

<<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>