

# 家 X 親密關係



書展期間 圖書不外借  
歡迎線上預約

# 鋼索上的家庭

陳鴻彬

我們是否：

- 即使表現完美，仍覺得自己不夠好？
- 寧願委屈求全，也無法離開一段「不對的關係」？
- 在人際關係與職場上，總陷入被「情緒勒索」的困境？
- 時常莫名的憤怒、悲觀或沮喪？
- 在愛情或婚姻裡，總是受特定對象吸引，一再的遍體鱗傷。

這些都與原生家庭、父母帶來的傷有著千絲萬縷的複雜關係。

以近20年諮商經驗所寫下的29個真實故事，一個比一個揪心，他寫出我們難以開口或無法開口，或我們早已忘記的心事，其實那些傷口一直不斷地痛著，也牢牢捆綁住我們的人生。

走出陰影，卸下捆綁，以「當自己的父母」般的心，回頭傾聽、擁抱與療癒自己內在的小小孩，是我們最能對自己所做的事。



## 親密關係暴力

以愛為名的虐待與傷害

Rachel Louise Snyder

對許多人來說，「家」竟是比较戰場更難以承受的地方。對遭受親密關係暴力的人來說，所展現的一切行為，無關離去或留下，都僅僅是為了讓自己活下來... 親密伴侶間的衝突，常被認為是「家醜不可外揚」的隱私。《親密關係暴力》透過受害者、加害者與站在前線促成改革的倡議勇者故事，深刻呈現掩蓋在每扇緊閉家門後，以愛為名的傷害根源與真相。



## 母愛真可怕？

世界上百分之九十九的媽媽都不是專業的教育者，但卻很用力的教育著孩子  
許常德

### 24小時不打烊的媽媽的服務品質怎麼會好

- 她們的工作總是超時 她們的風險總是最大
- 她們的腦袋還被塞滿社會對她們不人性的期待
- 她們的身分總是多重 她們的愛不知節制
- 她們像是萬能什麼事都要她扛下

苦久了 就會變成長途賽跑的選手 終點是孩子的長大成人 而這還可能是第一回合的競賽，她們都是昨天的孩子，沒人教過她們該怎麼當母親

本書以醒目的書名，揭開母親在社會上所承受的許多不合理壓力來源，希望社會別再給母親冠上「偉大」的字眼，別讓母親不斷地承受傳統所給予的期待。因為這只是鞭策著母親不斷地無怨無悔、永無止境的付出與犧牲，而當愛卻用壓力來包裝時，它將只是令人喘不過氣……。

## 是愛不是礙，是伴不是絆

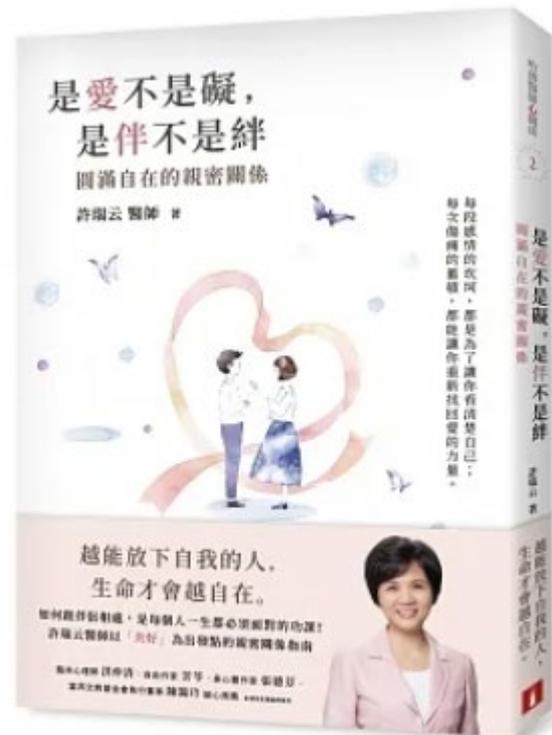
### 圓滿自在的親密關係 哈佛醫師心能量

許瑞云

一段感情開始，是「愛」讓兩個人緊密結合；但隨著時間過去，為何感情卻開始變質，最終成為束縛彼此的「礙」？

所有的關係其實都需要經營，摧毀感情基礎的元兇，正是那些隨著憤怒、怨恨、悲傷、委屈等情緒逐漸累積的強大負能量，它不僅會導致心靈阻滯、溝通困難，更會反映在身體健康上，造成嚴重的惡性循環。

