

<<取悦>>

图书基本信息

书名：<<取悦>>

13位ISBN编号：9787205052522

10位ISBN编号：7205052521

出版时间：2002-3

出版时间：辽宁人民出版社

作者：哈丽特·B·布莱克

页数：341

字数：250000

译者：马爽

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>

## <<取悦>>

### 内容概要

女人的取悦心理其实是一种疾病，即“讨好病”，这是一种使人身心疲惫的心理疾病，其后果很严重、很可怕。

你是否也属这一群人当中：被迫先考虑别人的需要，无休止地努力赢得别人的认同，没完没了尽力去使所有人高兴……这是一本神奇的书，书中的病例都是以作者治疗过的病人的临床病史为基础的，它所涉及的话题对于上百万女性来说都极为重要。

如果你觉得你很难在自己的愿望和别人的需求之间划出一个界限的话，买下这本书好好读读吧。你迟早会弄明白对你来讲为别人做多少事并不重要，在顾及别人的同时考虑自己也是很重要的。

### 作者简介

畅销书作者哈丽特·B·布莱克博士在洛杉矶从事临床心理医学、并任管理顾问已有25年多了。除了几部大获成功的心理学方面的畅销书外，布莱克博士还撰写了无数获奖的学术研究著作和其他出版物。

她一直担任《劳动妇女》和《李尔斯》两个杂志的撰稿编辑和专栏作家，同时还为

<<取悦>>

书籍目录

前言致谢引言 第一章 讨好病三角：做“老好人”的代价第一部分 讨好他人的思想倾向 第二章 有害的思想 第三章 不当老好人也无所谓 第四章 先人后己 第五章 最重要的并不在于你做了多少事 第六章 好人也能说“不”字第二部分 讨好病的行为习惯 第七章 学会讨好别人：认同瘾 第八章 你为什么得不到父母的认同？  
第九章 爱不惜一切代价 第十章 浪漫瘾第三部分 讨好他人的情感表现 第十一章 情感恐惧症 第十二章 对发怒的恐惧 第十三章 恶语真的会伤人 第十四章 如何做才能避免对抗？  
第十五章 小步伐，大变化治愈讨好病的21天行动计划 21天行动计划用法指南 第一天 想说“不”时不要说“行” 第二天 “破唱片”技巧 第三天 讨价还价 第四天 用“三明治”技巧帮你说出“不” 第五天 逆向三明治技巧 第六天 重写取悦于人的十项戒律 第七天 改写七个致命的应该 第八天 善待自己 第九天 说服自己放弃认同瘾 第十天 做还是不做，那是个问题 第十一天 你就是逮捕证 第十二天 不当老好人也没什么 第十三天 愤怒的级别 第十四天 放松呼吸法 第十五天 生气 第十六天 消气 第十七天 “暂停”技巧 第十八天 转移压力 第十九天 和朋友一同解决问题，而不是替朋友解决问题 第二十天 改正错误的猜想 第二十天 祝贺你的痊愈 后记

#### 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>