

<<非常關係>>

图书基本信息

书名：<<非常關係>>

13位ISBN编号：9789578038011

10位ISBN编号：9578038011

出版时间：2011-7-1

出版时间：平安文化有限公司

作者：鄧惠文

页数：224

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>

<<非常關係>>

內容概要

人生可以選擇，真愛非關命運！

關於感情，你的疑問總是多一個，解答永遠少一個？

那是在你翻開這本書之前！

平常關係，需要用心。

非常關係，需要用腦…… 抱著已婚「前」男友送的比得兔，故作鎮定地微笑道謝，還以為自己夠堅強，夜深人靜時卻不敢正視「它」彷彿能夠透視的眼神。

待在只有自己一個人的咖啡座裡，情緒終於崩潰，像把所有心痛一次宣洩光地放聲大哭。

非常親密，非常遙遠，用力地愛，深深地痛……人與人的關係是如此複雜難解，也因此，我們內心有數不清的疑惑，卻總是找不到滿意的答案：一定要愛到心痛才算真愛嗎？

什麼樣的情人，控制欲其實大過於愛？

為何碰上外遇時怪小三很容易，怪自己很難？

分手時該不該說實話？

分手後能不能做朋友？

舊情人已另結新歡，你還老忘不了對方？

就在《非常關係》中，47個我們最想知道的問題，鄧惠文提出了最獨到的分析和建議、最柔軟的慰藉與撫觸，陪伴天下有情人掙脫兩性關係的迷思，破繭而出！

而最終我們將會明白：即使錯過了全世界，也別錯過了自已！

<<非常關係>>

作者簡介

鄧惠文 精神科醫師 / 心理治療師 台北醫學院醫學系學士 / 台北醫學大學醫學人文所碩士 台大醫院精神部總醫師、萬芳醫院精神科主治醫師 台北醫學大學醫學系講師 英國塔維史托克心理治療中心 (TavistockandPortmanClinic)及伴侶關係研究中心 (TavistockCenterforCoupleRelationships)進修

<<非常關係>>

書籍目錄

自序我們可以非常接近神奇的愛情策略光靠說話就能贏得異性的好感？
傾聽與眼神說話時該直視對方的眼睛嗎？
以結婚為前提來交往？
「以結婚為前提來交往」可能是女人的一種悲劇？
男人不該問的問題該對男人供出昔日戀情嗎？
為什麼沒有安全感？
有自信的人不一定擁有安全感？
渾身上下都是地雷的人如何判斷自己有沒有安全感？
愛上大胸女男人只愛大胸部的女人？
到底是誰的錯？
為什麼女人習慣把錯往身上攬？
紅豆餅的感覺男人與女人總是雞同鴨講？
在咖啡店大哭的女人莫名其妙生氣時，怎麼辦？
咖啡與茶的微妙戰爭付出一定要獲得回饋嗎？
為什麼別的女人總有男人為她做牛做馬？
如何讓對方心甘情願地做牛做馬？
愛只是一種感覺內在伴侶為什麼總被同一類型男人所吸引？
年長男就比較成熟嗎？
年紀較長的男人就比較成熟嗎？
愛上年長男男人最適合結婚的年齡是四十歲？
愛上不優男為什麼愛上條件比自己差很多的男人？
愛上超優男需要改變自己以求討好男友的父母嗎？
愛上花心男對花心男毫無抵抗力？
愛上大男人缺乏父愛的女人，容易迷戀大男人？
愛上小男人強勢大女人愛上弱勢小男人？
愛上失婚男母親的個性，讓女兒無意識中選擇了辛苦的情路？
愛上癡狂男什麼是掌控欲，什麼是愛？
愛上疑心男為什麼女人上心靈成長課程，男人會緊張？
調教系男人什麼樣的男人酷愛當女人的心靈導師？
沒電視機的男人為什麼女人習慣把男人想得很可憐呢？
分手也要快樂典型的怨偶組合妳和他注定成為怨偶，而且永遠分不開？
分手時該說實話嗎？
為什麼分手時總會說出很瞎的話？
愛情復仇者誰想成為愛情復仇者？
餵毒式的溫柔分手之後能不能繼續當朋友？
比得兔的故事老是沉溺於無法挽回的關係？
挺身而出當壞人不願意成為壞人，就無法順利分手？
先發制人的愛情遊戲明明很愛對方，卻先甩掉對方？
女人不該只是一碗牛肉麵死守糟糕的關係是最浪費生命的事？
相愛是緣分，相處是智慧保持個體距離只想跟對方徹底融合，有錯嗎？
事與願違的真相越想讓婚姻完美，越容易嫁給不理想的男人？
我只是在服務想當大女人又想當小女人，造成婚姻問題？
忙著打蟑螂不如把家掃乾淨為什麼老公外遇時，太太總是指責小三？
妳真的沒有那麼偉大！
女人習慣將婚姻的錯誤歸咎於自己？