愛情並未消逝，只是需要疏通；關係並未破裂，只是靜待重整。給彼此一個機會，當你解開卡住的心，就能把互相抱怨的「絆」，變回長相廝守的「伴」。



## 是愛不是礙， 是伴不是絆

圓滿自在的親密關係

許瑞云 醫師 著

越能放下自我的人，  
生命才會越自在。

如何面對親密關係，是每個人一生都必須面對的功課！  
許瑞云醫師以「良好」為出發點的親密關係動向

聯經出版 經濟學 溝通與關係 身心學科 心靈學  
臺北商務印書館股份有限公司 總發行 聯經出版 95700000



## 面對父母老去的勇氣

岸見一郎

當父母老了，你的機會來了，拿回親子關係的主導權，換一種方式愛他，重新建立人生最重要的人際關係。

- 如果你因為過去的不快與心結，而不知該如何與父母相處，你需要覺悟今天不是昨天的延續，每天的關係都要更新。
- 如果你「為了父母好」，堅持他們照你的安排生活，你可以放棄誰對誰錯的想法，接受現在就是他們最幸福的樣子。
- 如果你因為父母的日漸衰老與退化，而憂心忡忡，你可以換個角度，為他現在「還做得到什麼」而喜悅。
- 如果你因為父母好像不記得你，而不斷問他「我是誰」，你可以把今天當成是你們第一次見面，讓他重新認識你。
- 如果你因為照護很累，而不自覺對父母或兄弟姐妹動怒，你可以坦率的承認做不到，請求他人的支援。



## 照護年邁父母的勇氣

岸見一郎

面對父母衰老、生病，而自己成為照護者時，除了必須拿出時間與體力，照顧無法自理的父母，還須顧及親子間的關係，種種考驗伴隨著病症所衍生的問題，讓照護父母成為一項艱難的任務。當照護者被沮喪、無力的負面情緒淹沒時，該如何自救？岸見一郎以自身經驗向讀者分享照護心得，並結合「阿德勒心理學」，夾敘夾議，書寫當父母生病、需要照顧時，如何陪伴、相處與自我調適。

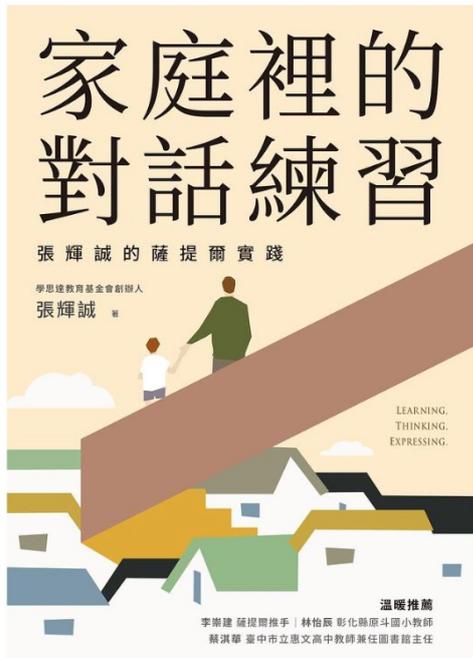


# 家庭裡的對話練習

## 張輝誠的薩提爾實踐

張輝誠 著

本書將薩提爾的實踐場域，從教室拉回家庭，收錄24篇作者與兒子的對話與日常，內容涵蓋了溝通、學習、情緒、愛與價值等不同面向，字裡行間不僅回溯當年身為人子的心境，更細緻描述身為人父的自省與覺察。過去，父母應對孩子狀況，總是慣用說教、指責的方式，希望迅速解決問題，而忽略理解孩子的內在感受，造成親子關係緊張，甚至無法對話。作者輝誠老師，也是在當上了爸爸之後，才開始一步步學習如何與孩子深度連結。

