



恐懼離開，愛就進來了
作者：韋沐天
譯者：楊婉芬、羅婉明
出版社：光啟文化

讓渴望~
引導你的靈性生命之旅

內容簡介

常常聽人說，上主比我們自己更了解自己，但你是否真的經歷過這種親密？又要如何經歷這份親密？

本書以四種分辨途徑，讓人透過回顧個人生命經驗，發現上主慈祥又周全的眷顧。因為有了這個與創造者的關係，我們開始了解自己是誰，以及如何能活得圓滿。

第一種途徑是回顧我們生命中經歷的恐懼、一清二楚、權勢和絕望，而進入扎根於奧秘內的生活，在面對人生的興衰榮枯，雖會感到脆弱受傷，但又能有創意地分享自己生命的恩賜。

第二種途徑是以「十牛圖」介紹靈性不同階段的發展歷程。藉由不滿足的召喚引人開始尋覓，到最後終能與在旅程上相遇的人分享生命。結束這樣的旅程要求人能從眾多途徑中選擇正確途徑的技巧，這就把我們帶到第三種途徑。它提供做決定的方法，以避免自我放縱和幻想的陷阱。

最後，本書提供讀者檢視自己的過去、現在和將來的的方法，好能在鏡花水月的世界中，活於留意聖者的臨在，體驗那聖者在日常生活中渴望與自己更親密的愛。

資料來源：BOOKFINDER



大腦依戀障礙
作者：鍾妮斯·韋伯
譯者：張佳茶
出版社：橡實文化

為何我們總是用錯的方法，愛著對的人？

內容簡介

冷漠疏離、缺乏安全感、不敢表達真實情感的人，往往來自「情感真空」的家庭。他們不是不愛你，只是沒有能力回應你。修復童年被忽視的情感需求，終止世代情緒傳承，找回愛的能力！

一直以來，我們都「知道」父母愛我們。但知道畢竟不是「感覺」。童年時期，我們需要「感覺」到自己的情感需求，被父母理解、接納且回應。然而，有些父母對孩子表達的情感需求，往往視而不見、充耳不聞。

世上沒有完美的父母，也沒有完美的童年。大多父母不了解「愛孩子」和「感受孩子」，是截然不同的兩件事。即使是照顧周全的爸媽，也可能做出忽視孩子情感需求的行為，使其留下陰影。

受到「童年情感忽視」的人，長大以後，外表上通常看起來很正常——他們聰明優秀、體面光鮮、討人喜歡，別人很難看出他們內在極其匱乏，只有那些最親近他們的人，才得以瞧見一些蛛絲馬跡。他們往往在面對生命中的困境時，會下意識地責怪自己：

- 「為什麼我那麼難搞？」
- 「為什麼又搞砸了一段關係、一份工作？」
- 「為什麼我總是焦慮、易怒、憂鬱、容易不安？」
- 「我的內心究竟缺少了什麼？」

這一切的答案，就在心理學界近年熱議的「童年情感忽視」。

資料來源：BOOKFINDER



童年情感忽視
作者：史丹·塔特金
出版社：橡實(大雁)

為何我們總是渴望親密，卻又難以承受？

內容簡介

大腦決定你怎麼認知愛、接受愛、或逃避愛。你如何親近與遠離他人，如何向別人表態，都根植於你的腦神經系統。這些反應模式早在生命初期，便根深抵固地成為個性的一部分，我們只不過跟著指令去執行與行動。每一個人都渴望為愛連結，也害怕為情所傷，各自以不同方式追求內心的渴望、表達需求、及面對衝突。然而，你若找到與伴侶之間適當的依戀模式，終將能跨越彼此的差異，開創持久連結與的親密關係。

本書是專為伴侶關係量身定制，引導你認識身邊伴侶的思緒。其中包括不同領域的綜合研究，從腦神經科學、依附理論與情緒調節，企圖找出愛情歷久不衰的法則。本書提供了十個不同階段的指引原則，以及二十七個關係練習，作為增進與深化關係的重要途徑。

【三種大腦依戀形式類型】

〔1. 錨定型〕

依戀形式：安全型依附（童年時有許多被父母保護、擁抱、親吻的記憶）

行為特徵：不論獨處或與人共處，都可以很自在的享受其中

〔2. 孤島型〕

依戀形式：逃避型依附（童年缺乏家庭的溫暖與正向的情感經驗）

行為特徵：喜歡獨處，不必伴侶費心伺候，善於把自己照顧好

深層恐懼：害怕被批評責怪，或被要求無力付出的事物

〔3. 浪潮型〕

依戀形式：矛盾型依附（艱辛的童年使他認定對方會拒絕他、離開他）

行為特徵：在關係中容易失去自我，費心討好，需索伴侶的關注

深層恐懼：害怕自己成為負擔累贅，而被伴侶拋棄

資料來源：FindBook

悅讀佈告欄

聖心女中圖書館製作 112.06.21