

《爱他，也要爱自己：女人必备的七种爱情智慧》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2011年05月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787229033156

编辑推荐

即使是约翰·格雷的《男人来自金星，女人来自火星》（白金升级版），在谈论“女性容易在爱中迷失自我”这个问题上，也没有超越《爱他，也要爱自己》

国际知名情感专家二十年亲密关系辅导智慧

让女人轻松走出“在爱情中迷失自我”这一困境

改变6000万女性命运的爱情教科书 亚马逊终身五星级图书

全球知名两性关系专家、《爱是一切的答案》作者芭芭拉·安吉丽思、台湾爱情大师孙中兴、台湾首席婚姻咨询师谢文宜诚意推荐

内容简介

你知道吗，作为女性，我们一旦和异性交往，就很容易失去自我，无论我们多有主见或多么能干。

我们总是要伴侣一再保证他真的很在乎我们；即使在一起很久了，我们对彼此的关系仍然没有安全感；为了让恋情顺利，我们甚至会委屈自己去做一些事；当一段感情结束时，我们则惊慌失措，觉得无法熬过这个伤痛……“失去自我”这一问题已经严重影响了我们的生活，而我们却对此束手无策。

国际知名情感专家贝弗莉·恩格尔根据自己多年的亲密关系辅导经验，从心理学、社会学等角度探讨了“女人在爱情中失去自我”的深层原因，并提供了七种爱情智慧，以帮助女性在爱情中保持自我，进而建立健康美满的两性关系。

通过本书，你将了解到，做自己和谈恋爱两者之间并不矛盾。爱一个男人绝不应该以牺牲自己为代价，而应该更爱自己。

作者简介

贝弗莉·恩格尔（Beverly Engel），国际知名情感专家，从业时间超过二十五年的心理医师。《爱他，也要爱自己》出版后备受女性读者欢迎，成为风靡一时的畅销书。其他代表作有《遭情绪虐待的妇女》、《无罪的权利》、《道歉的力量》等。其中《道歉的力

量》一书入选“改善人们生活的书”竞赛奖。

目录

第一部分 “消失的女人”

第一章 你是“消失的女人”吗

当你谈恋爱时，对工作就心不在焉？你要恋人一再保证他真的很在乎你吗？无论已经在一起多久，你依旧对彼此的关系没有安全感？

第二章 女人如何在爱情里失去自我

许多女人都是在不知不觉中慢慢地失去自我的。她们不回朋友的电话，因为忙着和爱人在一起；不再和女性朋友出去吃晚饭，因为害怕男友趁机去酒吧而邂逅别的女人。

第三章 为什么女人容易在恋爱中失去自我

从很小的时候开始，许多女孩就被灌输这种思想，直到遇上一个让她们神魂颠倒、改变生命的特殊男人，人生才真正开始。

第四章 解读“消失的女人”

如果你所受到的影响只是文化、生物以及先天心理上的因素，你可能只有轻度的失去自我的倾向，特征是：倾向寻求男人的注意和认同。

第二部分 情深意浓时如何保持自我

第五章 爱情智慧1 你有充分的时间让自己慢慢来

“速食爱情”的最大问题之一是，当你终于真正了解这个男人，你已经付出了情感和身体的代价，已无法用客观的眼光去看待他。

第六章 爱情智慧2 做自己，并诚实表露真我

如果一个男人告诉你，他很难和爱吃醋的女人交往，不要只是呆坐着同意他，并假装自己不是这种女人。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

1 《爱他，也要爱自己》：作品相关

本书特色

内容简介

作者简介

精彩推荐

在爱他和爱自己之间求平衡（1）

在爱他和爱自己之间求平衡（2）

目录

前言：保留做自己的空间

本书的架构（1）

本书的架构（2）

你是“消失的女人”吗（1）

你是“消失的女人”吗（2）

你是“消失的女人”吗（3）

你是“消失的女人”吗（4）

女人如何在爱情里失去自我（1）

女人如何在爱情里失去自我（2）

女人如何在爱情里失去自我（3）

女人如何在爱情里失去自我（4）

女人在恋爱中失去自我已经成为一种常见的现象。无论多成功、多有主见或权势的女性，一旦陷入情网，便对爱情抱持太多的浪漫幻想，并将自己的权力拱手让给男人，放弃自己的社交生活、独处时间、身心修炼等。

《爱他，也要爱自己》：第一部分

《爱他，也要爱自己》：第二部分

[显示全部信息](#)

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)