

# 抱緊我



[抱緊我\\_下载链接1](#)

著者:[加] 蘇珊．強森 Dr. Sue Johnson

出版者:張老師文化

出版时间:

装帧:

isbn:9789576937408

本書是「情緒取向療法」（Emotionally Focused Therapy，簡稱EFT）的精簡實用版，適合大眾閱讀。藉由辨識夫妻關係的正、負面關鍵情緒歷程及轉化，促進成人在愛情關係的關鍵時刻，將焦點集中於創造並強化夫妻間的情感連結，以培養出彼此敞開心房、懂得互相理解與回應的愛情關係。

蘇珊．強森博士已是當今舉世公認的婚姻治療大師，她所創的「情緒取向的婚姻治療」更是全世界截至目前為止，極少數已被嚴謹的科學實證研究證明有效且持久的一個學派。

蘇珊．強森博士對婚姻治療學界最大的貢獻，是她把深度心理學和依附關係的理念整合到婚姻治療之中，同時還把這些極為深奧、複雜的治療技術標準化為較清楚易行的具體步驟。從筆者的角度來看，本書已經涵蓋了過去三十年來臨床實證研究所指出最重要的關係醫治要素。——黃維仁博士（美國西北大學醫學院臨床心理學家）

本書用淺顯的語言介紹了成人依附理論及EFT對婚姻問題的看法，並用具體的例子呈現出夫妻間常見的衝突；最重要的是，在每一個章節的最後，強森博士提供了擷取EFT精華的互動練習，協助夫妻在閱讀完每個章節後，可以確實將所學的新知運用在兩人的日常互動中，它所傳遞的最重要訊息是：「婚姻幸福又美好，兩人努力不可少」。——劉婷博士（美國婚姻與家庭治療協會臨床督導）

作者介绍:

蘇珊．強森博士（Dr. Sue Johnson）

加拿大「渥太華夫妻與家庭研究所」（Ottawa Couple and Family Institute）及「情緒取向治療追求卓越國際中心」（International Center for Excellence in EFT）主任，同時也是渥太華大學臨床心理學教授及加州聖地牙哥亞利安大學研究員。她是美國心理學會會士，並且在專業領域中擁有諸多殊榮，包括由「美國婚姻與家族治療學會」頒發的「婚姻與家族治療領域傑出貢獻獎」，以及「美國家族治療學會」頒發的家族治療研究獎。她於世界各地訓練EFT諮商師，同時也為美國與加拿大軍方及紐約市消防局提供諮商服務。蘇珊．強森博士目前和丈夫、子女及他們的愛犬定居於渥太華，她熱愛十九世紀吉伯特與蘇利文（Gilbert and Sullivan）的歌劇作品，喜愛英國電視短劇「蒙地蟒蛇」（Monty Python）、阿根廷探戈，以及在加拿大北部的湖泊划獨木舟。

目录:

[抱緊我\\_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

心灵成长

两性关系

两性

婚姻治疗

台湾书

亲密关系

## 评论

台版《抱紧我》，比大陆版《亲爱的我们别吵了》，更多翻译出EFT的精髓和内涵

-----  
爱的时候，你会希望付出，你会希望奉献，你会想要服务。

-----  
看见自己，看见你，看见关系，看见我们。

-----  
[抱紧我\\_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...

-----  
这本书怎么开始阅读啊，电子版有卖的吗？没有开始阅读这一项啊，有没有哪位大神告诉我？哎想读一读，自己的世界好贫瘠。要140字，后面的我就复制粘贴了。这本书怎么开始阅读啊，电子版有卖的吗？没有开始阅读这一项啊，有没有哪位大神告诉我？哎想读一读，自己的世界好贫瘠。这...

-----  
《亲爱的，我们别吵了》 A亲近  
意味着即使在你心存或缺乏安全感时，你仍需向你的爱人敞开胸怀，同时也意味着你愿意努力理清自己的情感，让情感不会过于强势。这样你才不会与爱人分离，并可以倾听对方的依恋暗示。 B回应 意味着倾听和接受，并传送信号。 C承诺 你是否会珍视我， ...

-----  
[抱紧我\\_下载链接1](#)