<<解开母女情结>>

图书基本信息

书名:<<解开母女情结>>

13位ISBN编号: 9789573222118

10位ISBN编号:9573222116

出版时间:1994-4-1

出版时间:遠流出版

作者: Nancy W. Cocola

译者:孫柯

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:http://www.tushu007.com

<<解开母女情结>>

内容概要

使讀者熟悉形成母女關係的因與果。

書中並提出許多技巧與策略,建議讀者設定法則,以打破長久以來母女間惱人的情緒習慣,而加強彼此的親密關係。

最後,將學著關懷並「照顧母親」。

<<解开母女情结>>

作者简介

柯柯拉(Nancy Wasserman Cocola)為美國紐約市私人執業的心理治療師。

馬休斯(Arlene Modica Matthews)亦為美國紐約市私人執業的心理治療師,著有許多作品,經常在全國性的電視網上出現。

<<解开母女情结>>

书籍目录

前言 / 我能處理母女關係嗎?

第一篇 母親迷宮

第一章 開闢新徑:老問題,新答案

理想母親的迷思/錯誤的「解放宣言」/家庭脈絡

第二章 母親類型

母親類型的形成/性情的相配與不相配/寶寶的長大成人/「難以接受」的感覺/合併型/長憂型/吹毛求疵型/控制型/競爭型/假完美型

第二篇 解鈴還需繫鈴人

第三章 界線的設定

邊界和界線:母親保持適當距離/設定空間的限制/時間限制:給母親幾分鐘時間/設定訊息的限制/設定建議的界線/設定禮物的界線/新的開始:新技巧的練習

第四章 傾聽、參與與幽默感

不能擊敗她們便加入她們 / 真心的傾聽 / 參與:尋找交集 / 幽默感:一起歡笑的技巧與其動人之處 / 調適與適應

第五章 家庭的千絲萬縷

維持現狀/父親的因素/重塑三角關係/手足間的情形/手足聯盟/跨越障礙:與家人建立直接連繫第三篇 割不斷的臍帶

第六章 處理內在母親

媽媽水電工:與母親的訊息相連絡/燒斷母性的保險絲/順從者和叛逆者對內在母親的反應/微妙的訊號:確定是誰的聲音在說話/斷電法:切斷母親的電流/消除殘存的內攝作用

第七章 女兒的成長變遷

焦慮的迷宮 / 何謂防衛?

/ 青春期:母女的反目成仇 / 上大學:爭議的話別 / 搬家:找自己的窩 / 結婚:新關係 , 新責任 第八章 為人母

分享消息 / 以家庭方式:平衡並限制母親的角色 / 寶寶與洗澡水:辨識正確的建議 / 母親的權利:新的設限技巧 / 我們真的看法不同嗎?

/祖母的性格:學習將妳的母親視為盟友/我真的可以跟母親不一樣嗎?

第九章 母親的成長變遷

是照顧母親的時候了嗎?

/ 喪偶:蘿絲和安媽貝拉的故事 / 再婚:艾琳和貝蒂的故事 / 面對疾病:黛娜和喬絲的故事 / 道別

<<解开母女情结>>

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:http://www.tushu007.com