

在關係中讓愛流動

作者：趙文滔、徐君楓
出版社：張老師文化

讓愛流動，從家的修復開始

在關係中
讓愛流動

華人家庭關係的評估與修復

內容簡介

明明是互相在乎的家人，為什麼有些人只能用傷害的方式接近彼此？

透過家庭治療，能看懂家人行為背後的心意與努力，解開表象的糾結，進而修補關係中的委屈與不滿，讓愛在關係中重新流動。

本書延續《關係的評估與修復》，透過台灣本地的家庭故事，呈現治療中家人的情感、掙扎努力與關係修補時刻的溫馨片刻，並提供一個貼近華人文化脈絡的視框，拓展現有的家庭治療介入方向與方式，以進一步思考或修正家庭治療理論，使其更合適本地案主與家庭，並讓助人者對原已熟悉的華人文化傳統與家人關係運作的關聯性，有更深一層的體會。

總結這些心路感受，與想遇見幸福的人分享。

家，是我們每個人生命誕生之地，也是我們生命感受愛、經驗愛、理解愛，最重要的基石。然而，許多開始初為人父、人母的個體，並非都有足夠的愛的經驗，以深刻覺知自己要為家、為孩子創造什麼樣的家庭生活及成長經驗。當家在發展的歷程，我們尚未真正知曉究竟「這個家怎麼了」時，傷害、羞辱、攻擊、冷漠就在這個家發生，撕裂這個家庭所有成員的心靈及彼此的關係。

資料來源： 博客來線上



情緒過勞的我，
有些話想對自己說

作者：趙玫英
譯者：馮燕珠

出版社：三民出版

情緒也會過勞，但你未必察覺

內容簡介

極端的二分法、無謂的期待、完美主義、過度防禦、好人情結

這些讓現代人疲累不已的心理模式，其實有跡可循

坦誠地審視內心，便是復原的開始

即使身心都仍不夠結實，還是能好好克服無數困難

那些你沒有察覺的有毒內心戲

其實正在燃燒你的能量

讓你越來越累……

如果愛我，就要接受原來的我。

期待朋友收到禮物高興的樣子，卻收到冷淡回應，失望地想：「他不懂我的用心。」

無法忍受以前比我差的人，現在卻比我好。

害怕對方認為自己沒能力，所以任何無理的要求都爽快地答應。

訊息被已讀不回，擔心地想：「是不是我做錯了什麼？」

被有毒心態傷到疲憊不堪的你，請停下腳步，給自己一個機會好好體察內心。

跟著作者的「心靈補充課程」一點一點練習轉念，重建剛剛好的人際距離，找回遺失已久的自我平衡。

資料來源： 博客來線上



思考不過是：
一場即興演出

作者：尼克·查特
譯者：徐嘉妍

出版社：商周出版

知覺是片斷的，心智是淺薄的，所謂的內心世界只是大腦拼湊出來的騙局！

內容簡介

本書基調是：人的思考，與表述出來所想的東西，通常沒有人想要自認為的那麼理想，把複雜完整的東西一次端出、或是收入。而是在需要用的時候，對需要用的地方，再隨處補足、查證、或是補充理由。

隨用隨到、隨需隨作、隨問隨查。但不會把所有今天可能用到的東西，都全部先找出來放在桌上拿在手上 - 人沒有那麼多隻手（或是腦）。

在人的生理、意識、或是知覺能力、注意力等資源有限的限制下，這應該是能容易理解的基於處理效率、生存反應上的一種必需，與資源有效利用的形式。

而某方面，這也會造成了一些常見、已被取名的認知偏誤（或是也可稱之為偏好）。

【以下是對本書特定內容項目的看法】

對於「思考」「知覺」的認知：

退回原點來說，人的思考，或以本書來講的人自認為的思考，有很大部份是受到「語言」與「社會及人際互動」的制約或是適應上的影響。如果是假想一個自始就在在獨自生存的環境中成長的個人，很多習以為常的想話，或是情緒（感情、表情）反應可能都不會出現。

知覺上的視覺認知範圍，會大於實際生理上視覺認知領域與週邊視野的合計內容：

其實不用講得太實驗化。放大來說，只要知道人的視覺本就受限於前方 180 度，且週邊視覺很差，但不妨礙我們認知週遭 360 度物體的持續存在就行。

資料來源： 誠品線上