

你值得更幸福



[你值得更幸福_下载链接1](#)

著者:邓惠文

出版者:漓江出版社

出版时间:2010-3

装帧:平装

isbn:9787540748029

《你值得更幸福:台湾心理医师邓惠文的爱情私处方》内容简介:爱情是女人的死穴?——你需要知道恋爱的“海豚原理”、“蝙蝠飞行”……再也遇不到好男人?——你需要学习“正常男人的新定义”、“跟男人吵架的艺术”……好想变得更美丽、更自信、

更独立？——你需要尝试“女性主义的试衣态度”、明白“女人工作的意义”……

作者介绍:

邓惠文，1971年生，台北医学大学医学人文所硕士，心理医师，专栏作家。

长期从事女性心理议题的写作、演讲与广播，并带领女性成长团体。目前主要的活动为生活时尚的观察和实验，两性思维的拆解与重构。

已出版作品《解开爱情的纽扣》《写给你的爱情床边故事》《寂寞收据》。

小呆，插画作者，从事儿童美术教育、自由艺术创作。小呆插画风格追求个性，以平淡之心尝试各种艺术表现语言。

目录: 辑1 About Love

女人的爱情考古题

寂寞冬日的取暖方法

旧情人的温柔

看不见的答案

爱的化装舞会

爱的资源回收

爱情、上帝与妈妈

爱情与面包的考古题

“都是朋友”的那种女生

辑2 Cherish Love

重新遇见男人幸福论

跟男人吵架的艺术

不爱工作的男人

厨房性别论

绝种好男人

足球启示录

外遇与养生

单亲又何妨

辑3 Except Love

女人更幸福的选择

没尺寸?你犯法

无心的诱惑

心宽与体胖

成瘾的勇气

女人是购物狂吗?

女人工作的意义

女人私房记

“千面女郎”忧郁症

抗忧郁的其他方法

• • • • • ([收起](#))

[你值得更幸福_下载链接1](#)

标签

心理学

邓惠文

情感

爱情

女性

心理

女性读物

修行

评论

总结电视里说过的症状 ·

娓娓道来，可惜读完过了一天就忘了干净-- 这种书是否总是如此\ (ノ▽ノ) ㄟ

前面几篇还可以，后面就露出假独立女性的嘴脸了。即高学历高收入低水平。哎……更农村老妇比不过换汤不换药。失望。评论的都是托么？

邓医师我爱你！

看娱乐节目，觉得还蛮喜欢这个老师分析问题的方法。她的书跟她讲话一个风格，不过变成书了就显得过分柔和和拖沓。还是可以看看就是了

全书一口气读完~袖珍篇的故事最讨我喜欢喇，决定再读一遍！！

不愧是邓医师

一直很喜欢邓医师~~字里行间充满了对女性的关怀和温柔

适合当枕边故事

很好看的故事书，呵呵。。。

本以为这该是本类似于武功秘籍般循序渐进的系统分析，没想到只是一个个独立的小故事。似乎相对于屏幕上的犀利，文字背后的人倒更像个，平常人。不过我还是想说，这封面真的很丑耶=。=

喜欢作者说话的方式，娓娓道来，没有生硬的大道理，但是都说到心坎里。

也许是看过她后期的作品。。。不过也是不错的了~！值得一看！

就好像一直温柔又睿智的心理医生在跟你聊天，非常治愈。她讲到的抑郁症也好，不想工作也好，家务的分工、感情的纷扰也好，都更有体会了。

可能期望太高，感觉收获不是很大，但是读起来感觉还不错，语句很温婉，插图很漂亮

心寬與體胖P135家族理論：1個有壓力的家庭，在結構上會需要1個『代罪羔羊』，由這個角色的『自我犧牲』或『承擔罪名』來解決問題，維持家庭運作的平衡。

cell送的

心理专业概念方面的东西很少，其实是很普通的散文

还以为两性读物呢，结果是女性主义价值观。本来想好好的提高一下两性情商，结果坚定了女性主义价值观。真杯具

女人

[你值得更幸福_下载链接1](#)

书评

现在所谓的心理学家红火的并不少，谁叫现代人这么迷茫，这么想了解自己，又这么地想要努力跟上这个光速的时代？

邓惠文，我记得她还上过康熙，语调温柔，可是分析得很精辟，于是被分析的来宾大窘，问康永哥说：你们是从哪里找来这个江湖术士的？康永哥很认真的回答：不是啊...

