

<<原来你不是我的依靠>>

图书基本信息

书名：<<原来你不是我的依靠>>

13位ISBN编号：9787506048996

10位ISBN编号：750604899X

出版时间：2012-7

出版时间：东方出版社

作者：梅洛迪·贝蒂

页数：256

字数：137000

译者：吴伟萍

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>

## &lt;&lt;原来你不是我的依靠&gt;&gt;

## 前言

这是一本关于共依存症康复的书。

确切地说，这是一本关于共依存症继续康复之旅的书。

共依存症的定义现在已经很多，有时它也被称为“共依赖症”。

1987年，明尼阿波利斯约翰逊学院组织了一次关于药物共依存症候群的培训兼研讨会，为期一周。会上发过一本手册，里面将共依存症定义为“家庭成员在遭遇巨大情感痛苦与压力时，为了生存而习得的一系列不适应、强迫行为。

这些行为，无论是否与酗酒有关，都可能代代相传”。

明尼苏达州的康复专家厄尔尼·拉森(Earnie Larsen)将共依存症患者描写成“后天习得的导致自我失败的行为或者性格缺陷，最终会使人越来越不愿意开始或参与恋爱关系”。

我的一位朋友正在接受共依存症的康复治疗，她将共依存症患者定义为“不知道如何好好照顾自己的人，有的可能酗酒，有的则滴酒不沾”。

在《不再共依存》一书中，我把共依存症患者定义为“让他人的行为影响自己，或者过度热衷于控制他人行为的人”。

在共依存症患者中，有人可能会成为工作狂，每天差不多忙个半死；有人可能会饮食紊乱或者乱服情绪调整类药物；有人可能会沉湎于某种性行为不可自拔；有人会上购物、沉迷宗教、一味追求成功；还有人会成天对镜梳妆。

并发症还远不止以上这些。

有人可能会长期情绪低落，有人可能会患上精神病或其他与压力相关的疾病。

“我们经常听说酗酒的人最终都会酒精中毒，”一位正在接受康复治疗的男子说，“但很少听说共依存症患者最后会变成什么样子，于是很多人就想到了自杀，有人甚至尝试过自杀。”

我的上一本书《不再共依存》讨论的是如何抚慰内心的创痛，如何让生活回到自己的手中。

可内心的创痛一旦停止，我们就很难相信自己依旧还能拥有一份属于自己的生活了，而这本书会告诉我们此时该何去何从。

也就是说，这本书讨论的是止痛后的后续问题。

我们要谈论如何接受康复治疗，什么是复发，怎么回家寻根究源，找到根源之后又该怎么办等诸多问题；要分析如何待人接物；还要探索屈服、灵性等概念。

我们会触及很多问题：如何应对羞愧？如何培养自信？如何应对损失？如何与孩子分享康复之旅以及如何彻底摆脱那些致命诱惑进而找到理想的爱情。

动笔之初，我开出了一张长长的清单，将准备详述的要点一一罗列，可惜这些要点一个个七零八落，无从串起，完全不受控制。

于是我放弃了要全盘驾驭的想法，结果书作却慢慢呈现出了一份独有的生命，发生这种事有时候还真让人吃惊。

《不再共依存》写的是康复之旅起步时的情况，而本书要谈的都是康复的核心问题：如何攻坚，如何微调。

本书主要取材于研究、我自己的生活和职业经历及个人观点。

我会尽力列出所有想法、理论和引文的合理出处。

在康复研究领域要做到这一点的确比较困难，毕竟同样的话说过的人实在太多。

文中使用的都是真实病例，为保护个人隐私，人物的名字及部分细节有所删改。

某些章节的最后设计了一些活动，读者可以另外找本笔记本记录下自己完成活动的情况。

本书不会告诉大家如何改变或者帮助别人，但是会帮助大家认识到我们可以继续帮助别人，同时也可以改善自己的生活及人际关系。

记得有一句民谚是这样说的：“只要学生准备好了，老师自然就会出现。”

还有一句民谚是这样的：“自己最需要学什么，就教人家什么。”

