第一图书网, tushu007.com

<<爱他，也要爱自己>>

图书基本信息

书名：<<爱他，也要爱自己>>

13位ISBN编号：9787229033156

10位ISBN编号：7229033152

出版时间：2011-5

出版时间：重庆

作者：贝弗莉·恩格尔

译者：杨淑智

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

第一图书网, tushu007.com

<<爱他，也要爱自己>>

内容概要

你知道吗，作为女性，我们一旦和异性交往，就很容易失去自我，无论我们多有主见或多么能干。

我们总是要伴侣一再保证他真的很在乎我们；即使在一起很久了，我们对彼此的关系仍然没有安全感；为了让恋情顺利，我们甚至会委屈自己去做一些事；当一段感情结束时，我们则惊慌失措，觉得无法熬过这个伤痛……“ 失去自我 ”这一问题已经严重影响了我们的生活，而我们却对此束手无策。

国际知名情感专家贝弗莉?恩格尔根据自己多年的亲密关系辅导经验，从心理学、社会学等角度探讨了“ 女人在爱情中失去自我 ”的深层原因，并提供了七种爱情智慧，以帮助女性在爱情中保持自我，进而建立健康美满的两性关系。

通过本书，你将了解到，做自己和谈恋爱两者之间并不矛盾。
爱一个男人绝不应该以牺牲自己为代价，而应该更爱自己。

作者简介

贝弗莉·恩格尔（Beverly Engel），国际知名情感专家，从业时间超过二十五年的心理医师。
《爱他，也要爱自己》出版后备受女性读者欢迎，成为风靡一时的畅销书。
其他代表作有《遭情绪虐待的妇女》、《无罪的权利》、《道歉的力量》等。
其中《道歉的力量》一书入选“改善人们生活的书”竞赛奖。

书籍目录

第一部分“ 消失的女人 ”
第一章 你是“ 消失的女人 ”吗
当你谈恋爱时，对工作就心不在焉？
你要恋人一再保证他真的很在乎你吗？
无论已经在一起多久，你依旧对彼此的关系没有安全感？

第二章 女人如何在爱情里失去自我
许多女人都是在不知不觉中慢慢地失去自我的。
她们不回朋友的电话，因为忙着和爱人在一起；不再和女性朋友出去吃晚饭，因为害怕男友趁机去酒吧而邂逅别的女人。

第三章 为什么女人容易在恋爱中失去自我
从很小的时候开始，许多女孩就被灌输这种思想，直到遇上一个让她们神魂颠倒、改变生命的特殊男人，人生才真正开始。

第四章 解读“ 消失的女人 ”
如果你所受到的影响只是文化、生物以及先天心理上的因素，你可能只有轻度的失去自我的倾向，特征是：倾向寻求男人的注意和认同。

第二部分 情深意浓时如何保持自我
第五章 爱情智慧1 你有充分的时间让自己慢慢来
“ 速食爱情 ”的最大问题之一是，当你终于真正了解这个男人，你已经付出了情感和身体的代价，已无法用客观的眼光去看待他。

第六章 爱情智慧2 做自己，并诚实表露真我
如果一个男人告诉你，他很难和爱吃醋的女人交往，不要只是呆坐着同意他，并假装自己不是这种女人。

第七章 爱情智慧3 拥有独立的生活
谈恋爱时，不要让自己与他人隔离。
孤立将导致你对拒绝特别敏感，并在情感上太过依赖他。

第八章 爱情智慧4 活在当下，面对现实
“ 消失的女人 ”一遇见心中的白马王子，就开始陷入幻想：精心勾勒这个男人的样子，想象他会怎么对待她，在一起时会做什么，最后，他将如何改变她的生命。

