

<<与进食障碍分手>>

图书基本信息

书名：<<与进食障碍分手>>

13位ISBN编号：9787565902499

10位ISBN编号：7565902497

出版时间：2012-1

出版时间：北京大学医学出版社有限公司

作者：（美）谢弗 等著，李雪霓 译

页数：181

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>

## <<与进食障碍分手>>

### 内容概要

Jenni Schaefer长久以来一直陷在与进食障碍的虐待性关系当中。后来她遇到了心理治疗师Thom Rutledge他引导Jenni如何把进食障碍看做一种关系而不是一种病状。通过把进食障碍理解为一个独立于她之外的独特个体Jenni得以与Ed一朝决裂以至永远。

本书一书充满同情激励人心并以大量实用的练习帮你跟你自己的Ed分手将希望带给成千上万的在痛苦中煎熬的青年女性。本书结合了治疗师的指导和患者自己的亲身经验与洞见是一本支持性的、拯救生命的书它可以帮你成功地过上没有Ed的健康、幸福生活。

## <<与进食障碍分手>>

### 作者简介

作者：（美国）谢弗（Jenni Schaefer）（美国）拉特利奇（Thom Rutledge）译者：李雪霓 谢弗（Schaefer J.），是个很有天赋的歌手和作曲家，住在纳什维尔。

她定期在电视台和广播电台现身，宣传进食障碍及其康复治疗的知识。

《田纳西州人》和《家庭医生》都刊登了她与进食障碍作斗争的经历及成功经验。

她还投入了大量的时间用于在美国全国范围内演讲，以增进民众对进食障碍的了解。

更多信息请登录她的网站：[iennischaefer.com](http://iennischaefer.com)。

拉特利奇（Rutledge T.），是一位有着二十多年工作经验的心理治疗师，他出版了多本著作，包括《拥抱恐惧：如何将我们最恐惧的东西变成我们最好的礼物（Embracing Fear and Finding the Courage to Live Your Life）》。

更多信息请登录网站：[thomrutledge.com](http://thomrutledge.com)。

李雪霓，精神医学博士，副主任医师，北京大学第六医院进食障碍诊疗中心副主任。

从事精神科临床工作17年，从事进食障碍诊疗研究5年。

专业方向为进食障碍的家庭治疗和动力学治疗。

参编《进食障碍咨询与治疗》。

更多信息请登录个人网页[www.lixueni.haodf.com](http://www.lixueni.haodf.com)。

## <<与进食障碍分手>>

### 书籍目录

致谢  
中文版序  
中文版前言  
英文版前言  
引子  
1 申请离婚——与Ed分离  
独立宣言  
划清界限  
反对与违抗  
Ed的法则  
完美小姐  
获得支持  
不是随便什么人都行  
Ed的其他新娘  
真实的价值体系  
不管代价有多高  
Thom时间  
2 跟食物无关吗？  
——物是如何被卷入的？  
  
晚餐  
真实  
特意为你  
饮食计划  
来一份芝士汉堡  
与蛋糕共度周末  
节假日  
过度补偿  
增加脂肪？  
  
落水  
食品账目  
Thom时间  
3 镜子墙上的镜子——瘦真的是一切吗？  
  
你看上去不像患有进食障碍  
秤  
胖  
我的个人军队  
皮包骨Jenni66  
污染  
厌食症小姐  
你必须瘦  
女孩儿Lindsey  
错觉

<<与进食障碍分手>>

瘦

吸血鬼

Thom时间

4 旋转木马——康复拾贝

Ed的辩护律师

我犯错误了

超人Ed

忠于Ed

告密者

内疚海报

内疚——奇怪——棒极了

让Ed作决定

比较带来失望

前十位

康复过头

他何时会罢手？

Thom时间

5 Ed最后的阵营——应对复发

我的隐形孩子

复发

做下一个正确的事

拿起电话

羡慕吧Richard Simmons

也许不是太晚

塑料棒球棒

不必弄清楚

研究

一天

Thom时间

6 严酷的真相——严肃对待你的好转

康复第一

不惜一切代价

痛失所爱

没有乐趣的部分

你怎能？

不会和不能

现实

少数派掌权

路障带

骨头

身陷其中

Thom时间

7 相信它——它究竟是什么？

我并不完美

## <<与进食障碍分手>>

什么使我前进？

说“不”

