

<<"愛他也要愛自己">>

图书基本信息

书名：<<"愛他也要愛自己">>

13位ISBN编号：9789573016373

10位ISBN编号：9573016370

出版时间：心靈工坊

作者：楊淑智 著

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>

<<"愛他也要愛自己">>

內容概要

金石堂書店2002年度精選百大好書 女人在戀愛中失去自我已經是一個常見的現象。多年來，女性一直致力解決這個問題，這也成為女性主義關注的焦點；精神治療學家也常常強調，女人在戀愛中保有自我是很重要的事。

許多書都談到這個問題，一些女性雜誌對此也有所探討。

這一切都起源於一本名為《愛得太多的女人》(Women Who Love Too Much)的書。

過去十年來，我們經由教育了解到男性與女性有許多相異之處 特別是像坦南女士(Deborah Tannen)的《你就是不懂》(You Just Don't Understand)及葛雷(John Gray)的《男人來自火星，女人來自金星》(Men Are from Mars, Women Are from Venus)之類的書。

這些書雖然有所助益，但卻未能充分解釋為什麼女性在戀愛中容易失去自我，而且也未能提供有用的改變策略。

藉由閱讀本書，我們將更能理解女人在戀愛中失去自我的傾向，某種程度上是文化條件和生理結構所衍生的副產品。

《愛他，也要愛自己》並不像其他書，把女性遭遇到的所有問題，全都怪罪到男性身上。

相反地，這本書鼓勵女性扛起責任、改變自己，讓男性能以平等的態度尊重女性。

和《愛得太多的女人》不同的是，這本書並不依女性所選擇的對象類別來論定她們所面臨的問題類型。

「失去自我的女性」 - - 指的是傾向犧牲個人獨立性、信仰、事業和朋友的女人，無論是否處於甜蜜的愛情關係中，她有時候就是頭腦不清；這些喪失自我的女性會以同樣的態度對待專情、體貼的男人，或冷淡、殘酷又暴虐的男人；還可能因自身不安全感 and 各種要求拒絕一個心理較健康的男性，或讓在戀愛之外仍擁有自己生活的男人因為她缺乏自我而提出的種種需求，而不尊重她，對她敬而遠之。

《愛他，也要愛自己》探討女性與異性交往時，如何犧牲自己的主體性和自尊，而錯失追求個人成長的機會。

作者累積多年從事女性和家庭諮商的經驗，從心理學、社會學和生物學方面探討這個問題的根源。

同時書中並提出多種方法，除了幫助妳判定在愛情中失去自我傾向的程度外，也協助妳做進一步改變，成為自信的「真我女人」。

<<"愛他也要愛自己">>

作者簡介

貝芙莉·英格爾 (Beverly Engel) 是享譽國際的精神治療專家，精通女性問題、兩性關係和性問題。已出版的著作包括：《遭情緒虐待的婦女》(The Emotionally Abused Woman)、《無罪的權利》(The Right to Innocence)，以及《提高你的性自尊》(Raising Your Sexual Self-Esteem)。

<<"愛他也要愛自己">>

書籍目錄

第一單元 喪失自我的女人1 妳是消失自我的女人嗎？

2 女人在愛情裡如何喪失自我：妳必須知道的四個真相3 女人為什麼容易在感情裡失去自我：文化、生理及心理的影響4 喪失自我的女人連續症候群第二單元 彼此情深意濃時，保有自我意識的七大訣竅5 訣竅一：學會慢慢來6 訣竅二：做妳自己，並誠實表露真我7 訣竅三：保有獨立的生活8 訣竅四：活在當下，面對現實9 訣竅五：不為討對方歡心，改變自己10 訣竅六：培養平等關係11 訣竅七：說出心中的話第三單元 成為擁有真我的女性：發展令妳滿意的自我和生活12 找回妳的真我13 聽見妳的內在聲音14 找出妳的陰影15 發現妳的本質結論：調合與平衡附錄妳要從這裡到哪裡？

附錄I：擁抱妳的女性特質：給罹患輕度喪失自我連續症候群的女性附錄II：真我女性支持團體：給罹患中度喪失自我連續症候群的女性附錄III：當妳需要專業的協助時：給罹患重度喪失自我連續症候群的女性

<<"愛他也要愛自己">>

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>