

<<重建信任:爱情与背叛的心理学>>

图书基本信息

书名：<<重建信任:爱情与背叛的心理学>>

13位ISBN编号：9787501994878

10位ISBN编号：7501994870

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>

<<重建信任:爱情与背叛的心理学>>

内容概要

几乎没有人不曾受过爱情的伤。

在经历了失恋的痛苦之后，你还有没有勇气重新拾起对爱情的期待呢？

《重建信任：爱情与背叛的心理学》告诉读者，爱情中存在许多可能的狡诈与欺骗、危险与背叛，亲密关系虽然甜美，但有时却并不健康。

恋爱中的人必须承认这一点，才有可能找到真爱。

本书为大家提供了一些方法，帮助读者应对爱情的阴暗面，勇敢面对生命中难以避免的拒绝与背叛，抚平内心深处的伤痛，加深对自己的认识，增加在恋爱中的安全感，更清晰地看到爱情的本质。

《重建信任：爱情与背叛的心理学》以一种温柔的方式，教导读者用心去看、去聆听，并明白如何去改变背叛的恶性循环，不再伤害自己和他人。

《重建信任：爱情与背叛的心理学》不仅适用于想从痛不欲生的背叛经历中走出来的读者，也同样适用于想要在现有爱情中培养信任的读者，帮助人们避免小伤害演变成严重的敌意和疏远。

<<重建信任:爱情与背叛的心理学>>

作者简介

阿莫迪欧 (Amodeo, A)，美国婚姻与家庭注册治疗师，执业时间超过三十年。他在世界各地开设爱情与两性关系工作坊，并在美国莫里迪恩大学担任客座教授，曾接受包括CNN在内的众多电视台与广播节目访问。他目前居住在旧金山。

夏天，毕业于英国巴斯大学。国际认证A.C.H.E临床催眠治疗师、中美精神分析联合会 (CAPA) 会员、英国伦敦城市行业协会认证培训师、悉地国际 (CCDI) 首席心理学家。

冯迦宁 本名冯娟。剑桥同声传译专业毕业，现任上海卓译同声翻译有限公司资深译审，擅长心理学、教育学领域的翻译。

<<重建信任:爱情与背叛的心理学>>

书籍目录

第一章 背叛的多面性

信任的建立和破坏

打破口头承诺

打破非口头的约定

背叛：一条分界线

背叛自己

拥抱深层次的自我

背叛别人及其他事物

第二章 面对背叛的常见反应

震惊与否认

耻辱与自责

愤怒、敌意与报复

嫉妒

批判别人，寻求心理平衡

三思而后行

第三章 是什么决定了我们的常见反应？

不现实的期待与浪漫的幻想

不愿面对的伤心和痛苦

害怕被抛弃

失败的耻辱

第四章 善待我们的悲伤

避免受伤的社会阴谋论

消除对受伤的恐惧

悲伤是自然的

拥抱痛苦：通往心灵

第五章 了解背叛的本质

童年后遗症

不切实际的承诺

忍受矛盾与缺乏控制

承诺过程：替代浪漫的海誓山盟

加深感情的过程

感受我们的内心体验并与之对话

第六章 背叛之后的生活

拥抱独处

冥想

自我探索

创造性表达

对支持型关系的需求

认清自己在背叛中的角色

对话技巧

划分灵活的界限

继续向前

其他的自我发现

第七章 通往同情与原谅之路

<<重建信任:爱情与背叛的心理学>>

拥抱痛苦

从指责到同情的转变

通过宽恕来找到内心的平静

放手的艺术

宽恕自己

背叛者的角色

第八章 重建信任

信任的框架

塑造虚假的自己：失去信任

给信任一次机会

相信自己

相信生命

相信他人

参与信任与理解

参与信任：情景演示

用完整的自己去建立信任

爱的潜能

<<重建信任:爱情与背叛的心理学>>

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>