

你是我的傷口和自尊



[你是我的傷口和自尊_下载链接1](#)

著者:李那美 (Lee Nami)

出版者:方舟文化

出版时间:2019-5-1

装帧:

isbn:9789869745338

因為最親密，所以我們總室「愛」難行

因為最靠近，所以我們往往避不面對

「今天我又在上班途中後悔著——我為什麼要對媽媽那樣？」

「我根本無法把他看做一個男人，僅僅覺得他就是媽的兒子罷了。」

「不要只顧著不滿，我為何老是和娘家的人走得比較近，而是應該回頭想想，為什麼我會對你和你的家人緊閉心房。」

「當媽對著我大聲吼叫，羞辱、咒罵我時，你有試著挺身保護過我一次嗎？你有試著告訴媽，不該這樣對自己的媳婦嗎？」

韓國精神科醫學博士、暢銷心理作家——李那美，將家庭間不能說，又亟欲浮出的痛一點點出，藉由兩方的信件，看到這世間最矛盾的糾結。如果假裝自己遍體鱗傷的心不曾委屈，那麼尚未結痂的傷，就很可能原封不動地，再轉諸到自己的孩子身上！

與其花時間將自己塑造成悲劇主角，倒不如用同樣時間，去摸索能讓彼此感覺受尊重的具體方法，才能獲得真正實際的幫助。

本書改編自李那美醫生實際諮商的真實個案，相較於艱澀的醫學用語、分析心理學理論，作者深信「設身處地」更加有助於理解、治癒自己與對方的傷害；因此本書跳脫單純的醫療建議，藉由陳述雙方的心境與想法，讓讀者重新客觀地回頭檢視自己的立場。

用「心」接受，既丟不掉也愛不了的家人

這不是一本單純宣揚應該要好好愛家人的書，而是希望所有人都能學會接受——因為傷害最深，而無法全心全意去愛；反映自我與自尊而無法斷然拋棄的家人。與其放任傷口潰爛，不如正視受傷的原因，並試著試著理解、寬恕、擁抱一直以來討厭、怨恨、恐懼家人的根源。我們必須懂得愛自己的肉體與心靈，才懂得愛別人與被別人所愛。

作者介绍:

李那美，韓國精神科醫學博士、暢銷心理作家，紐約榮格學院分析心理學畢業、首爾大學精神醫學博士，現為首爾大學醫學院教授、韓國榮格學院教授。

目录: 推薦序 也許，我們都曾經在家庭中受過傷／黃大米

推薦序 修復，蛻變更勇敢地付出／許書華

序言 家庭內的傷害總代代相傳

第一章 家，也需要學習——家人與我的關係界限

．忽然變得陌生的父母與子女

致母親 希望能接受自己女朋友的兒子

致兒子 原本夢想能一直陪伴兒子人生的母親

．對獨立抱持歧異意見而產生的爭執

致母親 希望能決定自己人生的兒子

致兒子 為兒子人生感到不安的母親

．越來越難開啟的對話

來自父母 致不願對話的兒子

來自兒子 致一碰面就得吵架的父母

．母子的羈絆演變成婆媳的角力

致婆婆 希望私生活能得到尊重的媳婦

致媳婦 難以放下與兒子深刻羈絆的婆婆

．結婚前後，難以平衡的雙邊家庭關係
致妻子 對妻子以娘家為主的生活感到不滿的丈夫
致丈夫 無法對丈夫或夫家坦述情感的妻子
．丈母娘與女婿之間相異的視角
致女婿 再也無法忍受女兒過著孤獨生活的岳母
致岳母 希望別再插手妻子人生的女婿

第二章 在家的雛形之前——關係確立與否的不安

．愛不是比較，而是尊重
致姊姊 因母親與姊姊的關係而感覺被冷落的妹妹
致妹妹 因為媽媽而快要窒息的姊姊
．如何成就專屬於自己的愛情
致姊姊 因為情場失意而難受的妹妹
致妹妹 想讓你知道，愛情與幸福是兩回事的姊姊
．擔心失敗而不願嘗試的婚姻
致爸媽 希望能一個人愜意生活的兒子
致兒子 自己也認為婚姻生活很吃力的父親
．婚姻是完整人生的解答嗎？
來自女兒 致一天到晚勸我和別人共度餘生的母親
來自母親 致因愛好自由而拒絕結婚的女兒
．對我來說，過分自私的丈夫
來自妻子 致重視個人嗜好遠勝於家庭的丈夫
來自丈夫 致只顧埋首計畫未來的妻子
．對我來說，過分自由的妻子
致妻子 難以接受妻子過分耀眼的丈夫
致丈夫 不想活得綁手綁腳的妻子

