

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——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。

作者介紹：

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。

目錄: 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
- . 姐娌間的戰爭
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
- . 煙過「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 婦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？

[你是我的伤口和自尊 下载链接1](#)

书评

[你是我的伤口和自尊 下载链接1](#)