫暖理性的文字，

帶領讀者觀看自己的內心，一起進入這個糾結但有解的世界，

釐清自己的想望，找回幸福的最初感動！

《有你，更能做自己》

作者簡介

鄧惠文

鄧惠文

精神科醫師 / 專欄作家 / 廣播主持人

目前專職精神分析及榮格心理學的個人及伴侶治療。研究與教學主題為伴侶關係、個體化探索、性別與文化心理議題，持續參與並關注心理專業與大眾文化的共構。

學經歷：台北醫學大學醫學人文所碩士。曾任台大醫院、萬芳醫院精神科醫師。於英國SAP榮格分析心理學會（Society of Analytical Psychology）、塔維史托克 - 波特曼中心（Tavistock and Portman Clinic）、塔維史托克伴侶關係中心（Tavistock Center for Couple Relationships, TCCR）、美國國際心理治療機構（International Psychotherapy Institute）進修榮格分析、精神分析及婚姻治療。

著有《解開愛情的鈕扣》、《非常關係》、《還想遇到我嗎》、《寂寞收據》、《別來無恙》、《直說無妨：非常關係2》、《學習。在一起的幸福》等書

李宜蓁 / 初稿採訪編輯

台大新聞研究所畢，現任《親子天下》資深撰述。

書籍目錄

Chapter 1 付出與需求之間

不要自以為是的決定你該為我做什麼。

不要委屈你自己，然後對我生氣。

不要犧牲你自己到讓我失去你的程度。

1親密又獨立的鴛鴦鍋

2枕邊妖怪 是誰的原形

3聖人與罪人的對手戲

4關於「為了一棵樹而放棄森林」

5野獸與家畜

Chapter 2 伴侶的溝通與親密

因為感覺不被了解，所以想要溝通。

可是，總說不清我的感覺，理不出你的想法。

難道只能在沉默與隱忍中維持生活？

1情緒表達的安全感

2能和好的吵架

3婚姻不是獨角戲

4覺察自己的憤怒

5小杖則受，大杖則走

Chapter 3 當了媽媽的女人

女孩，女人，母親，妻子。

他們為這些角色設定的形象充滿矛盾。

但我們會有自己的方法。

1是媽媽，還是情感匱乏的女孩

2母愛燦燦，手帕交怕怕

3您是哪種美魔女？

4檢視時間表，母愛不透支

5今天倒「情緒垃圾」了嗎？

Chapter 4 做了老公的男人

做男人和做老公，果然有矛盾之處嗎？

1不甜的老公

2男人在意的幸福

3何不分享情緒

4母性會吃人嗎

5內在母親與界線

6可愛的爸爸

7沒有公主何須爬牆

8老婆愛上都教授

Chapter 5 好好愛孩子

愛孩子是天經地義的事情，如何不因此失去夫妻的親密？

要有多少自覺與自制，才不會無意識的把孩子捲入夫妻間的角力？

1有小孩的甜蜜時光

2同步迎接孩子

3愛的等邊三角形

4婚變，別逼孩子「變大人」

5手足相處，做父母的藝術

Chapter 6 歡喜一家子

婆媳、姑嫂妯娌、翁婿、手足、逐漸年老的父母.....

《有你，更能做自己》

在夫妻生命中各自佔有一席角色的大家子，為婚姻帶來什麼考驗？
如何與延伸家庭歡喜共存，讓婚姻不孤立，幸福更穩定？

1父母本是凡人

2幫助父母「對自己好」

3飢餓的夫妻小鳥

4兄弟姊妹成家後

5幫我，請給自助餐

6陪他面對原生家庭

7你們家有我的位置嗎？

8你家聚會 我不怕

9別讓姻親成為經濟黑洞

10姑嫂妯娌，從零開始的家人關係

Chapter 7 牽手一輩子

多年以前我們說過，我願意。

現在，我還是願意。

而我謙卑的等你答覆，你是否也願意。

1理解伴侶的難以理解

2老夫老妻離婚潮

3攜手度過婚姻的中年危機

4從愛情墳墓到婚姻寶庫

5做你的下一任伴侶

《有你，更能做自己》

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:www.tushu111.com