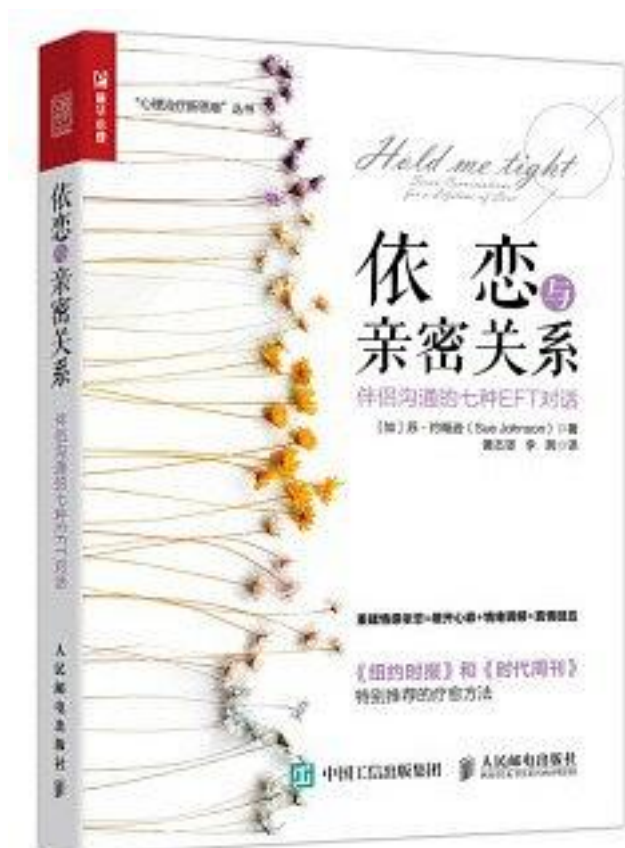


依恋与亲密关系



[依恋与亲密关系_下载链接1](#)

著者:[加] 苏·约翰逊

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2018-4-1

装帧:平装

isbn:9787115480538

先贤哲人自古讴歌爱情，“窈窕淑女，君子好逑”“青年男子谁个不善钟情？妙龄女人谁个不善怀春”。然而，一旦恋爱中的两个人步入平淡期，互不理解，甚至争吵冷战便不期而到。事实上，此时伴侣之间的爱恋依旧是主旋律，只是熟悉的两个人，期待对方更多的理解，才造成了关系的紧张。

在本书中，作者呈现了伴侣互动中经常会出现的种种恶性循环，并给出如何走出这种不良互动泥淖的良方。不断实践，便可以让爱情保鲜，让婚姻美满。原来，我们不必煞费苦心地提升争辩技巧，也不需分析童年创伤，更不必为创造浪漫而大费周折；我们需要的是认清我们与伴侣之间的情感依恋部分，能够敞开心扉，懂得互相理解与回应。作者将伴侣需要做的事情归纳为辨识魔鬼式对话、寻找伤痛之处等七种对话方式，这便是本书对话的核心内容。

本书不仅适合于夫妻、伴侣提升生活质量，也适用于个体咨询师和家庭婚姻咨询师帮助自己的来访者看到其伴侣互动中发生的事情，从而提升关系。

作者介绍:

苏·约翰逊 (Sue Johnson) 情绪取向伴侣治疗学派的创建者；
加拿大渥太华伴侣/夫妻与家庭研究院及国际情绪取向杰出治疗中心 (ICEEFT) 总监；
美国亚哥阿里安特大学研究教授；加拿大渥太华大学临床心理学教授；
美国心理学协会院士；美国和加拿大军事部门顾问；美国纽约消防部门顾问；
获得美国婚姻与家庭治疗学会 (AAMFT) 颁发的“婚姻与家庭治疗杰出成就奖”；
获得美国家庭治疗学会颁发的“家庭治疗研究奖”。

目录: 第一部分 “爱情” 新亮光	
第1章 “爱” 的革命性新见解 3	
全新的依恋理论 // 5	
成年人之间的“爱” // 10	
大量的医学实证 // 13	
第2章 为何爱情会失去联结 17	
原始的恐慌 // 19	
魔鬼式对话 // 20	
情感联结与脱节的关键时机 // 24	
第3章 情感的回应——情系终生的秘诀 29	
EFT情绪取向疗法的起缘 // 31	
EFT的七种对话 // 39	
探索你的情感联结 // 47	
第二部分 情系终生的七种对话	
第4章 辨识魔鬼式对话 51	
魔鬼式对话一：揪出坏蛋 // 54	
魔鬼式对话二：抗议之舞 // 59	
男女大不同 // 67	
魔鬼式对话三：冻结与逃离 // 73	
第5章 寻找伤痛之处 81	
识别触到痛处的时刻 // 86	
与你的伴侣分享 // 92	
第6章 重返崎岖处 101	
减缓消极互动的步骤 // 103	
认识你对伴侣的影响 // 108	
看清恐惧如何驾驭你的伴侣 // 114	
第7章 请抱紧我——情感的投入与联结 121	
对话四包含了两部分 // 123	
从神经科学的角度探讨和谐的关系 // 138	
第8章 创伤与宽恕 143	
小事件，大麻烦 // 144	
宽恕的六个步骤 // 150	
第9章 借由性爱与抚触联结 161	