<<非常關係>>

反正我就是爛人！

外遇的老公都不想修補夫妻關係嗎？

以德報怨的悲劇夫妻之間需要適時地表達憤怒？

面子最重要？

婚姻越糟越容易離婚嗎？

複製父母的失敗經驗童年陰影與會影響婚姻嗎？

來自暴力家庭的小孩來自暴力家庭的孩子，無法學習情緒管理？

當爸爸外遇離家老爸外遇離家時，對女兒的影響比兒子還大？

斷腳椅離婚之後，不該阻止媽媽探視小孩？

婆媳問題中的男人角色婆媳問題往往來自親子問題？

無論如何都要談戀愛！

小孩想談戀愛，父母擋得住嗎？

後記

<<非常關係>>

章節摘錄

餵毒式的溫柔分手之後能不能繼續當朋友？

分手後還可以做朋友嗎？

「分手之後還能不能當朋友呢？

」這是一個不知道被討論過多少次的問題，但是答案見仁見智，而且永遠沒有標準答案。

想戒掉也難的「餵毒式的溫柔」當一對情人變成朋友之後，有種狀況是當女人還想要接近男人、再給他一些溫柔時，他雖然不會立刻拒絕，但是也不會回應她所給予的溫柔，因為他們已不是情人關係。為了得到來自於舊情人的回應，這些女人往往不願放棄，會繼續不斷地付出，然後為了自己的付出沒獲得回應而難過……而更令她難過的是：她必須一再接受，自己早就沒有資格抱怨的殘酷事實。

舊情人給予的溫柔，其實是一種「餵毒式的溫柔」，當對方高興的時候，他會餵你一些，當他不高興的時候，沒有就是沒有。

這種外表包裹著糖衣的溫柔就像是毒品一樣，它會讓人成癮、無法自拔，有時你以為自己已戒毒成功，但是當他三不五時又出現在你面前「餵毒」時，想戒都戒不掉，心情也陷入周而復始的沮喪情緒當中，無可自拔。

做不了情人，也不見得做得了朋友我曾經遇過某個個案，這對情侶在還沒分手之前，男人其實就已經沒那麼愛她，所以她就一直吵、一直吵，吵到兩人非分手不可。

但是分手之後，她卻覺得自己還深愛著男人，就算不能當情人，也甘願做朋友。

於是她繼續跟男人聯絡，每天都寫E-mail給他，有時獲得很好的回應，讓她覺得無比開心！

但是，只要她不小心碰觸到敏感話題，提到當年的風花雪月，男人就會退縮，回到最安全的朋友位置。

某天，她寫了一封信給他，告訴他：「我今天被老闆辭退了，只有你才能夠安慰我，你應該瞭解我的心情」之類的喪氣話，這個男人卻依舊以朋友的身分，回應了一封最「安全」的信給她。

