

原来你不是我的依靠



[原来你不是我的依靠_下载链接1](#)

著者:梅洛迪·贝蒂

出版者:

出版时间:2012-7

装帧:

isbn:9787506048996

《原来你不是我的依靠》以更丰富的经验引导你走出自卑、焦虑、自我否定，以及由此

导致的过度的情感依赖，让你重塑自我，享受真正的爱、自由与快乐。其内容包括正在康复、如何康复、康复步骤、再循环：复发过程等。

作者介绍:

“梅洛迪·贝蒂是个美国现象……她给自我完善和重生的希望赋予了新的历史使命……而且她理解落水的窘境，愿意向那些还在水里扑腾的人抛出最牢固的救生索。”

——《时代》杂志

目录:

[原来你不是我的依靠_下载链接1](#)

标签

心理学

情感

原来你不是我的依靠

心理

生活

美国

共依存症

爱情

评论

看的初期以为自己是患者，但越往后看越觉得太沉重了。不断在明白自己问题的我发现我无法再阅读下去了，相反快要把我拉入他们恐惧不安无奈的故事里。如果你没此类问题，很简单地告诉你，道理如此：首先要明白自己的无能为力，就会真正审视这件事，然后尽力而为，不要抱怨。仅此而已

可以研究得如此深入细致，没有几十年的功底完全没有办法的事~敬意！

要好好照顾自己，要好好聆听自己的内心。只要我们愿意，我们能活得更好。

你才有病！你全家都有病！

初看以为自己也有类似问题，越往后越觉得说得太过沉重，没有问题也快要变成有问题了！

关于共依存症，没细看，没看完...

书不错，就是这书名取得。。。很让人嫌弃啊，呵呵，如果不是在图书馆翻到了，估计我是不会借来看的。英文书名是《Beyond Codependency》，直译应该是《超越共依赖》。

中文书名太煽情

豆瓣居然真的有这书。。大概做的最认真一次读书笔记……写的头晕

学会爱自己，学会拒绝

是的，我们可能一辈子都在问自己到底错在哪里。可其实错的是别人或者体制。
要康复，必须学着面对那些曾经令自己伤痕累累的人和事。

短短看完，大概意思就是人心理各种消极的想法，疑惑，如果不去正视它，就会越来越
陷入自己心理的圈子！

还没读完，给我的疗愈作用非常棒，谢谢

[原来你不是我的依靠_下载链接1](#)

书评

在翻开这本书之前，“共依存症”对我来说是个完全陌生的词儿。我想了很久，大概我听过的“药物依赖”和它能沾上点儿边，区别在于一个是对人的依赖，另一个是对药物的依赖。而我之所以选择看这本书，是因为我觉得这本书大概比较适合缺乏自信的女性阅读，而且文章的内容会对女生...

[原来你不是我的依靠_下载链接1](#)