

# 接纳与表达



[接纳与表达 下载链接1](#)

著者:余轶非

出版者:

出版时间:2013-1

装帧:

isbn:9787501990689

《接纳与表达:用心理学经营婚姻》婚姻心理师教你看破导致两性矛盾的原因，教你如何吵架，如何处理倦怠，如何识别与处理婚姻危机，如何看待性，如何在婚姻中成就自己。有多少期待和想法在阻碍我们获得幸福？该如何去觉察这些期待和想法？关注这些期待又如何能帮我们找到幸福？所有这些就是这本书想要告诉你的。

作者介绍:

目录:

[接纳与表达 下载链接1](#)

## 标签

心理学，情感

婚姻家庭

心理学

婚姻，

沟通

我想了解

两性

婚姻

## 评论

17/100特别接地气的一本书

-----  
可能是看了很多书，实际也解决很多个案，书看起来不是很空的感觉，还是很内容的，喜欢。

-----  
书里把平时遇到的两性问题整合了一下，我对号入座的找到了自己的影子，真心觉得很

有帮助，很庆幸能遇见这本书

-----  
对于了解婚姻中良性需求和心理，以及了解婚姻中的自我很有帮助。

-----  
特别接地气的一本书！

-----  
个人非常喜欢

-----  
有经历的人并不会对这本书有太多的感触；未经历的人，像是也会有不同的现实情况，个人感觉一般。体会不深。

-----  
结婚后买的，对沟通有帮助吗？

-----  
失恋了于是突然想了解。较失望，书并没预期的好，当是读些例子，一些建议是好的，但事事用正念对待的话，那人终有一天会变得压抑吧。

-----  
[接纳与表达\\_下载链接1](#)

## 书评

早上女神老师给我推荐了这本书，刚看完一个章节，趁感悟还深先记录下来。人真的是一种很复杂的动物，无论由于什么因素造成了我们现在的状态，但不可避免的是，我们童年期的经历对成年后的状态总有相互倒映。举个简单易懂的例子，马斯洛的需要层次理论。当人满足了基本的生理需...

-----  
作为一个凡夫俗子，难免遇到了婚姻生活的一点磕磕碰碰。想更好地应对，于是想看看

别人怎么说、怎么做，借鉴一下。在网店上搜了一下这方面的书籍，看了简介和评论，买了这一本。这本书在当当网有一千多条评论，认同的读者似乎不少。书拿到以后，2个小时就读完了，觉得...

-----  
[接纳与表达\\_下载链接1](#)