

<<你值得更幸福>>

图书基本信息

书名：<<你值得更幸福>>

13位ISBN编号：9787540748029

10位ISBN编号：7540748028

出版时间：2010-3

出版时间：漓江出版社

作者：邓惠文

页数：174

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>

<<你值得更幸福>>

前言

每次掏出名片，总有人好奇地问：“心理医师都做些什么？”

”“你们的工作就是跟人聊天吧？”

”虽然这种看法不完全错误，但到底也不太正确。

我们看诊的时候，的确是在说话，但并不是一般人想象的“聊天”，事实上我们所谓的“会谈”比聊天复杂得多。

首先必须能听懂个案的故事，要从表面听到里面，还要从弦内听到弦外之音，运用精神医学的知识，分析个案的各种心结，然后在语言上采取适当的“速度”与“力道”，协助个案改变有害身心健康

的想法。在这样密切的互动过程中，因为某种微妙的共鸣，有时医师会对某一类个案特别关注，或是特别有使命感。

当然，受过训练的心理医师都知道，这种共鸣在心理治疗的专业上可能会是一项干扰，可能会限制治疗的客观性，所以一定要有充分的自觉与超越。

对我而言，这种触动内心的个案类型就是女性。

我看过许多的女性个案，她们的故事在我心中激起波澜：为什么这些善良、努力、充满潜力的女，陛，不能快乐呢？

烦恼、忧郁真的是女人的宿命吗？

从我开始当心理医师，就对这些事情耿耿于怀。

<<你值得更幸福>>

内容概要

爱情是女人的死穴？

——你需要知道恋爱的“海豚原理”、“蝙蝠飞行”…… 再也遇不到好男人？

——你需要学习“正常男人的新定义”、“跟男人吵架的艺术”…… 好想变得更美丽、更自信、更独立？

——你需要尝试“女性主义的试衣态度”、明白“女人工作的意义”…… 现代女性心灵捕手、台湾心理医师邓惠文 诚心献给所有女性的非药处方 让你获得更温暖有智慧的爱情滋养

<<你值得更幸福>>

作者简介

邓惠文，1971年生，台北医学大学医学人文所硕士，心理医师，专栏作家。

长期从事女性心理议题的写作、演讲与广播，并带领女性成长团体。目前主要的活动为生活时尚的观察和实验，两性思维的拆解与重构。

已出版作品《解开爱情的纽扣》《写给你的爱情床边故事》《寂

<<你值得更幸福>>

书籍目录

辑1 女人的爱情考古题 寂寞冬日的取暖方法 旧情人的温柔 看不见的答案 爱的化妆舞会
爱的资源回收 爱情、上帝与妈妈 爱情与面包的考古题 “都是朋友”的那种女生
辑2 重新遇见
男人幸福论 跟男人吵架的艺术 不爱工作的男人 厨房性别论 绝种好男人 足球启示录 外遇与
养生 单亲又何妨
辑3 女人更幸福的选择 没尺寸?你犯法 无心的诱惑 心宽与体胖 成瘾的勇气
女人是购物狂吗? 女人工作的意义 女人私房记 “千面女郎” 忧郁症 抗忧郁的其他方法

<<你值得更幸福>>

章节摘录

插图：当时大概是把沮丧挂在脸上吧——每一个可爱的店员小姐看到我失望的表情后，都努力地要帮我找“能穿”的裙子，可是，几乎每一个拿来的都是A字裙或普通的直筒裙。

刚开始我还费力地比手划脚，说明“我就是要找波浪裙”，我心里嘟哝着，真是奇怪，为什么A字裙和直筒裙可以做到40号，但我向往的波浪裙只到38号，甚至只有36号呢？

最后我好不容易在六本木一家外国顾客很多的店找到一件，当我半信半疑地拉上拉链时，真是欣喜若狂，但是，一看到镜子，我终于明白为什么大部分店家都不卖大号的波浪裙，因为，臀部大的人本来就不能穿波浪裙啦！

想想看，40号以上的臀部，加上下摆波浪的膨胀效果——我端详着镜子里的自己，觉得似曾相识……啊，原来是像迪士尼动画“小美人鱼”里面的坏女巫乌苏拉——那只下摆有好多“波浪”触手的章鱼！

后来我再也不敢看波浪裙，而且回来后决心减肥，吃了一个月的生菜沙拉。

可是，我的臀部真的太大吗？

如果是在纽约或欧洲买衣服，我就觉得很自在啊，可以一直问店员：“太松了！

没有小一点的吗？

”不过，有时候这里又会有另一种困扰——那就是，发现自己的胸部不足以填满他们的衣服……我当然知道这是体形的种族差异，令我困惑的是，我们要对齐哪一边呢？

是继续看日系杂志，厌恶自己的臀部，每天吃生菜沙拉，还是改看美国杂志，每天大口大口地吃薯片丰胸呢？

第一次为我点出这种“服饰自由思考”的人，是一位被同事称为“中年美妇”的资深女主治医师。

有一次她看到我的便当，很讶异地问：“吃这么少能过日子吗？

”我说我需要减肥，店里很多衣服都不能穿时，她惊奇地说：“你都去哪里看衣服啊？

<<你值得更幸福>>

媒体关注与评论

男人跟所有的动物一样，有其心理学的天性——如果你用对方法，他会乐意被你豢养；如果你用错了方法，也可能变成一场虐待动物的噩梦。

——寂寞冬日的取暖办法跟男人吵架时想达到的目的，用不同的步骤诉求。

就会有不同的结果。

——跟男人吵架的艺术没有女人天生就是刺猬的。

被认为是刺猬一样的女人，内心往往是有伤口的。

——单亲又何妨女人专心地表现自己，“顺便”诱惑男人，只是顺便而已，一切都是无心的喔。

——无心的诱惑拥有喜欢的房子可以让女人感受自己的主宰力。

当主宰感强壮的时候，女人将会发觉自己再也不能忍受不合理的对待。

——女人私房记

<<你值得更幸福>>

编辑推荐

《你值得更幸福:台湾心理医师邓惠文的爱情私处方》在生理学可以说明压力对身体的影响，药物可以改善情绪，但这些医学知识说不出女人细腻的心声。邓医师在聆听女人的工作中了解女人，更心疼女人，期盼借由书定的共鸣，让女性更自在地爱人与被爱。

<<你值得更幸福>>

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>