

<<其实我们都受伤了>>

图书基本信息

书名：<<其实我们都受伤了>>

13位ISBN编号：9787510824210

10位ISBN编号：7510824214

出版时间：2014-1

出版时间：九州出版社

作者：苏绚慧

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：<http://www.tushu007.com>

## <<其实我们都受伤了>>

### 内容概要

生命经历过的痛苦，因爱失落的伤口，不明就里的分离和消失，那些说不出的心痛与表达不出的哀伤……其实，你受伤了。

苏绚慧从知名咨商心理师和悲伤疗愈专家的角度，在真挚而殷切的询问中，抛出各种“关系”中的本来面目。

以平易近人的温暖笔调，教导我们如何面对这难以承受、痛苦挣扎的关系风暴，并提供切实扼要的提醒：关于爱，我们都曾如此受伤，但只要真正承认脆弱，先饶了自己，并先从自己开始改变，用爱、成全与同理，转化任何一段不理想的关系，于是，我们都能在爱里和好。

## <<其实我们都受伤了>>

### 作者简介

苏绚慧，台湾知名咨商心理师，专注于失落悲伤疗愈、早年生命伤痛与疗愈、依恋关系疗愈。长期开办自我探索与成长类工作坊及心理卫生教育推广讲座。

已出版作品：《于是，我可以再说再见》、《丧恸梦》、《生命河流》、《这人生》、《请容许我悲伤》、《死亡如此靠近》等。

## <<其实我们都受伤了>>

### 书籍目录

#### 第一章 / 论关系

关系

生命最初的阶段

互为主体的经验

进入依恋关系

面对亲密关系时

未满足的需求与照顾

因爱滋养

关系何以困难

关系，有所觉察

#### 第二章 / 疗愈关系中受了伤的我和你

先看见自己的价值

不是要做好人，而是做真实的人

先饶了自己

先从自己改变

要能安心

表达与拒绝都是权利

渐渐成熟

分辨投射与指认出移情

真诚承认脆弱

放下防卫，停止攻击

停止当受害者

愿意为自我负责

没有理所当然

乐于成全与分享

愿意彼此同理

回归真我

#### 第三章 / 创造互为主体的关系

第一要素

勇于接受给予与照顾、接收爱，但不是索求照顾与讨爱

第二要素

勇于建立信任与依靠感，但不是赖、绑、黏

第三要素

乐于分享与付出，但不是交易与计算

第四要素

乐于提升自我，而不是拒绝改变

第五要素

以爱维系关系，而不是以罪恶感维系关系

第六要素

尊重与接纳彼此的感受、想法，而不是剥夺与漠视对方的感受、想法

第七要素

共同创造两人要的关系，尊重彼此需求，而不是任由一方控制、决定

第八要素

愿意为对方成为一个更好相处的人，停止无意识的投射与发泄

第九要素

<<其实我们都受伤了>>

乐于滋长正向经验，停止复制负向伤害（那些羞辱与恐吓）

第十要素

愿意离开“小我”的自我中心，一同进入我们的世界，并且不因此害怕失去真我，

<<其实我们都受伤了>>

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:<http://www.tushu007.com>