

找一條回家的路



[找一條回家的路_下载链接1](#)

著者:洪仲清

出版者:遠流

出版时间:2015-2-1

装帧:平装

isbn:9789573275725

我們不見得為人父母，但我們都曾經是小孩。

讓我們帶領你，找到一條回家的路。

回去愛與不愛的源頭，看清關係的本質——學會愛。

＊

或許，我們小時候沒能從原生家庭中得到渴求的愛，但我們可以透過自我覺察及反省，檢視我們的愛，是否也同樣帶給別人傷害？

＊

本書作者洪仲清與李郁琳，帶領我們從原點出發，探究家庭與個人的真理，以及練習讓自己變得更好。

如何「讓自己鬆綁」？

人常常以過去對自己的記憶，來評斷自己。

過去當然重要，只是，我們不因執著過去，而忽略了未來的可能性。

如何面對「我的孩子，以及我內心的孩子」？

選擇正面面對自己的人生，看清楚自己的不成熟。

也選擇與父母或想像中的父母，理解、諒解、和解。

也讓自己收起船錨，準備揚帆啟航。

如何處理「家庭中的女性，還有男性」關係？

讓習慣掌控了關係，常會讓我們忘掉關係中的情緒，其實才是維繫關係的核心。

如何「修復關係，重啟對話」？

修復關係，不是犧牲自己。

在關係中，要了解他人是否和自己一樣承受苦痛，而自己其實是帶著誤解的眼光在看他人。

洪仲清心理師說：「回到原生家庭不容易，可是，那是我們許多關係的縮影，是愛與不愛的源頭，不回去，很多關係的本質就會看不清。」

他期待所有讀者都能從家庭出發，跟自己和好，跟家人朋友和和氣氣。

從偶爾發生的一點點小美好之中，感覺到幸福。

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七年，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，也固定在網路及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，經營三年半以來，人數已經突破十萬人，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，學習與人保持良好溝通的方法，以及如何從跟家庭和解出發，再學會修復自己與關係。

著有：

2015年《找一條回家的路：從跟家庭和解出發，再學會修復自己與關係》

2014年《跟自己和好：為情緒解套，了解生存原來可以有很多種方式》

2013年《讓孩子有好人緣，人際力養成法》

在這裡可以找到我：

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

痞客邦_洪仲清臨床心理師：redbeanice0131.pixnet.net/blog/post/114513320

李郁琳

東吳大學心理系、玄奘大學應用心理研究所畢業，現任佳家人際智能開發心理治療所執行長，家長和孩子私底下都暱稱她為布丁老師。

對孩子有與生俱來的熱情，從事的工作都與孩子有關，曾任台大醫院小兒部新生兒科專案研究之兒童發展心理師三年半，負責早產兒追蹤檢查工作，此外也曾在國小資源班及幼兒園擔任代課老師，亦曾和洪仲清臨床心理師一起主持網路教育廣播節目——親職花路米。

個性柔軟中帶著剛強，面對生活很實際但永不失小女孩的幻想，喜歡自己的工作，也樂於在工作中找到生存的意義。

從小對文字的書寫就很著迷，喜歡詩詞，喜歡當個愛說故事及有故事的人。平常會在臉書和大家分享生活的點滴，以及和家長、孩子互動的心得。期待能透過書寫，讓自己和大家都獲益。

「布丁老師李郁琳」臉書粉絲頁：www.facebook.com/yulin.mini.pudding

目录: 0 家庭裡的真理

理想的家庭

家庭裡的真理

家庭能復原

〔幫助我們改變的練習〕

1 讓自己鬆綁

情緒勒索

家庭中的旁觀者

一輩子的朋友或仇人

家庭中的扭曲與誤解

我不喜歡帶小孩
別太早對自己的人生下結論
讓自己鬆綁
沒有安全感的大人
〔跟自己以及跟他人和好的練習〕

2 我的孩子，以及我內心的孩子

原生家庭裡的家規
放下期待反而自在
公主的世界

第一個朋友

他們都只陪我玩一下下

兒子只有一個

為人父母是一種服務業？

你這什麼態度

生氣對生氣

給孩子的一封信

窺探家庭的窗

同性之愛

不一樣的家人

愛被逼得那麼緊

別考驗一個人慾望的深度

〔學習自我對話的練習〕

3 家庭中的女性，還有男性

家庭中的性別議題

誰有教養權

想當媽媽的女兒

媽媽的委屈

講情論理有黃金比例嗎？

自我肯定

你不要再解釋了

冒著風險講需要

哪一道門是開的

降低期待反而自在

練習祝福

天使媽媽是壞人

世界末日不修復

〔練習愛的黃金比例〕

4 修復關係，重啟對話

偶爾不依賴

不真實的美好

用情緒牽引

如何修復關係？

〔受傷圈的練習〕

．．．．．(收起)

[找一條回家的路 下载链接1](#)

标签

自我探索

成长

心靈

心理学

孤独

评论

修復關係，不是犧牲自己。在關係中，要瞭解他人是否和自己一樣承受痛苦，而自己其實是帶著誤解的眼光在看他人。

[找一條回家的路_下载链接1](#)

书评

[找一條回家的路_下载链接1](#)