情感封闭式性爱 // 163
安抚慰藉式性爱 // 165
深情欢合式性爱（或称同步式性爱） // 168
解决性的问题 // 171
第10章 让爱情充满活力 179
前面危险——设立改道标志 // 181
纪念心灵相通的时刻 // 182
重视离与聚的依恋仪式与默契 // 184
首先要感觉到安全 // 188
创作一个关系复和的爱情故事 // 190
创作一个未来式的爱情故事 // 194
把握每个良机——创作新的示范 // 196
第三部分 “请抱紧我”的力量
第11章 爱的力量能疗愈创伤 203
情感的封闭 // 205
向到爱寻求安慰 // 208
创伤经历的重复映现 // 211
独处与隔离 // 212
第12章 爱——终*的联结与待开发的领域 219
爱是如何运作的 // 221
更宽广的人际范围 // 225
情侣之爱与家庭之爱 // 226
社会群体 // 228
专有名词 233
致谢 239
• • • • • [\(收起\)](#)

[依恋与亲密关系_下载链接1](#)

标签

心理学

依恋与亲密关系

亲密关系

沟通

成人依恋关系

情感联结

幸福

爱情

评论

只要能了解爱的本质，关注到每个疏离的时刻，并明白消极互动模式背后的深层次依恋需求，所谓“一切争执都是诉求”就像熊浩老师课上说的，一切争端背后都是双方需求的不一，学会积极互动模式，爱情是情感的链接，始终把爱人的感受和两人关系的品质放在首位，永远乐观向上积极，女人需要的是爱

“魔鬼对话”解决了长久以来的一个困惑。以及在和人的相处中发现，识别自己的情绪和需求，并且直面，才是最重要的第一步呀。

对夫妻中任何一方的抱持能力都要求很高，很怀疑情绪取向疗法的实操性。

值得阅读的一本好书。讲解了EFT的一些方法，还有很多接地气的案例，有利于增进夫妻感情。

Love is bonding

这本书对于我来说，还是在寻找我自己的“模式”，而不是咨询中的实操。愤怒地喊叫与退缩，原来都是我寻求“依恋”的信号，却同时被自己和对方曲解，把对方越推越远，悲伤。

内容没啥问题，但基本没有收获。也不知道是该庆幸还是后悔。总之后读书会也不能每次都报名了…

这是一本以情绪取向疗法EFT为基础的心理自助书籍。EFT结合依恋理论、经验学派、人本主义与系统理论而创立，是一种适用于改善伴侣关系和亲子关系心理治疗技术。它承认每个人生来就有的对情感联结的需求(依恋需求)，认为伴侣之间大多数争吵其实是对情感失去联结所发出的抗议。由辨识伴侣间的魔鬼式对话(消极互动循环)开始，EFT伴侣治疗通过七种对话，引导伴侣重建情感联结，以此促进和维系伴侣间的关系。

敞开心扉，直面对方的感受。

已购

这本大概是继《原生家庭》后对我深有启发的第二本书，让我意识到了亲密关系交流的重点在于情感联结，在于依恋需要的满足。依恋情感的断联会造成情绪疼痛，继而触发一些极端，抗拒和消极式的表达和沟通，结果使得关系变得更加糟糕。这种糟糕的沟通和关系的恶性循环很难被意识到，所以无法做出真正有效的调整，往往造成很多爱情的遗憾。里面提供的情绪取向疗法我觉得很有用，不说完全按照它来，至少在理解和意识的基础上，它多少能帮助我们有所调整和改进，这是很有意义的。

作者说这本书适用于所有追寻终生不渝的爱情的伴侣，主要理论依据是成人也需要情感依恋。对于希望降低爱情在人生重要度排行中的女性来说，这本书的有效性有限。

没有facilitator难 没有舞伴更难

实用有效！建议情侣一起看

工具书

情绪会从每个毛孔渗漏出来——弗洛伊德

创建+维系

EFT理论的自助手册，即拿来自己跟伴侣练习，很多实例，比较简单。

翻过

很适合零基础纯粹对这个主题感兴趣的普通人，可读性很强，每章后面都有练习题，可以对照着做。

[依恋与亲密关系_下载链接1](#)

书评

最近我找了一些讲亲密关系的书看，这是其中一本。小姐妹跟我说最好是处于亲密关系当中看会比较好，这样学习、实践、反思结合，知行合一。
我想了下我还是挺幸运的，虽然现阶段没有，但曾经遇到过几个互相喜欢的人，没有好结果更多源自于自己相处的问题，所以在平复之后整理一下...

[依恋与亲密关系_下载链接1](#)