第一图书网, tushu007.com

<<自恋>>

图书基本信息

书名：<<自恋>>

13位ISBN编号：9787501970155

10位ISBN编号：7501970157

出版时间：2009-9

出版时间：轻工

作者：Sandy Hotchkiss

页数：222

译者：蒋晓鸣

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

内容概要

作者总结自已多年的心理治疗经验，生动细致地描绘了自恋者给你带来的困扰，点明了这一人群的核心特征“七宗罪”，并且从家庭环境和文化氛围两种角度出发，阐述了自恋问题形成的原因。
更重要的是，本书还针对各类自恋人群，比如自恋的伴侣、自恋的父母、自恋的老板等，提出了一系列具体实用的应对技巧，能够有效帮助你走出身边这些自恋者设下的“圈套”，重获健康的关系和美满的人生。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(美国)Sandy Hotchkiss 译者：蒋晓鸣

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第一部分 自恋的七宗罪 第1章 羞耻感丧失 第2章 “ 魔力 ”幻想 第3章 傲慢 第4章 嫉妒 第5章 优越感 第6章 自私自利 第7章 界限模糊第二部分 自恋者从哪里来？
第8章 童年期自恋和“ 我 ”的诞生 第9章 自恋的家长第三部分 保卫你的自我——自恋者世界的求生之道 第10章 策略一：认识你自己 第11章 策略二：接受现实 第12章 策略三：设定界限 第13章 策略四：建立互惠关系第四部分 特殊人群——你身边的自恋者 第14章 青少年自恋：哪些正常，哪些不正常？
第15章 自恋和成瘾：羞耻感的羁绊 第16章 恋爱中的自恋者：融合的错觉 第17章 职场上的自恋者：权力的滥用 第18章 自恋与衰老：破碎的镜子第五部分 只有你才能预防自恋 第19章 自恋的社会 第20章 傲合格的父母译后记

章节摘录

第1章　羞耻感丧失芬妮感到球干净利落地离开她的球拍，她注视着球径直飞到后场，正好落在底线内。
她的注意力在球的路线和自己的身体技巧之间转换。
“看着球，”她自言自语道，“靠边，抽杀成功，完成！
”正手，再正手，她反复默念“咒语”控制动作的节奏，几乎不能自已。
这几分钟里她沉浸在每个运动员都会拥有的状态中，仿佛在击球的这一刻，一切都那么无懈可击。
她偷笑着，享受着那一击带来的兴奋劲儿，想知道丈夫唐格是否注意到她今天打得有多么出色，就在这时，一记猛烈的下旋球打向她的反手边。
她冲过去，努力够着球，球打在她的球拍边缘飞出了场外。
“你总是搞不定旋转球。
”唐格在球场对面责备她说。
“对啊，就是没办法。
”芬妮应了一声，突然感到自己像个吹爆了的气球，痛苦向她袭来，给了她胸口重重的一击。

后记

从第一次翻开这本书开始，到译稿的诞生，历时半年，我一直都带着兴趣和好奇的态度去阅读它，理解它。
自恋者是一个特殊群体，也是社会文化的普遍现象。
本书为自恋者的人格特点和行为方式提供了很丰富的个案资料，让我们清楚地意识到，许多时候，自己的困窘源于身处在这样一个被自恋者充斥的世界当中。
在翻译的过程中，我越来越深切地体会到，其实每个人身上都或多或少地具有自恋的特质，但我们并不需要用“偏差”的眼光来看待自己——自恋不等于自恋者。
但是，当我们越来越与这个时代与这个世界上的其他人趋同的时候，有一样东西是不能够妥协的，那就是自我。
本书作者已经站出来，告诉大众作为人类，我们天生被赋予了这样美丽的“瑕疵”。
我希望能够有更多的人，更多来自基础和应用领域的心理学工作者，能像她一样，带着社会责任感来引领大众关注我们自己。

编辑推荐

《自恋》是由中国轻工业出版社出版的。

第一图书网, tushu007.com

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