

<<女人可以说不>>

图书基本信息

<<女人可以说不>>

内容概要

如何才能摆脱永远说“是”的困境，并通过大量的实例和取自心理诊所的实用练习，表明成年人的“不”，不是通过培养自信心和绝对叛逆来实现的而是源自内心的自尊立场，个人的尊严以及健全的人格。

女人应该学会说“不”。

<<女人可以说不>>

作者简介

乌尔瑞卡·达姆，生于1954年，家庭和伴侣心理治疗师，在慕尼黑开有自己的诊所，并且在国内外多次举办培训班。

她的主要研究方向包括：自我价值，自爱；界定，亲密和距离；有声对话（尤其是针对“内心批评家”）；家庭架构。

主要著作：《做自己的最好朋友》。

<<女人可以说不>>

书籍目录

001 只有会说“不”的人，才能真正说“是” 008 “是”和“不”的相对性 022 “是”和“不”的界线何在？
035 说“不”就没有女人味吗？
037 什么是“女人味”？
040 女性的7种面孔 053 内在的“父权制”思想阻碍着我们的女性之花开放 065 为什么女性难以说“不” 074 害怕被拒绝 083 害怕承担责任 089 害怕失败和孤独 094 追求和谐 106 责任心·自我价值感 113 无私的角色也有好处 123 无力说“不”的后果 125 被利用 133 疾病和沮丧 141 负面的伴侣模式：牺牲者招引犯 153 “犟丫头”：“不”的囚犯 161 隐蔽或反常的“不” 163 借口“我不能”来代替“我不想” 168 耍花招 173 消极的反抗：无所谓的态度 177 退却和逃避 182 阴谋破坏 185 吹毛求疵 189 讽刺挖苦 201 被扼杀的“不” 追随我们入梦 209 提防“是”的陷阱 239 恋爱和婚姻关系中的“不” 249 对自我毁灭的行为方式和习惯说“不” 259 觉醒中的抉择自由：练习篇 334 结束语 336 参考文献 338 做个“自由的”女人（译者后记）

<<女人可以说不>>

媒体关注与评论

序 本书是专门为那些在“自我界定”方面有困扰的女性度身定做的。这一方面是因为作者本人就是一位女性。

所以自视有资格描写女性并且视为女性写作为己任；另一方面则因为作者举办的研讨班成员以及咨询的对象也大多是女性。

我的研究重心是关于“自爱”。

奇怪的是，被这个主题所深深吸引的女性要比男性多得多。

难道说“自我价值”、“自信”或者“自爱”对于男性就不成问题了吗？

不过，从表面看起来，男人们似乎的确对自己以及这个世界相当满意呢。

而女性却完全不同。

她们经常会觉得像自己这样的人是不值得爱的，一丁点的小失误或是弱点都足以令她们对自己全盘否定。

因此对她们而言，要进行自我界定就格外困难。

她们“忘——我”地接受那些令自己身心痛苦的事情，而且还抱着这样的信念：我无权或者无力去进行改变。

事实上，“界定”这个课题对女性的以为完全不同于男性。

女性必须更多地学习“自我界定”，“为自己多考虑一点”，而男人则大多已对此驾轻就熟了。

女性的条件化使得她们就是不愿意说出一个“不”字，而男人的条件化却要求他们直截了当地说“不”。

许多女性都会提出这样的问题：我怎样才能既确定自己的界限，而又不会被别人排斥？我怎样才能既遵从自己的愿望和需要，同时又能迎合别人？我怎样才能既保留“我”，而又不失去“你”？我怎样才能既具有奉献精神，而又不放弃自我？我希望能够借这本书从新的角度来诠释“自我界定”，并且启发人们进行思考。

另外还有非常重要的一点需要特别声明，即：“不”这个字绝对不是非女性的，恰恰相反，正是它在维护我们的“女人味”！为了避免可能产生的误解，在此我要特别强调：我无意鼓励女性同胞们将自己已经适应了“顺从女性”的角色转换成“叛逆女性”的角色，因为无论说“是”还是说“不”，无论是无私奉献还是自我界定都同样重要。

书中还配有许多实用的练习，您可以亲自去参与并借此积累新的经验。

为了使事例典型化，我还有意在一些部分进行了夸张或者概括。

当然，其中也溶入了我的个人经历，并且我也很期待您能和我。

联络，来共同交流彼此的经验和感情。

<<女人可以说不>>

编辑推荐

女性比男性更难以说“不”和进行自我界定，她们“忘——我”地接受那些令自己身心痛苦的的事情，因为她们相信自己无权或者无力去进行改变。

乌尔瑞卡·达姆向女性指明了如何摆脱这种困境。

这本书使您对自己的界限敏感化，并且激起您的勇气去正确看待这些界限。

<<女人可以说不>>

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>