

情绪寄生



[情绪寄生 下载链接1](#)

著者:許皓宜

出版者:遠流

出版时间:2018-9-27

装帧:

isbn:9789573283713

只有當你也在意我時，你才會被我的情緒寄生。

人的心中彷彿一直有一片荒蕪的夜地，

留給那個幽暗又寂寞的自我。

——佛洛伊德——

我們生來都是孤獨的人，為了抵抗這個孤獨，有些人選擇否認，有些人選擇寄生，有些人反覆地壓抑自己，有些人不知不覺地傷害別人；我們時而活在過去的幻想，時而活在未來渺茫的渴望，為了被聽見而武裝，為了被照顧而自傷，如此矛盾又糾結的執迷，其實只是想要在種種的防衛當中，找到一點點的喘息。

有時我們將情緒附著在自己心上，有時又將情緒放在了別人身上。情緒仿如寄生蟲般，微小、卻真實存在，吸取著宿主的養分，逐漸壯大。其實每個情緒、每個行為背後，都有獨特的意義，連結自己內心專屬的故事情節。唯有透過內在自我覺察與外在相互理解的可能性，才能在明知情緒存在的狀態下，還能做出貼近自己內心的選擇。

四大主軸：

☆情緒，我們解讀世界的方法（情緒投射的特性）

☆情緒，在人我之間（情緒如何影響人我之間）

☆情緒，一個好不容易生存下來的我自己（情緒如何在自我身上運作）

☆情緒，持續感受並在它裡面活著（超越情緒的方法）

透過34則作者深層的自我揭露與臨床案例，剖析34種「情緒寄生」的效應，只有勇敢地把這些寄生情緒從你心裡剪掉，你的內在才會讓出空間，接受生命中新的美好！

作者介紹：

許皓宜

擅長「用關係說故事」的諮商心理師。國立台灣師範大學博士，現任國立台北藝術大學通識教育中心副教授。

在大學教學多年，也走入醫院和社區，聆聽發生在不同場域的故事。受過精神分析心理治療、婚姻與家庭治療的專業訓練，是國內長期耕耘於婚姻與家庭治療訓練的師資之一。曾主持News98電台、環宇廣播電台，並在《蘋果日報》、《OKAPI閱讀生活誌》、《商業周刊》數位、《皇冠雜誌》、《親子天下》等擔任專欄作家，同時是媒體節目長期邀請的心理學專家。

從2005年開始接觸精神分析理論，卻每年都對精神分析有不同的領悟。《情緒寄生》讓她回到一個心理學家「我」的視角，透過他人與自身的故事，更多的自我揭露，引導讀者更進一步地理解和接納自己的情緒。

出版著作有：《情緒陰影：「心靈整合之父」榮格，帶你認識內在原型，享受情緒自由》、《即使家庭會傷人，愛依然存在》、《為何上班這麼累？其實是你心累》、《如果，愛能不寂寞》、《人生不能沒有伴，找回每段關係裡的安心感》、《與父母和解，療癒每段關係裡的不完美》、《教出情緒不暴走的孩子》、《在愛情的四季裡，妳依然可以做自己》，以及有聲書《聽孩子說，我們忘了的事》等書。

目錄: 推薦序 「中間分子」的力量／張曼娟
推薦序 和心理學做好朋友 / 趙文滔

推薦序 溫暖看待這個世界的眼光／御姊愛
推薦序 不只是陪伴，是明白的指引／艾莉
推薦序 我們求生存的一種方式／海苔熊

自序 擺脫情緒寄生，找到好好活著的理由

Part 1 情緒，解讀世界的方式

- 01 哈哈鏡效應：專屬於自我的情感邏輯
- 02 自我中心效應：想像自我的重要性，可能導致災難
- 03 時空凍結效應：以為周圍人事物不曾改變
- 04 柔焦效應：美化過去，變成無法忘懷的回憶
- ◎當你成為情緒寄生的宿主，8個你應該知道的事？

Part 2 情緒，在人我之間

- 05 刺蝟效應：刺傷彼此，是為了學習適當地靠近
- 06 餘光效應：希望仍在，所以情難了
- 07 添加物效應：在關係中，你放了什麼毒？
- 08 複製效應：愛・無能，在代間傳遞
- 09 分離效應：感覺失去，才懂得珍惜
- 10 地雷效應：對你愛恨交織，所以進退兩難
- 11 鏡映效應：在你身上，看見某部分的自己
- 12 寄生效應：把我的情感張力，寄託於你
- 13 稻草效應：當我對你忍無可忍時
- 14 融合效應：其實是為自己，而不是真的為你
- 15 透視鏡效應：我知道你心裡，就是這樣想的
- 16 反向效應：用相反行為，來掩飾真實感受
- 17 眼盲效應：看見想看見，聽見想聽見
- 18 西瓜效應：我們都只是為了生存而已
- ◎親密關係中最決絕的8句話？

Part 3 情緒，一個好不容易生存下來的我自己

- 19 早熟效應：沒有當小孩，就被迫長大
- 20 逆反效應：為喘不過氣的生活，尋找一個出口
- 21 退化效應：與現實不符的內在心理年齡
- 22 汗點效應：自我懲罰，那些不是自己犯下的錯
- 23 身體化效應：情感汗名化的後遺症
- 24 否認效應：想證明，創傷已經過去
- 25 恒定效應：即使過得十分糟糕，也拒絕改變現況
- 26 自憐效應：用可憐自己，來變得強大
- 27 伊底帕斯效應：壓抑和平反的力量
- ◎面對逐漸老去的父母，8件不要做的事？

Part 4 情緒，感受並持續活著

- 28 關鍵字效應：關注你我內在的共通主題
- 29 懸置效應：原來，只是時間還沒到
- 30 悶燒鍋效應：時候到了，就應該打開
- 31 未完成效應：那些沒有句點的遺憾
- 32 浮萍效應：不理會的憂鬱，終將積累成疾
- 33 時光機效應：明白情緒往往不只是當下感受而已
- 34 漣漪效應：執起一份感恩，好事也跟著發生
- ◎重建安全感，可以做的8件事？

• • • • • (收起)

[情绪寄生](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

情绪管理

台灣文學

心理

评论

对个人很有启发 挣扎在一念天堂一念地狱的边缘 全靠心理 佛教
和哲学时不时捞一下的我

笔风很舒服，一个个小故事也很温柔，算是一窥心理咨商。

[情绪寄生](#) [下载链接1](#)

书评

[情绪寄生](#) [下载链接1](#)