



書名：《有妳，更能做自己》

作者：鄧惠文

出版社：親子天下

出版日期：2015年10月26日

ISBN：9789869211789

好書 推介

文：艾美兒

有些人說婚姻是愛情的墳墓，不會輕易走進婚姻生活當中；有些人為了可以繼續尋求愛情帶來的刺激，寧願保持單身。現今社會似乎出現越來越多晚婚，甚至不婚的人士。

為何人們都害怕結婚呢？究竟他們在害怕什麼？害怕身份的轉變，還是婚姻的枷鎖？現在的年輕一代，大多看來好像不太重視婚姻，往往將“離婚”二字掛嘴邊，他們有否想過後果呢？

《有妳，更能做自己》的作者以女性從女孩、女人、妻子到母親的角色變化來探討兩性的親密關係，帶領讀者們觀看自己的內心世界，以及婚姻對於夫妻兩人的家庭帶來的變化和影響。書中提到伴侶是如何平衡彼此的付出與需求，如何加強與伴侶的溝通來牽手一輩子，同時書中還以不同的小故事來導出相處問題的癥

結以及破解的方法。舉例來說，人們大多認為結婚後會面對越來越多的問題，書中以“當了媽媽的女人”和“做了老公的男人”為題，讓未婚人士先了解可能遇到的問題，再一起打破未知的恐懼。其實，問題的發生往往必須先了解自己心理深層的需要，以及了解對方深層的問題，勇於克服內心的恐懼，超越慣性的防衛，面對真實，才能創造一個滋養涵容的關係。

伴侶的關係是需要相互尊重的，婚姻的關係也需要不斷“添柴加火”，自我成長，自我察覺，維持彼此的呼吸空間。相處的過程當中，溝通也佔了重要的一環，想要“相伴到老”就要“溝通到老”，共同攜手渡過婚姻中的危機，從所謂的愛情墳墓中找出婚姻的寶庫。筆者相信大家會體會在平淡的婚姻生活中也有美好幸福的一面。結婚沒在怕！就互相牽手一輩子去體會吧！