

跟自己和好



[跟自己和好 下载链接1](#)

著者:洪仲清

出版者:遠流出版事業股份有限公司

出版时间:2014-2-1

装帧:平装

isbn:9789573273332

當我們愛得深，就怕得多。如果沒有先愛自己、找到自己、理清自己，就會怕失去，怕不可預知的未來。

跟自己和好，啟動自我修復過程，我們才有可能重新贏回真正的幸福與平靜。

本書是資深臨床心理師洪仲清的最新著作，他以累積多年的深厚個案諮商經驗，融合個人生命成長與領悟，淬鍊出這一部句句暖心、字字珠璣的美好人生指南。

在生活中，我們或多或少苦於不良的人我溝通、棘手的人際關係、輕易隨外界擺盪的紛

雜情緒，或者是未竟的自我認同。也因此，我們經常感到惶惑不安，被莫名所以的情緒牽引，找不到生活的意義與重心，也在不知不覺當中，遺落了生命中原有的自適與美好。

這些看似來自外在的紛擾，其實都源自一個最根本的需求，那就是：我們都忘了跟自己和好。

當我們真正開始與自己對話、認識自己、接受自己、跟自己和好，我們才會發現，原來，只要把自己完滿了，生命的一切美好，不待追求。回過頭來，你將發現，和諧的人我互動、豐潤生命的關係，或者是內心的平靜自在，早已掌握在自己手中。

這部作品帶領我們一一檢視「自我」、「情緒」、「溝通」、「人際」、「家庭」、「改變」等6大面向，讓我們重新審視、並爬梳這些生命中的重要課題，並在其中重新找到溫暖自我、邁步前進的强大力量。

作者介绍:

洪仲清

臨床心理師

目前於佳家人際智能開發心理治療所擔任所長，專長在協助自我探索與覺察、情緒管理訓練、親職教養諮商、人際與家庭溝通、正向思考引導、兒童遊戲治療等。

國立台灣大學心理學研究所臨床組畢業，領有臨床心理師合格證書。曾經在台北市立聯合醫院擔任臨床心理師近7年，常受邀至各大醫療院所、警局少輔會、學校、企業、基金會等單位進行心理衛生講座，更受邀至電視媒體擔任節目顧問及談話性節目的專家，固定在報章雜誌專欄發表文章。

工作之餘，他仍勉勵自己要撥出時間寫網路文章，希望藉由溫暖的筆觸及心理學的專業知識，能幫助在人生旅途中困頓的眾多朋友與家長，找到心靈上的寧靜，找到自己。一如他所認為的：「認識自己是一生的功課」。

洪仲清臨床心理師的臉書粉絲頁，經營兩年半以來，人數已經突破7萬人，目前持續增加中，每天都有數萬名網友瀏覽與討論，學習如何做好情緒管理，學習與人有良好的互動、溝通，及如何「向內探索找自己，而非不斷往外求」的方法。

著有《讓孩子有好人緣，人際力養成法》（102年2月新手父母出版）

在這裡可以找到我：

維基百科洪仲清：zh.wikipedia.org/wiki/洪仲清

洪仲清臨床心理師臉書粉絲頁：www.facebook.com/redbeaniceteacher

目录: 推薦序 一部貼近生活的正向心理學手札

推薦序 讓「理」與「情」和平對話

作者序 學著做自己的好朋友

第一章

認識自己是一輩子的功課

當我們在懼怕裡自在了，就能重新看清自己

真正的幸福

認識自己，是人生永遠的功課
追求獨一無二的意義
犯錯是改善的基礎
愛人之前，先愛自己
從「覺察」到身心靈平衡
表達感受是一種好習慣
莫忘初衷
自己的角色
向內尋求答案
負面情緒的漩渦
安於平凡
生命的原型
坦承無力，也是種成就
缺角的圓，得靠自己補齊
了解，才能有真正的接納
有意義的生活
自省的力量
最有力量的自我表達
孤獨不是一件壞事
看清「需要」，調整「想要」
聽，身體在說話

