

# 《抱緊我》

## 图书基本信息

书名：《抱緊我》

13位ISBN编号：9789576937408

10位ISBN编号：957693740X

出版社：張老師文化

作者：[加] 蘇珊·強森 Dr. Sue Johnson

页数：288

译者：劉淑瓊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《抱緊我》

## 內容概要

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)

# 《抱緊我》

## 作者簡介

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。

# 《抱緊我》

## 媒体关注与评论

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）

### 1、《抱紧我》的笔记-第13页

当我在亚洲各地上EFT的训练课程时，不时有人问我：“为什么会选择一个以情感连结与情绪调节为基础的学派？”，“EFT是否适用于对情感表达含蓄、压抑情绪与个人需求的华人社会？”我总是坚定地回答：“不论文化背景，我们再也找不出另一个能更有效改善婚姻关系的学派了。”我在香港、新加坡、中国大陆、美国与台湾都接触许多华人夫妻的求助，经验告诉我，EFT对他们的婚姻有极大的帮助，因为维持依附连结是人类求生存的本能，而情绪则是对外界刺激的自然反应；不论年龄、性别、文化背景、传统或保守程度的差异，我们都无法控制自己本能的反应与需求，只是在社会化的过程中，学会用比较安全的方式来表达罢了。

### 2、《抱紧我》的笔记-第8页

成人的婚姻爱情关系中，最大的挣扎与最深的爱恨，大多与他们原生家庭中的依附形态有关。从深度心理学的角度来看，在一起时都乐不思蜀，分开时又产生强烈的“分离焦虑”。人在恋爱时，其实是潜意识地在寻找生命中从未有过，完美的慈父慈母，能疼惜并肯定我们，能在未开口之前就了解并满足我们的需求，能永远无条件接纳，并让我们占据他/她心中之首位。难怪人间最深的爱与恨，常与“心理依附”息息相关。

# 《抱緊我》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)