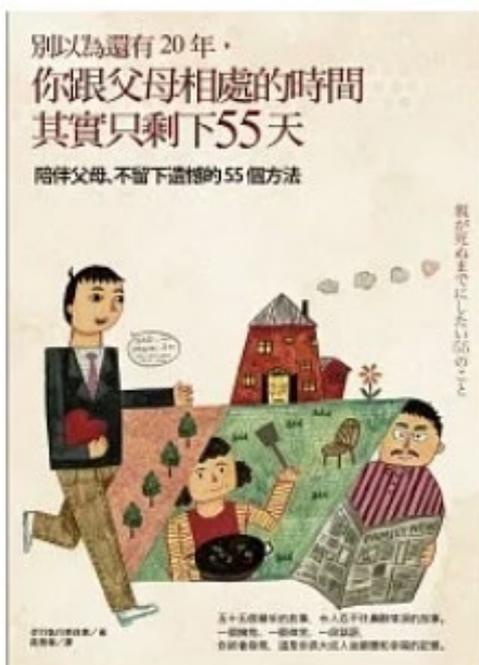


## 薩提爾的親密修復練習

王俊華 著

明明是朝夕相處的兩人，  
為什麼我們卻越愛越無語？

薩提爾家庭治療師教你  
從「冰山」角度剖析親密關係，  
核對彼此渴望，找出真正需求。  
先修復自己的內心，就能讓關係更進化。



## 別以為還有20年 你跟父母相處的時間其實只剩下55天

可能每個人都想過這件事：父母總有一天會離開我們身邊。但工作總是太忙、週末只想做家事或是跟朋友出去吃頓好的，父母才60歲，身體健朗，走到人生終點看似還有遙遠的20年，其實就算每次過年都回家，你們此生的相處時間只剩下不到兩個月…



## 家庭會傷人

John Bradshaw

家，可以是溫馨的避風港  
也可以是折磨人的傷心處  
此著作讓你看家庭背後的來龍  
去脈，同時學會如何走出家庭  
陰霾，不再自傷傷人。

### 看不見的傷，更痛

療癒原生家庭的傷痛，把自己愛回來

黃之盈

若在原生家庭中，父母給你的愛是匱乏的、不足的、殘缺的、冰冷的，那麼，你終其一生，都會在他人身上不斷尋覓那一份愛，但卻會一再失落……

因為那一份愛，不是伴侶、朋友、同事可以給，那一份愛，需要你自己給予。你要把自己愛回來。你也有這份能力。



即使家庭會傷人，愛依然存在  
讓你沮喪的不是人生，而是你的焦慮

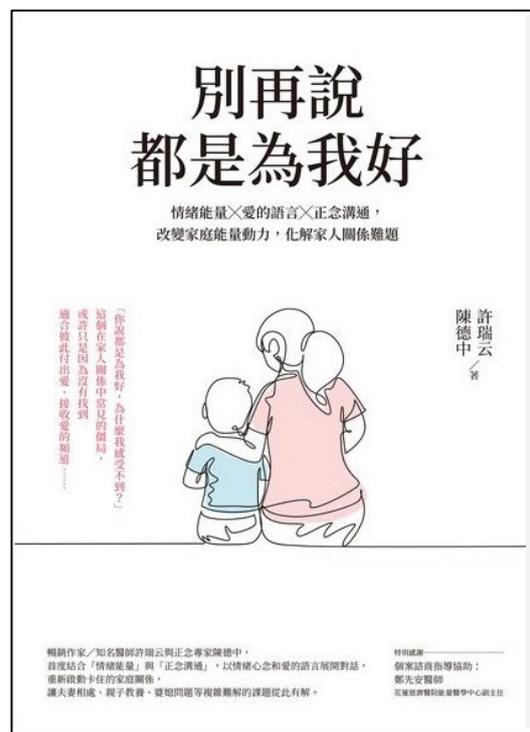
許皓宜 著



用一段段親子間的交換日記，  
觸摸你心靈深處的焦慮核心：父母親。  
18歲以前，我們被焦慮的父母養大，  
或許幸福，或許創傷；  
18歲以後，我們試著整理這些幸與不幸，  
不再變成另一個焦慮的身影。  
成年孩子與老母親的交換日記，  
承載了多少過往回憶？  
揭秘原生家庭，解放心靈遺憾。  
本書領你回到原生家庭，探索焦慮源頭，  
自我修復創傷。  
沒有受過傷的人，不會真正強大。

別再說都是為我好  
情緒能量×愛的語言×正念溝通  
改變家庭能量動力，化解家人關係難題  
許瑞云 陳德中

每個人都渴望擁有幸福美滿的家庭，但最親密的家人，也往往傷害我們最深。知名醫師許瑞云與正念專家陳德中發現，現代人的許多身心疾病，與自己卡住的情緒息息相關，而最容易讓我們情緒卡住的，往往就是我們最在乎的家人。很多時候，只要家人關係改善，疾病也就跟著慢慢痊癒了。



