



跳痛的愛

作者：蘇珊·佛渥德，克雷格·巴克出
原文作者： Susan Forward, Craig Buck
譯者：李祐寧
版社：大牌出版

從不安與憤怒中找回自我信任，擺脫戀愛中的情緒勒索

內容簡介

「我這麼愛你，為什麼你就是不能也同樣愛我？」
「我受夠了她的眼淚、忌妒、占有欲、憤怒……」
「離開他讓我絕望萬分，但這本書讓我學會該如何放下。」

- 【偏執情人檢測】你就算痛苦，也不願意放手——
- 你隨時害怕失去對方的愛？
 - 你是不是相信只要你夠愛他／她，總有一天，他也會如此愛你？
 - 當你被不安全感包圍，會增加你占有他／她的慾望？
 - 你總是什麼也不做，只是為了等他／她一通電話、一條訊息？

客觀觀察自己面對戀人的感受、想法、行為——

- 1、是什麼觸發我的思緒？
- 2、我在想什麼？
- 3、我感覺如何？
- 4、我想要做什麼？
- 5、我做了什麼？

回歸初心，找回自我平靜——

1. 讓情緒放個假：暫時切斷與戀人的聯繫。
 2. 紀錄所有感受與想法：擺脫偏執迴圈（想法創造感受→感受誘發行為→行為觸發更多想法）
 3. 重新導向偏執行為：試著投入到其他活動。Ex：跟老朋友聚會、重拾運動習慣。
 4. 學習信任自己：放心地經營自己的人生，重新發現自己。
- 資料來源：博客來網路書店。



好吃 31：幻飲時光—茶、酒、咖啡的 Magic Moment！

作者：好吃研究室
出版社：麥浩斯

歡迎來到《好吃》的幻飲時光，感受那些喝下去的時間，一起喝好喝巧喝美好。

內容簡介

有時候，就是想好好的喝一杯，讓焦慮的心平靜，療癒傷心難過的感覺，貪戀著茶香，或咖啡因作祟，有時甚至只是想要解個渴，懷念某段時光，或是，需要一點酒精來讓自己大膽……

茶、酒、咖啡，三種飲品，同與不同。它們都是發酵、都可成為基底、都喝得到風土，但彼此的個性相異。有人說茶風雅，咖啡浪漫，酒狂野，但不論如何定義，它從不是吃得飽的東西，卻可以讓我們貼近想要的生活，用短短一壺茶、一瓶酒或一杯咖啡的時間，構築出想要的時刻。

那些迷人的時刻、與自己相處的時刻，和朋友歡快的時刻，究竟，我們喝下的是什麼？它與生活的連結可以如何完整？跟道具要怎麼搭配？有什麼食尚有趣的新潮流？

不同於其他食材，茶、酒、咖啡從不是吃得飽的，卻可以讓我們獲得生活裡「那一點點」的不一樣。

資料來源：博客來網路書店。



半個媽媽半個女兒

作者：朱國珍
出版社：印刻

樂觀幽默的媽媽+慧黠貼心的兒子，由愛重生的奇蹟！

內容簡介

「媽媽，房間黑黑的，妳會開燈嗎？」
「就是要進到黑黑的房間才能安靜。」
「媽媽，那妳多久出來呢？……妳不要害怕喔。」

不是媽寶是「媽姊」、老闆請給我一杯「摩鐵」、快炒布丁神料理、床邊故事 **LDS**、射手座情人是可愛的地獄火種？毫無禁忌的親密對話，愛到無限大。他是魔法，她是寵愛，他們是母子，共創一加一的幸福童年。

輯一 媽媽

你是我的魔法

你是魔法，驅逐黑暗的魔法；行經死地憂谷，能引領我走向坦途，步上草地青青。你是靈藥，療癒創傷的靈藥；不可逆的時光，愁苦與記憶，只要看到你，往事便如塵埃，在身後湮滅。你的新生讓我重生，你的微笑讓我傻笑，你是我的兒子卻更像我的父親，單純而執著地為眷戀的人，勇往直前，純真使信念堅定，愛能彌補殘缺……

資料來源：博客來網路書店。