有人说作家也是老师。

劳伦斯·布洛克(Lawrence Sanders)曾经说过，“我们可以把自己的每一部作品都看成是一封写给自己的

## <<原来你不是我的依靠>>

信，将自己某一部分学到的信息传递给另一部分。

” 撰写本书过程中我学到了许多，希望读者也能有所收获。

## <<原来你不是我的依靠>>

### 内容概要

美国畅销百万大作，国内率先引入“共依存症”概念，“共依存症”不是一种病，以至于很多人都没有意识到自己的状态存在问题，它指涉的是这样一类人：对自己不自信，认为自己长得不好看，什么事都做不好；活在对别人眼光的恐惧中，总拿别人的批判尺度来衡量自己的行为得失；总觉得自己有很多责任没有完成，总想看着别人的脸色行事；害怕别人的指责甚至离去，即使离去的是你根本不喜欢的人；不知道自己该做或者不该做的底线是什么，不明白该如何处理冲突，不敢拒绝别人的无理要求……即使你不是，你也一定见过这类人，那么，拿起这本书吧，让大家都能找到自己，并且合理爱人。

## <<原来你不是我的依靠>>

### 作者简介

梅洛迪·贝蒂是美国一位研究共依存关系的专家，著有全球畅销书《不再共依赖》。此外还发表多部畅销作品，包括《释怀之语》、《再谈释怀之语》、《伤心俱乐部》和《新型共依存，无手册可读》。其讲学足迹遍及世界各地。

## <<原来你不是我的依靠>>

### 书籍目录

#### 引言

“我们经常听说酗酒的人最终都会酒精中毒，”一位正在接受康复治疗的男子说，“但很少听说共依存症患者最后会变成什么样子，于是很多人就想到了自杀，有人甚至尝试过自杀。”

#### 第一部 康复

##### 一 正在康复

“看到那几张照片我惊呆了，”卡拉说，“我一点儿都不丑。我以前总觉得自己是个丑八怪，可我现在发现自己并不是什么歪瓜裂枣。这么多年我都觉得自己长得奇丑无比，想到这个都伤心。”

##### 二 如何康复

要康复，我们就必须改掉现在这种自我挫败式的、为了生存而被迫选择的行为；要康复，我们就必须将那些维系星星之火的煤粒全部扑灭；要康复，我们必须学着应对那些曾经令自己伤痕累累的人或事。

##### 三 康复步骤

两种说法都不错。

康复既是一个主动改变的过程，也是一个接受改变的过程。其中最关键的是了解什么时候该主动作为，什么时候该顺其自然。

##### 四 我的故事，你的故事

共依存症的康复之旅是我这辈子参加过的最令人兴奋的一次旅行。我现在知道关心自己既不算自恋也不算沉沦。要帮助自己、帮助别人，我现在能做的唯一的一件事就是关心好自己。

#### 第二部 复发

##### 五 再循环：复发过程

“复发听起来好像我们兜了一大圈又重新回到了起点。”我朋友斯科特·埃格尔斯顿（Scott Egleston）解释说，他也是一位治疗师。“其实我们并没有回到起点，康复治疗中一个再循环过程结束之后，我们其实是到达了一个更高的点。”

.....