第九章 爱情智慧5 不要为了讨好恋人而改变自己
恋爱时，你最应该做的，是让自己变得更好，而不是因为对方要求，或为了取悦对方。

第十章 爱情智慧6 培养平等关系
当女人与男人相恋，如果她觉得“ 不如 ”他时，基本上就是将自己的主权拱手让给了他，而为彼此的关系定了调。

第十一章 爱情智慧7 说出心中的话
尽管女人常被指控“ 爱埋怨 ”“ 无理取闹 ”，但是借由挑起问题、说出没有人敢提的话题，女人

往往能让爱情得以幸存下去。

第三部分 成为拥有真我的女人
第十二章 找回你的真我
每一个人一生都只与一个人常相为伴，那就是自己。
如果你最亲密的伙伴，竟是你丝毫不了解的人，那是多么可悲的事。

第十三章 找出你的内在声音
寻找内在声音也可能意味着：发现与自己沟通的方法，包括与自己的信念和内心最深处的情感沟通，以及自己的某些想法。

第十四章 寻找你的阴影
诚如荣格所说，我们内心的黑暗面百分之九十是金矿。
除非能挖掘这些金矿，否则将只对自己和这个世界展露半个人。

第十五章 找出你的本质
“真我女人”不可能和男人谈恋爱之后，就抛弃一切，因为她们的生命充满意义和完满。
爱情不过是为充实人生锦上添花。

章节摘录

版权页：我们在生活上都需要为自己搭建一个结构，自我认知感愈低的人愈需要这种结构。
我觉得，自我认知感薄弱的人就像湿水泥一般。
湿水泥拥有组成坚固基础的所有原料，但需要结构才能成形。
除非建立一个架构容纳它，否则当湿水泥灌在地基上时，就会慢慢渗出，流得满地都是。
你的计划或日常作息就是赋予你生活架构与稳定的容器，拿走这个容器，你就有失去自我的危险。
漂亮的舞台剧及电影女演员克莱尔·布鲁姆就是典型例子。
布鲁姆为了和作家菲利普·罗斯在一起，放弃了演艺事业和先前的生活，但这段感情却剥夺了她完全的自我。
在1996年出版的回忆录《离开娃娃屋》中，布鲁姆详述当年到纽约出差（她住在伦敦），如何和罗斯变得非常亲密（当然，不到几天的工夫），以及坦承彼此爱慕的经过。
当无意中听到他在电话中和一位好友确认几天后一起到加勒比海度假的计划时，她非常难过。
她已经计划好要用在纽约所剩的时间好好陪他，她实在不了解他为什么不取消先前和朋友出游的计划。
由于他们不过是一对新恋人，她并未察觉到罗斯在非常有意识地维护自己独立的生活。
这是典型失去自我的女人，她们会重新安排自己的生活，以适应新恋人，而后怨恨对方不愿意像她们一样。
但是，通过维持你的原有计划，你将散发出并不渴望男人的信息。
生活和需求对你而言都很重要，即使谈恋爱了，这些事情依然重要。
这样一来，将吸引更能平等看待感情的健康男人。
克莱尔和罗斯交往期间，即使在热恋方酣的最初几个月，罗斯仍维持每天例行进入工作室撰写小说的习惯。

媒体关注与评论

这是一本权威、实用的爱情婚姻指南，不论你有没有在爱情中失去自我的倾向，都应该阅读它。
——全球知名两性关系专家 芭芭拉·安吉丽思这是我读到的最好的女性心灵成长书，不仅让我对自己与男人相处存在许多问题的原因有了深刻的了解，同时也给予我改变的希望。
——亚马逊网上读者 迪莉亚贝弗莉并没有简单地将女人在爱情中失去自我归罪于男人，而是从心理学的角度探讨了这一现象的原因。
书中所提供的七种爱情智慧。
甚至能将最脆弱的女人从牺牲自我的爱情圣坛上解救出来。
——纽约著名主持人、著名作家 玛辛·史诺这本书为所有深受爱情困扰的女性提供了许多具体的分析和建议。
书中的方法、策略是我未曾系统思考过的。
希望有爱情困惑的朋友在读过这本书后会找到答案。
进而找到自我以及更成熟的爱情。
——台湾爱情大师、台湾大学教授 孙中兴

编辑推荐

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