第二章

人生要追求的不是快樂，而是平靜
讓情緒來去不生波
善用心像的正面力量
平靜是一種可以選擇的情緒
給予情緒緩衝的空間
跟自己和解
放不下，苦的是自己
把情緒的主控權留給自己
錯誤的樂觀主義
不要輕忽微小的負面情緒
健康的情緒發洩
把焦慮放到對的位置
定期給自己一段空白
與情緒對話
無壓力狀態
夠好就好，少自尋煩惱
找回注意力
快慢之間，是門藝術
事緩則圓
一笑天下無難事
生氣的預防重於治療
怒氣需要適當的表達
情緒是一種成本
風暴總會過去
找到平靜，再慢慢使力
情緒退去，理智才能清明
接受負面情緒的存在
以理解面對批評
拒絕當情緒鋼鐵人
整理自己，重新出發
「距離化」思考
科技始終來自於人性？

情緒的表達可以學習

第三章

兩個人有兩個人的美好，一個人有一個人的自在

順隨緣分，在轉念之間成就最美善的關係

深刻的關係，可遇不可求

轉身與放下

在互動中相互學習

適得其反的愛

充分的信任，需要長久關懷才能建立

不要傷害別人

少一點自我，拉近人我距離

人際互動重在自然

準備好自己，幫助做好準備的人

最好的安慰，是一種療癒

肯定自己，才能欣賞他人

正向情緒的連鎖效應

真正的愛

設下情緒的停損點

控制衝動

跟想像中的父母和解

人際互動的腳本

從「感受」進入衝突核心

傷害人的同時，自己也在受傷

世上最棒的關係

沒有負擔的愛

時機與等待

選擇相信緣分

失去他，不代表失去全世界

放下執著

時間是最好的解答

活在當下

珍惜當下的甜蜜，但別害怕失去

如何面對誤會

歡樂殺手

真正的關心

第四章

「有理」走遍天下

溝通時，讓我們比道理，而不是比力氣、比情緒

溝通的藝術

溝通的三個層次

慢下來，給理性多一點空間

無法澄清誤會，就學習放下

戒吼戒罵

不必急在當下

心靈排毒

用理性修正情緒對話

溝通前，先建設好自己

正向的自我對話

相信美好的存在

沒有好情緒，就沒有好溝通

傳達情緒前，請先思考

停止無建設性的抱怨

減少紛爭，讓自己更好

排空焦慮，理智溝通

溝通的大敵
真正的讚美
旁觀者的冷靜
「有理」走遍天下
理直氣和
接納自己和他人有犯錯的可能
尊重情緒經驗
書寫的好處
長期冷戰的負面效應
自我肯定的對話

第五章

家庭，是一門值得投資的幸福經濟學
不是「犧牲」，而是「選擇」
當情人前，先學著當朋友
別讓「愛」變成「害」
值得投資的家庭幸福經濟學
追尋屬於自己的意義
用好情緒力抗消費文化
以愛之名，學習放下
做好被討厭的心理準備
放手讓媳婦做好媽媽
給出最適切的愛
為人父母是一趟尋根之旅
完滿生命的意義
不必要的人生證明題

聰明的太太

北風與太陽

合理的信念

放手也放心

讓孩子過自己的人生

愛生氣的媽媽

第六章

往改變的路上走去
轉個彎，就能看見更開闊的人生風景
讓直覺帶著自己走
轉個彎，走自己的路
愛己所選
在每個起心動念中看清自己
我，不是我的想法
獨處的必要
用行動啟動轉變
往事不用再提
放下無謂的期待，就沒所謂的傷害
雖苦也甘甜
搶第一不如看時機
抱怨的管理
重新看待過去的力量
拒絕輕易對號入座
為想法找證據
善念牽引我們緩步遠離苦痛
終有撥雲見日時
原諒自己
苦淡，回甘
相信的力量

道歉的藝術
幸福感
愛的羈絆
• • • • • (收起)

[跟自己和好_下载链接1](#)

标签

心理

生活方式

心靈養分

心理學

心情

孤独

评论

心灵鸡汤

由臨床心理師所分析與探討的書籍，才能真正理解情緒從何而來

[跟自己和好_下载链接1](#)

书评

[跟自己和好_下载链接1](#)