### 弑母情結

### 互相控制與依存的母女戰爭

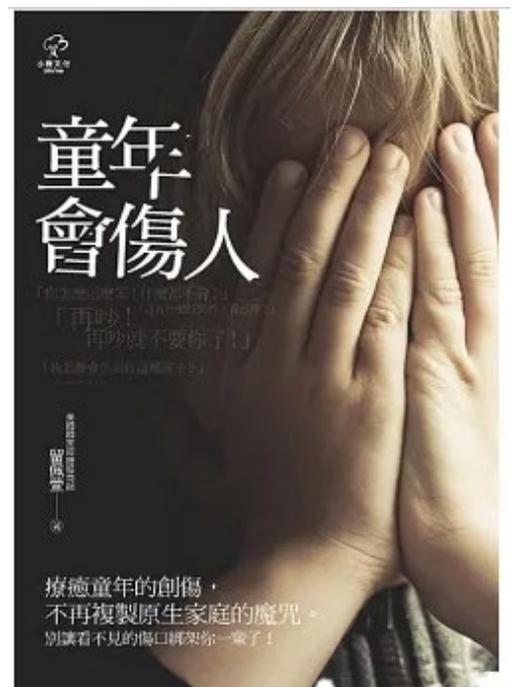
### 齋藤環

母親對女兒的嚴厲控制、過度期待、侵犯隱私、干預將來，動輒以「為你好」為由，女兒縱然不喜歡這個狀況，但又為何無法斬斷母女關係的魔咒，本書以臨床案例、事件報導、少女漫畫來進行討論，並透過分析繭居族、進食障礙患者等案例，對母親和女兒的情感糾葛進行分析。

### 童年會傷人

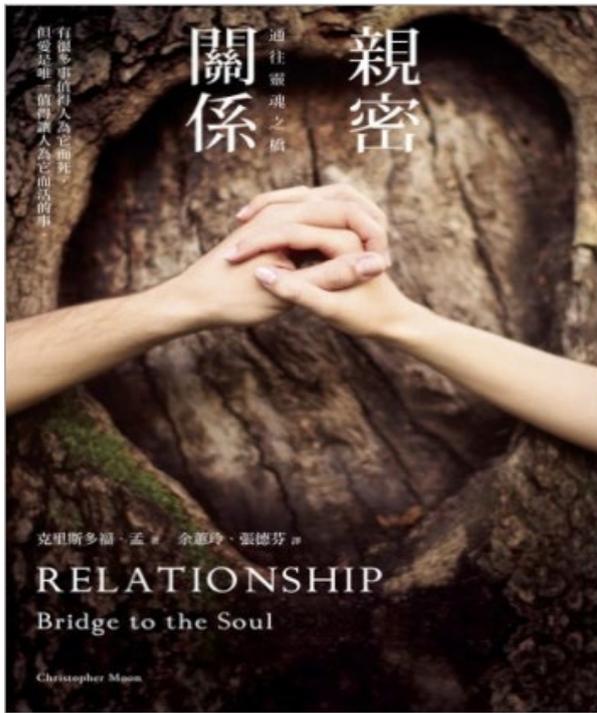
### 留佩萱

童年的傷痛不會離去，它隱藏在最深處的內心、伺機而動。我們都帶著原生家庭的烙印，學會當父母，卻在學習的過程中，被痛苦的回憶牽絆、在不知不覺中，複製了上一代的教養模式。你就是你孩子的原生家庭，你的每一言、每一行都會影響孩子一生的幸福感。了解你的教養潛在問題，學會用更恰當的言行對待你的孩子，因為，比起諮商師的治療，家長的改變才是最有效的。



# 親密關係 通往靈魂之橋

Christopher Moon 著



親密關係的失敗，最大的兩個原因，在於「恐懼與無知」。兩人無法天長地久，常不是彼此不合適，而是無法瞭解問題的本質。本書作者將親密關係分為五個階段：初遇、月暈現象、幻滅、內省、啟示。相愛一開始，月暈現象讓我們認為伴侶完美無缺，到幻滅階段卻懷疑自己可能愛錯了人，內省階段則展開艱難的內心探索之旅。作者強調追尋真愛的過程，就是尋找自我的過程，到了啟示階段，你會發現真正的自己，體驗到真正美好的親密關係。

## 意想不到的幸福家庭秘訣

Feiler, Bruce

家庭對個人的幸福感影響至深，但我們花在改善家庭問題的時間與精力卻非常少。長期研究家庭相關問題的作者，發現商業、科技、體育、軍事等領域中的許多創新方法，似乎也適用於家庭，於是親自拜訪了這些領域的專家，向他們請益，並在自己的家庭裡進行實驗。

這些有趣的理論，為解決家庭的大小問題，提供了全新的思考模式。作者根據這些理論，發展出兩百多種讓家庭更幸福的創新點子。從書中每一章挑選一個點子實際執行，你的家庭在一週之內就會有所轉變。