##### 第三部 寻根究源

##### 第四部 重建人际关系

##### 第五部 前进

##### 后记 · 收起全部

## <<原来你不是我的依靠>>

### 章节摘录

版权页：插图：杰克（Jack）给我们讲了这么一个故事。

“上周末我朋友的老婆给我打来电话。

我正在接受药物依赖和共依存症的康复治疗，我朋友还在酗酒，他老婆想去嗜酒者家庭互助会求助。

她准备这个周末出趟城，想拜托我照顾一下她老公。

她说她老公真的希望这个周末能够不喝酒，想和我去钓鱼，我答应了。

可是我到了她家之后才发现她老公根本就不想去钓鱼，他只想跑出去喝酒。

她只是想骗我周末来照顾她老公，我感觉自己上当受骗了。

这是我接受康复治疗两年以来最痛苦的一个周末。

我怎么也开不了口告诉他我要走。

我重重地摔了一跤。

”玛丽莲（Marilyn）也讲了一个故事。

“接受康复治疗五年之后，我搬去和鲍勃（Bob）同住，鲍勃也正在因为酗酒接受康复治疗。

一年之后我发现鲍勃不再参加康复聚会，他虽然不再喝酒，可身上依然有酒徒的各种毛病。

我又开始抓狂了。

我内疚、没有安全感、穷困潦倒、愤世嫉俗。

这一切并不是一夜之间发生的，我全无感觉就这么滑了进去，我生活里的界限一下子又土崩瓦解了。

我不再索要自己想要和需要的东西，不再拒绝别人，不再关心自己，我不知道出了什么问题。

有一天，我这边心里想着要结束和鲍勃的关系，另一边却说，不！

不能这么做。

这个声音一下让我意识到了问题所在，我立刻就知道自己该怎么办了。

”很多人都会复发。

接受康复治疗10个月的也好，10年的也好，都可能会复发。

复发并不意味着我们为康复所做的努力全都付诸东流。

复发完全是康复治疗过程中很正常的一部分，再正常不过了，因此我不愿意称之为复发，我更愿意管它叫“再循环”。

按照《韦氏新世界美国英语词典》的解释，复发的意思是情况改善或貌似改善之后病情又重新回到以前的状况。

再循环的意思是恢复，或者是为了核实情况或者治疗的目的重新经过一个循环或循环的一部分。

“复发听起来好像我们兜了一大圈又重新回到了起点。

”我朋友斯科特·埃格尔斯顿（Scott Egleston）解释说，他也是一位治疗师。

“其实我们并没有回到起点，康复治疗中一个再循环过程结束之后，我们其实是到达了一个更高的点

。”再循环并不仅仅是康复中很正常的一个部分，有时候还是必要的一部分。

例如在本章的开头，简说到了自己是怎么任由前夫骗自己的钱的。

这个故事还有一个后记。

在那之后大约四个月，有一天简正和资助人喝咖啡，资助人问她有没有从那次经历中学到一点教训。

“到那会儿，我已经学到了一些教训，”简说，“一些很有用的教训，还有很多更重要的东西要学，我正在努力学习。

经济上我终于可以自立了，我也开始慢慢把身边那些病人抛诸脑后。

有人再欺负我，我也敢直面他了，慢慢地我也不再因为自己过上了健康的生活而内疚。

我现在学会了在怜悯别人的同时不采取任何行动。

”

## <<原来你不是我的依靠>>

### 后记

之所以写这本书，理由很多。

这似乎是我写作生涯中水到渠成的一件事，我自己对这个领域兴趣浓厚，大家也正在为共依存症和成年孩子的康复治疗提供越来越多的帮助和希望，我也希望能够出一份力。

我觉得自己有话要说，不吐不快。

对于这本书，我有一个梦想，一个所谓的愿景。

对我而言，这本书就是“我今天要完成的工作”。

此外还有一个重要原因。

1986年情人节那天，我把《不再共依存》的书稿交给了出版商，那个日子实在选得太好了。

我1979年开始动笔写作本书，考虑到读者很多，大家情况各不相同，所以我写了许多不同风格的东西

。

我写作时总是力图做到热情、贴心，但是在写这本书之前，我从来没有感觉自己和你们——我的读者，联系这般紧密、这般温馨。

我相信我们之间已经有了感情，我还相信这种感情就是爱。

而写这本书就是为了维系这段感情。

我希望能再和大家一起多待一会。

谢谢大家，谢谢让我重新回归你们的生活。

谢谢大家赐予我这么多成功。

愿上帝保佑你们。

## <<原来你不是我的依靠>>

### 媒体关注与评论

梅洛迪·贝蒂是个美国现象……她给自我完善和重生的希望赋予了新的历史使命……而且她理解落水的窘境，愿意向那些还在水里扑腾的人抛出最牢固的救生索。

——《时代》周刊

## <<原来你不是我的依靠>>

### 编辑推荐

《原来你不是我的依靠》是继《不再共依赖》全球销量逾千万之后，贝蒂另一本为《时代》周刊力捧的强劲之作。

## <<原来你不是我的依靠>>

### 名人推荐

梅洛迪·贝蒂是个美国现象……她给自我完善和重生的希望赋予了新的历史使命……而且她理解落水的窘境，愿意向那些还在水里扑腾的人抛出最牢固的救生索。

——《时代》周刊

<<原来你不是我的依靠>>

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>