

压抑的女性



[压抑的女性 下载链接1](#)

著者: (美) Dana Crowley Jack

出版者:中国轻工业出版社

出版时间:2000-01-01

装帧:平装

isbn:9787501927173

现代社会的女性面临着前所未有的精神压力。

精彩的女人不仅要拥有外在形象的美感还应该努力塑造出完美的心理品质。那么,当你感到困惑、忧虑、恐惧、孤独、压抑、失望、悲伤…时你该如何摆脱心理困境重塑和谐的心理空间?

《压抑的女性》是一本分析现代女性心理问题及其治疗方法的大众普及性心理学读物。作者以一种动态的眼光审视了女性自身的心灵问题;从分析女性抑郁症的成因入手,独创性地对女性抑郁症的心理障碍、丧失自我的病理因素以及女性如何重新发现自我、克服抑郁等一系列问题做了详尽的阐述,其活泼、独到、睿智的解说力图让女性读者学会用另一种眼光审视自我,认识生活。

同时,本书提供给女性朋友有效改善情绪、全面塑造自我情感的切实可行的指导和建议,以一种明确的行动方案。帮助处于抑郁困境中的朋友们迅速摆脱心灵的困顿。

本书力图向读者传递这样一种理念:改善心灵摆脱抑郁您也能做一个精彩的女人!

作者介绍:

目录: 第一章 做好准备去倾听
自我的观点
女性的心理
依赖性的障碍
抑郁女性的指导作用
本章注解
第二章 自我的丧失
声音的丧失
关系的形式
本章注解
第三章 两性亲密关系中的自我形象
游戏
合二为一
帮助的愿望
帮助的方法
取悦的重要性
历史文化的影响
本章注解
第四章 女性抑郁症中的道德问题
好的宾我
抑郁症的内心对话
在内心对话中的文化规则
“他我”的发展
对亲密观念的量度
本章注解
第五章 克制自我
被动要求的行动
愤怒
学习自我沉默
压制创造力
分裂的自我
本章注解
第六章 对话中的自我: 摆脱抑郁
本章注解
附录A: 对女性抑郁患者的追踪研究.
附录B: 自我克制量表
参考文献
致谢
· · · · · (收起)

[压抑的女性](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

女性

抑郁

心理

压抑的女性

压抑

自我管理

1960s

评论

无论从两性或是从抑郁角度看，都是一本非常棒的书。很高兴是从一位男士那里拿到这本书。关于两性关系中女性对自己的压制和男性对女性的压制，旧有家庭关系中对女性的要求逐渐内化为女性对自己的要求，在之后的两性关系中失去自我，继而失去快乐，抑郁就是那些抑制不下去的东西积郁成病啊。看《被嫌弃的松子》时哭得一塌糊涂，任何一个试图取悦父亲、恋人为代表的男权世界又被深深挫败的女性会明白那有多痛。永远无法让他满意，永远不。我生病的时候，跟我最近的三位男士都不能理解——我的父亲、前男友、导师，他们的指责和不理解让我在痛的时候更痛。而我站起来了，从此我不愿再为取悦他们失去自我，我更关心自己的感受，自己的快乐，作为一个女人的快乐，不为男性规约的快乐。从来就没有什么救世主，也不靠神仙皇帝，要创造女人的幸福，全靠我们自己。

女人：如果不伤害别人就要伤害自己的话，那么大胆去伤害别人吧！尽情做自己，做那个善表达的、爱玩的、热情的、爱欲的、强大的、独立的、自我意志的、野心勃勃的、雍容华贵的、丰富多彩的女人。

看这本书醍醐灌顶我他妈拿自己做实验做了一年半！？这次经历给我的东西很重要：不会再有更差的感情了的自信

在读电子版，需要的可以发我邮箱

提到了女性抑郁症中的道德问题。也是一本让“她”说话的书。

女性被男权世界的压制，试图取悦男权世界所造成的压抑，非常棒的一本书！

“她对于什么是人际关系的现实这一看法依赖于她的道德观，她的道德观可以分为两个部分：一，在个人的历史与文化判断基础上，她所认为“正确”的思维方式；二，在她试图摆脱成人的那些条条框框的过程中所建立起来的个人信仰。”

“她仍旧受困于要求她或成为好女性或成为坏女性——通奸者的传统剧本中。”
学术著作，非self help书。

很不错~

可以重读

内容偏专业。

读完以后做了总结，毕竟还是医疗用书吧，把女性在亲密关系中形成的心理障碍讲的很清楚，但是没有追究成因问题，解决方法那里只用了一节，等于啥也没讲，看完感觉这本书作为应用不是该讲的更多些吗？分析的话也没讲原因？。。

[压抑的女性](#) [下载链接1](#)

书评

[压抑的女性 下载链接1](#)