第三章 當「我們」選擇成為「家人」——相愛容易對話難

．良性的對話迴力鏢
致丈夫 拜託不要再用沉默懲罰我
致妻子 只有妳對，而我總是做錯的「挨罵時間」
．諷刺與勸諫的差別
致妻子 夫妻不該過偽善的生活
致丈夫 請你別再緊咬缺點或錯誤不放
．無法相處，終無法再愛
來自丈夫 致根本放棄在我面前當個女人的妻子
來自妻子 致劈腿外遇還理直氣壯的丈夫
．情慾不等於情感
致丈夫 厭惡丈夫期望透過上床補償親密關係的妻子
致妻子 不懂得該如何貼近妻子情感的丈夫
．難以逾越的障礙
致丈夫 對無法履行夫妻關係而感到不滿的妻子
致妻子 對親密關係感到困難而退縮的丈夫
．在一起的我們卻最孤獨
致丈夫 希望擁有專屬夫妻兩人世界的妻子
致妻子 對於中年人生抱持不同想法的丈夫

第四章 夫家、娘家，不是我家——家庭的碰撞與延續

．進退兩難的丈夫
致丈夫 因婆婆的言語暴力而難受的妻子
致妻子 覺得家人不需要包裝的丈夫
．天下沒有白吃的午餐
致丈夫 我只是你們家的祕書與僕人
致妻子 那樣的人生，妳還願意陪我攜手走過嗎？

．擁有孩子的時機
致丈夫 拖著孩子一起受苦才悲哀
致妻子 家人與孩子自會帶財
．孩子是愛情的結晶抑或是我的情敵呢？
致丈夫 無法將丈夫關愛眼神分享給孩子的妻子
致妻子 因為深愛妻子，所以才愛孩子的丈夫
．妯娌間的戰爭
致大嫂 拿了遺產，不是應該照顧婆婆嗎？
致小嬸 我的家已經因為婆婆支離破碎了啊

第五章 與家人難以割捨的羈絆——說離別的勇氣

．年邁父母想維護的尊嚴
致兒子 由我負責自己的死亡，才是真正的大人所為
致父親 請您健康地陪伴著我活下去吧！
．面對全新的起點
致父親 祝您再婚愉快
致兒子 就算再婚，我也還是你的爸爸
．需要心理準備的離別
致媽媽 也許這是最後一封信了
致兒子 你依然是我最愛的兒子
．熬過「死別」
給女兒 以後沒有妳，我究竟該為了什麼而活
給老公 到時候要開心迎接我喔！
．父母的影子
給老公 不再是過世父母的孩子，而是孩子們的父親
給老婆 妳能否理解我的遺憾與傷痛呢？

後記 「家庭」不會是毫無瑕疵的天堂

．．．．． [\(收起\)](#)

[你是我的傷口和自尊_下载链接1_](#)

标签

蔡康永

自我成长

婚姻

思维

经典

评论

翻译很好 也能让人很好地从其他角度去理解不同角色的身边人

蔡康永在推荐时说：这本书没在台湾火起来，觉得很可惜……所有内容都是由书信构成，是很多对夫妻，在婚姻濒临破碎时，写给彼此的信。
听这个介绍，的确很吸引我！因为是“台版书”，又不畅销，找好久才找到近期能发货的店家。（期待指数满天星
收到后，发现其实内容不光是夫妻之间写的，还有父母与子女，姐姐与妹妹，丈母娘与女婿……总之，是以家庭问题为主题的重书信来往。
读完了，没想到！！每一封信里几乎都是在给自己的借口披上真诚的外套，言语背后还是责怪与推脱。通信之后，家庭关系恐怕也没啥改善吧？

[你是我的傷口和自尊_下载链接1](#)

书评

[你是我的傷口和自尊_下载链接1](#)