

<<爱我，就不要控制我>>

图书基本信息

书名：<<爱我，就不要控制我>>

13位ISBN编号：9787807094296

10位ISBN编号：780709429X

出版时间：2012-1-1

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：梅乐蒂.碧媿

页数：267

译者：苏子尧 许妍飞

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>

<<爱我，就不要控制我>>

内容概要

梅乐蒂·碧媿通过本书确立“情感依赖症”的完整含义，指出它并不是一种疾病，而是一系列行为，认识这些行为，可以帮助我们认出它们以便采取有效的措施。在条理明晰地讲述各种行为的同时，作者分享她个人的生命经历，通过讲故事的方式以及一系列完整测验，让我们认识自己情感依赖的程度，让我们学会忠于自己，疼惜自己，更有力量健康地照顾自己和他人，成为一个身心独立的完整的人。

<<爱我，就不要控制我>>

作者简介

作者梅乐蒂·碧媿：是美国最受欢迎的自我成长作家，她的国际畅销书《超然独立的爱》销售超过八百万本，翻译成十余种语言。

数百万读者，信任她睿智的语言并愿意被她引导，因为她亲身经历过他们正体验的事。

“碧媿了解被抛弃的感觉，这样有助于她对那些还在漂泊的人丢出一条救生索。

”《时代杂志》如是说。

梅乐蒂·碧媿是“情感依赖症”的专家，写过十五本书，包括《放下，更自在》、《超越情感依赖症》、《悲伤俱乐部》等，她现居南加州，并在全球各地演讲。

<<爱我，就不要控制我>>

书籍目录

第一章 跨越界线，再踏回线内

- 1.照顾自己
- 2.如何使用本书
- 3.认识共依存症
- 4.共依存症新貌
- 5.放下标签污名

第二章 摆脱控制陷阱，得到恩典

- 1.自我照顾：不断演进的艺术
- 2.界限
- 3.照顾别人
- 4.药物依赖与共依存
- 5.沟通
- 6.控制
- 7.否认
- 8.依赖
- 9.原生家庭的新遗产
- 10.施与受
- 11.自爱会传染
- 12.操弄
- 13.来玩吧
- 14.滋养
- 15.执着
- 16.力量的秘密
- 17.共依存症的发展
- 18.做自己的自由
- 19.不抵抗
- 20.性亲密与共依存症
- 21.顺服与恩典

第三章 有意识的和自己建立关系

情绪健康测验

愤怒测验

恐惧测验

小题大作与不幸成瘾测验

罪恶感测验

悲伤与失落测验

第四章 抓了就放：只是种感觉

- 1.打开潘多拉的盒子
- 2.处理感觉
- 3.恐惧
- 4.要作伴，不要不幸
- 5.罪恶感
- 6.通往心的道路

第五章 疑难排解指南

- 1.发生.....的时候，该怎么做
- 2.如何为各种状况找到协助

<<爱我，就不要控制我>>

附录 延伸阅读

<<爱我，就不要控制我>>

章节摘录

版权页：悲伤的罪恶感我花了很长的时间才了解这种罪恶感；没人告诉过我，是我自己很辛苦才学会的。

一开始我是在每个失落的单亲父母身上注意到的：罪恶感是悲伤的一部分。

那不是真正的罪恶感，但是感觉似乎合情合理。

每当我们失去了某个东西或是某个人，我们就怪罪自己，要是我们多做一点、做好一点或做别的什么就好了。

我们会自问数百万次，要怎么做才能阻止事情发生。

我们通常会有好几个想法，然后我们就用这些想法折磨自己。

我不是说要去看看这部分的问题或是为我们的行为负责，我指的是我们以为自己对命运、天灾、上帝的意志都有责任。

我们不是上帝，不要再负担他的职责了。

我们不是那掌握一切的权能。

悲伤的罪恶感永无休止，让人无法承受也让人困惑。

我们无法原谅自己，因为我们没有做错什么，那只是悲伤的一部分，然而我们还是深深地觉得有责任。

如果我们可以将之视为是悲伤的一个阶段而不是一种感觉的话，会有帮助的。

我们不必看得那么严重，因为这个罪恶感正试着要打击我们，让我们比实际的状况更觉得不幸、更悲痛欲绝。

我们也可以允许这个感觉存在，而不是用理智去分析或是去抗拒。

不合理的罪恶感不合理的罪恶感让人困惑。

可能因为我们认为自己应该做点别的事或者我们做得不够，才会在心里创造出罪恶感。

我们之中有些人一直无法自我欣赏，时间久到我们习惯性地对一切都有罪恶感。

那是我们最喜欢的感觉，是我们面对所有情境的第一个反应。

我们的罪恶感可能是反过来的愤怒。

有时候可以用“抓了就放”的方法来放下这种罪恶感。

有时候我们可能头脑一片混乱，分不清这个罪恶感究竟合不合理。

要求我们的更高权能为我们澄清吧。

我们绝对有权利活在这世上，做我们自己。

如果我们无法摆脱这个不合理的罪恶感，就试着写下来，看看我们是对什么事有这种感觉。

如果弄不清我们对什么有罪恶感，有可能这个罪恶感并不真实。

每当我们站在镜子前，就直视着自己的眼睛大声说：“我原谅你”，即使我们不知道自己做错了什么。

然后，问问自己有谁我们还没原谅。

有时候，除非我们原谅别人，不然无法原谅自己。

己所欲施于人不是建议，而是法则。

当我们不知道还能做什么的时候，这些与情感依赖症相关的行为——从控制到照顾——都曾救过我们的命。

许多情感依赖症的行为，如担忧或控制，都是一般人不时会做的事，但是这些行为一旦停不下来，我们就有麻烦了。

况且，情感依赖症是正常行为，我们都难免做太多，太在乎，体会太少或涉入太深。

我们忘记了他人的责任始于何处，自己的责任终于何处。

我们也会忙过了头，做太多事而忽略了自己。

情感依赖者可能会紧迫盯人，黏着人不放，要人关心（他们会亲切到叫人吃不消，还会想尽办法取悦我们，直到我们受不了为止）。

但是从好的方面来看，一旦情感依赖者克服了这些课题，便能成为出色的人。

<<爱我，就不要控制我>>

许多情感依赖者善用了这些经验而成功创业。

有些专家学者将有情感依赖问题的人称为“过度追求成就者”，但是这样讲苛刻了些。

“他们是优秀的追求成就者。

”有位治疗师说。

这样讲比较友善，也比较合适。

解决问题和吃苦耐劳（两种情感依赖症的正面特质）对这些经过大风大浪的人来说，可谓第二天性。

我们一旦开始照顾自己，过去的亏损便会转为资产。

许多有情感依赖症状的人尽忠职守，使命必达。

他们执着，但也不屈不挠。

他们想帮忙，而只要他们学会帮助自己，就能帮得了别人。

情感依赖症的重点在于跨越界限。

我们如何分辨自己有没有情感依赖症的行为呢？

<<爱我，就不要控制我>>

媒体关注与评论

<<爱我，就不要控制我>>

编辑推荐

《爱我,就不要控制我》编辑推荐：这一次，你会明白疼爱和照顾自己的真谛。

<<爱我，就不要控制我>>

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>