

<<不要给那个男人打电话>>

图书基本信息

<<不要给那个男人打电话>>

内容概要

??全美十年畅销不衰；一本充满灵感的革命性爱情指南。

??全美畅销10年，至今在AMAZON排同类书籍的畅销榜最前位。

本书提供了很多方式去缓解与处理分手之后的悲痛与愤怒，启发你去了解，对一个已经离开你的人来说，继续乞讨，只会让你一无所得。

对一个打算离开你的人来说，一切都已经变得不再可能，你的一切努力都无济于事。

在一种失败的关系之后，有一个阶段是你“不要给那个男人打电话”的阶段。

这本充满灵感的革命性的指南中，让你从分手的伤害中走出来并继续前行，心理医师Rhonda Findling教失恋后的女人如何去击败和克服几乎是虐婆症的这种冲动——去捡起电话拨那个男人的好吗。

??作为著名的职业心理医师，本书作者说：“我很高兴这本书给了我机会去帮助无数妇女从她们不健康的、充满了辱骂的、或是她们觉得不是她们所该得的爱中摆脱出来。

我希望我的书能帮助她们从不互动的爱中走出来，让她们可以真正找到符合她们情感需要的男人。

”??本书的特点是用简单的步骤和练习，为一个最困难的阶段提供了一个情感出口，构制和安排摆脱“打电话”的欲望之外的自由时间，从一个已经毁灭的关系中走出来，利用母亲、父亲、男人，构建一整套的支持系统，通过10步方案和练习禁止自己给那个男人打电话。

循序渐进，一步一步的，从心痛到康复，本书提供了一副蓝图，让女人从失去爱的痛苦中复原，克服渴望和沮丧的感觉。

更重要的是，如何重新将经历集中在那些真正重要的事情上而不是给那个男人打电话。

这是一本完美的书，教你如何活得新的更愉快的关系。

<<不要给那个男人打电话>>

作者简介

罗达·范德林是曼哈顿和福寿山的私人心理治疗学家，并在心理健康研究中心工作了12年多。她曾在全国性的电视和电台里作为特邀嘉宾，帮助解决很多情感问题，并建立了“不要给那个男人打电话！”的治疗小组。

<<不要给那个男人打电话>>

书籍目录

前言 为什么不要给那个男人打电话？

第一章 打破恶心循环的怪圈第二章 哀悼与悲痛第三章 从拒绝中痊愈第四章 不完整的父爱第五章 母亲和男友第六章 始终追随他的缘由第七章 模棱两可的男人第八章 浪子不会回头第九章 何苦为难自己第十章 走出低谷第十一章 “十步计划”第十二章 不走回头路

<<不要给那个男人打电话>>

章节摘录

书摘从拒绝中痊愈 就算你正处于悲伤和哀悼的阶段，也并不意味着你终日只能在痛苦中度过!学会如何在这段痛苦的时期好好成长，也同样非常重要。

你需要恢复情感创伤之前的正常生活。

那么，你应该怎样做呢?你必须立刻开始自我平复的过程。

任何事情只要能够令你在接下来的几天里觉得开心，就不妨去做，直到最初的伤痛慢慢消逝为止。

在这里，有一些小小的建议，帮助你平复自我。

可以试着改变一下你的发型；尝试一下你一直渴望的那份大餐；拜访你远在他乡的亲戚；跑去巴黎度假；一整天呆在电影院里看电影；去看音乐会；去做个按摩；去美容院做脸；疯狂购物；加入健身中心坚持健身；工作时间做私人事情；不再节食，天天品尝甜点；尽可能多地拜访你的朋友们，向他们讲述你前男友的事情；整晚整晚地煲电话粥；为你的孩子雇一个保姆，然后自己出去跳舞，等等，等等。

没有什么事情是不可能的，尽情满足自己的欲望吧，去做那些可以令自己快乐的事情，这就叫做自我关怀。

就当作你自己正在度假，试着别对自己要求太高，在这段时间内，尽量让你的生活远离压力，最重要的就是如何度过一开始的几天时间，之后你的痛苦就会渐渐消失的。

在这段时期里，千万不要用酒精或者药物来麻痹自己，因为它们只能暂时缓解伤痛。

但其实，这样做只是在拖延伤口痊愈的时间，不敢面对现实。

现在，你需要保持头脑冷静，而不是药物或者酒精的帮助。

一星期后，你可能不得不中断部分令你心情愉快的活动。

因为如果你继续每天不停地吃甜品，不正常上班，疯狂购物，那么当你真正摆脱前男友的时候，你就很有可能已经丢掉工作、过度肥胖、债台高筑了。

其实，还有很多方法可以让你继续疗伤，而且这些方法不会让你上瘾，最终毁掉自己。

比如：个人心理治疗、小组心理治疗、十二步计划、写信、反射论疗法、催眠术疗法、阅读疗法、针刺疗法、沉思疗法，等等。

其它还有很多，在此就不一一列举。

但是记住一点，千万不要打电话给那个已经拒绝你的男人，不然的话，你只会让自己再度受伤，仿佛在伤口撒盐，并且，你之前所有的努力都有可能前功尽弃。

如果你实在没有办法正常生活、正常工作、感到极度绝望，或者还有过自杀的念头，那么你就很有可能患上了医学上的精神忧郁症，需要专业的帮助和治疗。

如果你真的需要诉诸药物的话，也千万不要觉得这是一件丢脸的事。

因为被拒绝极有可能引发过去的某种疾病，这时你就需要专业的治疗以帮助你度过难关了。

P.28-30

<<不要给那个男人打电话>>

媒体关注与评论

书评《不要给那个男人打电话》为那些失恋后觉得孤独无助、悲痛欲绝、怒火中烧的人提供了多种解决办法。

她告诉他们，对那些已经弃你而去的人，死缠烂打、苦苦哀求是无用的，她为他们启开了一盏自我奋发的明灯。

——伊兰·葛伦博士《困“镜”》作者

<<不要给那个男人打电话>>

编辑推荐

全美畅销10年，是亚马逊排行最TOP的情感心理自助书登陆中国！

一段关系可以结束，但生活还要继续!这正是本书要告诉你的。

美国著名职业心理医师罗达·范德林在这本书里，告诉女性如何克制冲动，不再拿起电话，激励人们走出失恋困境，重新开创新生活。

<<不要给那个男人打电话>>

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>