大多数女性都经历过书中的故事，我们完全可以借鉴书中的教诲与经验来解决和看待问题。从而使我们的心情和心气都得到改善。

原来心理方面的书也可以做得这么精致，插图我真的好喜欢，尤其是最后那一幅忧郁的女人，长颈鹿倒立在地上，四只脚上开着小花，实在是太有想象力啦~~~还有《爱情与面包的考古题》那一篇配的图，大幅的绿色草地，男人靠着树，树叶像一团棉花糖，女人抱膝坐在草地上，画面...

封面是一个女人的剪影，腰肢拧起，非常自在。
封面上则写道：期盼女性可以更自在地爱人与被爱。
“自在”，是我好欣赏的一个词。有精神的独立与自由，才可能有这样一份安然的自在。女人自在地做自己，一定可以顺便诱惑很多人吧。当然，也包括男人咯。

买这本书，就是因为这个书名，实在是太是我的那杯茶了。你值得更幸福，既认可我现在是幸福的，又认可我可以更幸福，嗯，所有善良真诚的女生都值得更幸福嘛
忍不住想敲一些话来跟大家分享，因为我发现，居然不知不觉会在心中吟诵这些句子，看来实在是太深入我心了：1. 女人心中...

1，你有过旧情人吗？在你还爱他的时候离去的旧情人？
如果有过，你一定会了解那种无奈。过去的爱情，以为自己在挣扎过后已经逃脱的深渊，其实还在心底，所谓的复原，似乎只是做了一个盖子把它封住，让自己不再能轻易地向其中凝望，因为每一次凝望，就会像伤口失血一样，...

我们每个女人都要幸福，而且也一定会幸福。很喜欢书里的一句话：没有女人天生就是刺猬的。被认为是刺猬一样的女人，内心往往是有伤口的。请不要把女人们都变成内心有伤口的刺猬！

前面几章不错，后面还是有点小女人的意思，依然没有跳出男性范围来考虑女性问题。很多观点的出发点来自于：男人是A，所以为了应对A或者适应A，女人该怎么怎么做之类的。好像没有男人你就没法过一样。
充其量是本男女交往指南，谈不上女性心理指导，尤其是跳出男性权利范畴的独...

我想这本书这么贴合实际生活，肯定会有好多读者喜欢并产生共鸣。体会书中的味道，会有一种不一样的感觉。

觉得写的真不错啊。推荐大家读一读。肯定会从中受到启发！看了心想事成的自己真的感觉到很多的事情只要去想一定能实现，只要心想一定事成。

书中写到的确是事实啊。貌似女人天生都是购物狂。看到心仪的东西抵制不住内心的欲望，就想都收于囊中。但切记不要在心情不好的时候去购物，这样肯定会买回一些其实自己并不喜欢的东西，而且还会浪费金钱。呵呵

好有启发啊，女人每天要保持神采奕奕的好心情。保持自信。快快乐乐的。不要每天一筹莫展的。这样的工作才有意义啊。

在这样一个复杂的社会里，每个人生活都得小心翼翼。感觉很累。在繁忙的都市里，喧喧闹闹，每天的生活节奏也快之又快。在读这本书的时候，自己的心好像静下来了。似乎找到了共鸣！

这书的封面蛮漂亮的啊！内容也不错。值得一读。书中的每个案例就像镜子里的每个我，还有每个我出的每个问题。

励志，调节心情，共鸣，爱情等面面俱到。难得一见的好书啊！多希望有人可以聆听我的心声。就把它当做倾诉的对象吧

第一次读这种生活类的心灵与修养的书，一直读小说。感觉还蛮不错的！以后多读。我发现读这类的书可以放松身心，让自己彻底安静安静。

女人心宽了真的会发胖啊？感觉挺恐怖的。不过心宽了确实能给自己带来好心情。更美一点。更自信，由内而外散发魅力。

好想变得更美丽，更自信，更独立-----你需要尝试“女性主义的试衣态度”，“明白”女人工作的意义。

觉得和邓老师有相同的想法，好像我自己就置身于书中。更读懂了很多道理。对我帮助很大！不由自主的喜欢上了这本书。

为什么总是对身边的人不满意？有没有好好的检讨自己，审视自己的为人处世的态度。这其中蕴含的道理并不是一点，让我受益匪浅啊！

[你值得更幸福_下载链接1](#)