這封安全回信讓她有如被敲了一記悶棍，令她感覺非常痛苦！

於是她對舊情人的最後依戀就在那一刻煙消雲散，從此斷絕聯絡，兩人最後連朋友也做不成了。

相信有許多人都曾陷在「分手之後還能不能當朋友？

」的迷思裡，走不出來，這時，請好好檢視一下自己的心情。

以前我相信情侶分手之後還可以繼續當朋友，後來漸漸發現，分手之後，如果雙方真的都已經對彼此沒有感覺了，當然可以繼續做朋友；但是，如果其中一方仍然割捨不下，還在默默地為對方付出，那麼就最好別再做朋友，否則勢必演變為一種剝削式的不對等關係。

比得兔的故事老是沉溺於無法挽回的關係？

有對情侶分手了，男人後來結婚生子，但是他的前女友還是深愛著他，也為他犧牲了很多交往的機會，因此男人心中始終對她存在著一份愧疚。

由於這種微妙的愧疚感，如果前女友來聯絡他，他通常不會拒絕，還是會跟她出去吃飯、聊天、看電影，前女友以為自己在男人心中還有一席之地。

這種曖昧讓還愛著他的前女友很慘，因為她將永遠離不開他。

事實上，這個男人會陪她去逛街、吃飯，只是覺得和她在一起還是有點樂趣，彼此各取所需而已，他畢竟還是有自己的界線。

當他覺得前女友又開始投注太多情感、又把重心放在他身上時，他就會刻意拿出手機給她看，說：「這是我小孩最近的照片！

」這樣的小動作，同時也是在提醒自己，說服自己：「我都敢拿小孩照片給她看了，表示我是光明磊落的！

我對得起良心，這不是婚外情！

」當然，前女友也心知肚明，如果她不接受男人提到家人，就會被他隔絕在外。

所以她假裝雀躍地說：「哇！

眼睛好大，好可愛喔！

<<非常關係>>

」有一天，他們經過一家玩具店，男人突然說：「後天是我小孩的生日，我想買個比得兔送給他當生日禮物！

」起初女人還很高興地幫他挑選玩偶，但是挑著挑著，她的心情突然落寞了起來，眼眶也紅了……這讓男人內心升起一股罪惡感，於是他也買了一隻比得兔送給女人。

女人很開心地收下，彷彿自己終於成為男人的家人之一，那隻比得兔就像是一種「家人認證信物」。但是，當女人把比得兔帶回家之後，她越想越不對勁……我要的原來不只是兔子那天晚上，女人抱著跟男人送她的比得兔時，心情變得非常複雜：「這比得兔應該是我跟他結婚生子，一起送給小孩的玩偶才對啊！

此刻我孤單地抱著兔子，他呢？

他跟老婆小孩一起在玩兔子……」「原來我只不過是一個陪你買比得兔送給你小孩的傻瓜！我想要的是跟你一起生小孩，一起買比得兔送給他。

但是我卻為了你，把自己的人生卡在這裡，進退不得，沒有結婚、也沒有生小孩！

」想到這裡，她才真正地清醒了！

這是我一位好友的真實故事，她希望藉著分享這個故事，告訴大家，千萬不要像她一樣，過了那麼久的時間才從一段痛苦的關係中走出來。

女人最大的致命傷，莫過於對愛情一廂情願最後，我的朋友決定，徹底放下這段糾纏多年的感情。

她舉辦了一個丟棄比得兔的「告別儀式」，一群好友都參加了這場儀式，陪伴著一把鼻涕、一把眼淚的她，親手把比得兔丟掉。

我想到美人姐曾經在節目上說過：「人世間最可怕的事情就是 對一方來說只是一段情，但對另一方來說卻是一世情！

」愛情中最大的致命傷就是一廂情願。

如果你也正沉溺於一段無法自拔的關係，試著看清並接受這個殘忍的事實吧：一直以為自己在他心目中還有位置嗎？

但對他來說，只不過是食之無味棄之可惜的雞肋。

想通了這點，放下過去，走出陰霾吧！

<<非常關係>>

编辑推荐

名人推薦于美人非常推薦！

<<非常關係>>

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>