

<<放弃美丽:享受真实自我>>

图书基本信息

书名：<<放弃美丽:享受真实自我>>

13位ISBN编号：9787200047493

10位ISBN编号：720004749X

出版时间：2003-1

出版时间：北京出版社

作者：艾斯贝特

页数：129

字数：98000

译者：王京鹤

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>

<<放弃美丽:享受真实自我>>

内容概要

Bev Aisbett是一位漫画家，也曾是一个抑郁症患难与共者，她根据自己战胜精神疾患的经验，用精彩的画笔，以卡通的形式陆续出版了克服精神障碍的绘图本系列丛书。

她的书风格轻松、幽默，行文简约，要点清晰，很适合一般读者，尤其是有同样心理问题的读者阅读。

。

《放弃美丽——享受真实自我》告诉我们，人们所推崇的并备受其压抑的美妞及大块头，不过是生活中的神话，我们有太多的理由去解放自己的心灵和身体，去获得真实的生活。

<<放弃美丽:享受真实自我>>

书籍目录

前言1．试图迎合美丽的形体2．美丽的形体的两面性3．美丽形体的诞生4．美丽形体的神话5．反驳美丽的形体6．美丽形体的囚徒7．自由之路8．获得真实——从这里开始9．超越美丽形体10．开始获得真实

<<放弃美丽:享受真实自我>>

编辑推荐

《放弃美丽：享受真实自我》所要讨论的，就是要改善人们的身体映像。通过美丽身体和大块头这两个虚拟人物，鼓励女人和男人分别暴露他们自己内在的对身体的挑剔——这些内在的声音经常对他们不能达到理想的躯体完美而大加训斥，并阻碍我们全面地自我欣赏。但真实，身体本身并无过错，错的只是这些观念。

<<放弃美丽:享受真实自我>>

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>