

《爱他也要爱自己》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2004年06月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787800877179

编辑推荐

你是一个“消失的女人”吗？女人如何要进入爱河后仍不失去自我？为什么女人在感情关系中容易失去自我？只要你发展令自己满意的自我，找出你的真我，找出你的内在声音，就能成为一个拥有真我的女性。

内容简介

在本书中，作者探讨了女性在与异性交往时，为何会牺牲自己的主体性与自尊，从而错失了追求个人成长的机会。她根据自己多年从事女性和家庭咨询的经验，从心理学、社会学和生物学方面探讨了产生这一问题的根源。同时，书中还列举了许多方法，以帮助女性在爱情关系中减低失去自我的可能，成为一个自信的“真我女人”。

作者简介

贝芙莉·英格尔，一位享誉国际的女性问题专家和精神治疗专家。她尤其精通两性关系和性问题。《爱他也要爱自己》出版后备受女性读者欢迎，成为畅销书，该书也使她成为这一领域的权威。在本书中，作者探讨了女性在异性交往时，为何会牺牲自己的主体性与自尊，从而错失了追求

目录

前言

第一篇 消失的女人

第1章 你是一个“消失的女人”吗

第2章 女人如何在爱情中失去自我

第3章 女人为何容易在恋爱中失去自我

第4章 解读消失的女人

第二篇 情深意浓时如何保持自我

第5章 [诀窍1]慢慢来

第6章 [诀窍2]真诚地做自己并表露真我

第7章 [诀窍3]拥有独立的生活

第8章 [诀窍4]活在现实之中

第9章 [诀窍5]不要为讨好对方而改变自己

第10章 [诀窍6]培养平等关系

第11章 [诀窍7]说出心中的话

第三篇 成为拥有真我的女人

第12章 找回你的真我

第13章 找出你的内在声音

第14章 寻找你的阴影

第15章 找出你的本质

第四篇 给失去自我倾向的女性

第16章 拥抱你的女性气质

第17章 真我女人支持团体

第18章 寻求专业协助

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)