

女人可以说不



[女人可以说不_下载链接1](#)

著者:乌尔瑞卡·达姆

出版者:浙江人民出版社

出版时间:2004-1-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787213019319

女性比男性更难以说“不”和进行自我界定，她们“忘——我”地接受那些令自己身心

痛苦的的事情，因为她们相信自己无权或者无力去进行改变。乌尔瑞卡·达姆向女性指明了如何摆脱这种困境。这本书使您对自己的界限敏感化，并且激起您的勇气去正确看待这些界限。

乌尔瑞卡·达姆，生于1954年，家庭和伴侣心理治疗师，在慕尼黑开有自己的诊所，并且在国内外多次举办培训班。她的主要研究方向包括：自我价值，自爱；界定，亲

作者介绍:

目录: 一 只有会说“不”的人，才能真正说“是”
二 说“不”就没有女人味吗?
三 为什么女性难以说“不”
四 无私的角色也有好处
五 无力说“不”的后果
六 “犟丫头”：“不”的囚犯
七 被扼杀的“不” 追随我们入梦
八 提防“是”的陷阱
九 恋爱和婚姻关系中的“不”
十 对自我毁灭的行为方式和习惯说“不”
十一 觉醒中的抉择自由：练习篇
结束语
参考文献
做个“自由的”女人（译者后记）
．．．．．[\(收起\)](#)

[女人可以说不_下载链接1](#)

标签

心理指导

女性

成长

两性

深图6

拒绝的技巧

个人管理

评论

学会真正的自我界定，学会保护自己，好好生活。

[女人可以说不 下载链接1](#)

书评

[女人可以说不 下载链接1](#)