冰箱前的二度反应

离婚赋产分割

特例

不要放弃

安宁

梦想

没有Ed的生活

歌曲《与进食障碍分手》

## <<与进食障碍分手>>

### 章节摘录

版权页： 获得支持 如果你在和癌症斗争，你会一个人努力吗？

你会拒绝看医生以证明你自己能救自己的命吗？

你会向你的家人和朋友隐瞒自己的病，拒绝他们的支持吗？

当然不会。

你会征集招募所有你身边的支持来帮助你打败威胁生命的疾病。

你的Ed就是一种威胁生命的疾病。

你有支持队伍吗？

如果你的答案是肯定的，那就太棒了！

一直伸出你的手，支持再多也不嫌多。

如果你还没有你所需要的支持，你的想法很可能跟我刚意识到自己得了进食障碍时一样——我不想成为身边人的负担，我感到羞耻、尴尬、害怕。

我不想让任何人知道我是不完美的。

如果不能靠自己解决这个“小”问题，我就会觉得自己太无能了。

毕竟，生活中其他事都是我自己做的，这件事又有什么不同呢？

因此我走进书店，买下所有我能找到的有关进食障碍的书籍。

我在网络上彻底搜索资料，了解到了各种有意思的事实和数据。

我确信我能拯救自己。

我错了。

在改变进食障碍的行为上我几乎一点进展都没有。

在没有人可倾诉和交流的情况下，与Ed的分离显得异常困难。

我把一切藏在心里，直到发现自己快要崩溃了。

我看着自己的生活在眼前一点一点地瓦解。

我越是与Ed孤军对抗，他越是把我紧紧地掌握。

最后我还是决定说出来，虽然不得不冒体验羞耻和尴尬的风险，不得不冒丢掉完美形象的风险，不得不冒成为别人负担的风险。

因为此外唯一的选择就是和Ed一直走下去，走一条可以预见的毁灭甚至死亡之路。

当我决定把秘密告诉David——我那时的男友时，我发现我说不出来。

我歇斯底里地哭，却一个字也说不出，羞愧难当的我甚至不敢看他的眼睛。

于是我把一本关于进食障碍的小册子藏在起居室沙发的一个靠枕下，然后回到卧室，把自己蒙在床上的被子里，告诉David去看那本册子。

这就是我告诉他的方式，因为我说不出口。

接下来要告诉的人就是我的父母。

又一次，我发现自己还是处在无法说出口的境地。

所以David替我告诉了他们，而我就站在他的身边哭泣。

在与David和父母谈过之后，我决定自己需要专业帮助。

搜索并找到一位我的保险能支付的进食障碍治疗专家实在是一项乏味而繁琐的工作。

尽管需要付出大量的努力，我还是强力推荐你们从高品质的专业医护人员那里寻求帮助。

## <<与进食障碍分手>>

### 编辑推荐

《与进食障碍分手》是一本描写进食障碍患者如何摆脱进食障碍的束缚找回属于自己的自由生活的书

。

《与进食障碍分手》的作者是患有进食障碍的JenniSchaefer和她的治疗师ThomRutledge。

书中Jenni通过把进食障碍拟人化——形容成一个诱惑自己建立亲密关系的男人真实深刻地凸显了进食障碍的种种“心理特征”和“手段”让读者看到了进食障碍对Jenni从诱感到控制再到虐待的“患病过程”以及Jenni如何从深陷其中、欲罢不能到痛下决心、誓不回头再到苦心孤诣、步步为营的康复过程

。

<<与进食障碍分手>>

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>