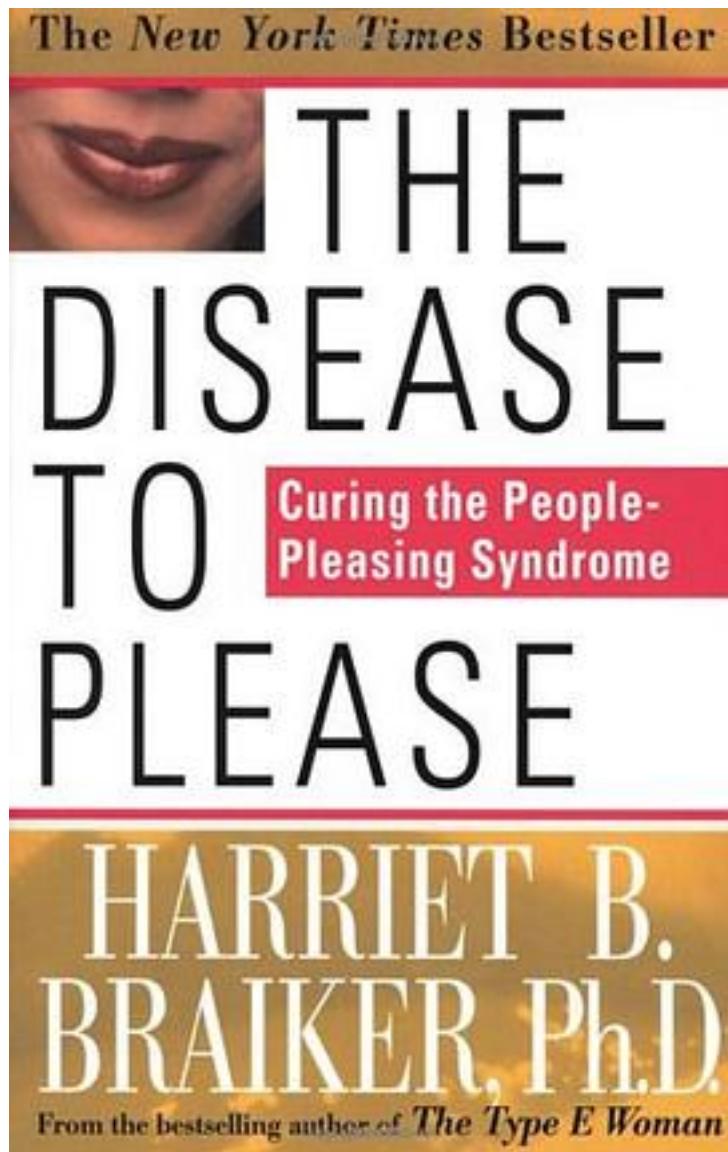


The Disease To Please



[The Disease To Please_下载链接1](#)

著者:Harriet B. Braiker

出版者:McGraw-Hill

出版时间:2002-2-13

装帧:Paperback

isbn:9780071385640

What's wrong with being a "people pleaser?" Plenty! "A fascinating book...If you struggle with where, when, and how to draw the line between your own desires and the demands of others, buy this book!"--Kay Redfield Jamison, bestselling author of An Unquiet Mind and Night Falls Fast People pleasers are not just nice people who go overboard trying to make everyone happy. Those who suffer from the Disease to Please are people who say "Yes" when they really want to say "No." For them, the uncontrollable need for the elusive approval of others is an addiction. Their debilitating fears of anger and confrontation force them to use "niceness" and "people-pleasing" as self-defense camouflage. Featured on NBC's "Today," The Disease to Please explodes the dangerous myth that "people pleasing" is a benign problem. Best-selling author and frequent "Oprah" guest Dr. Harriet Braiker offers clear, positive, practical, and easily do-able steps toward recovery. Begin with a simple but revealing quiz to discover what type of people-pleaser you are. Then learn how making even small changes to any single portion of the Disease to Please Triangle - involving your thoughts, feelings, and behavior - will cause a dramatic, positive and long-lasting change to the overall syndrome. As a recovered peoplepleaser, you will finally see that a balanced way of living that takes others into consideration but puts the emphasis first on pleasing yourself and gaining your own approval is the clearest path to health and happiness.

作者介绍:

哈丽雅特·布莱克

有逾25年的执业临床心理医生和管理顾问经验。她创作了许多畅销的心理自助类书籍，包括纽约《时代》杂志的畅销书《取悦症：不懂拒绝的老好人》和《谁在操纵你》等。

目录:

[The Disease To Please 下载链接1](#)

标签

心理学

好人综合症

成长

心理

取悦

人际

英文原版

社交

评论

Exactly to my weakness. I am so astounded.

要学会对事不对人

取悦症

很实用的书，写得平易近人，可操作性好，但切不可沉迷在这本书所构造的世界中，这本书只描绘了与人交往的一个发那个面，带着这些经验重新回到社会，丰满地继续生活可能才是作者真正想看到的

为了得到父母的爱，避免被拒绝或抛弃，孩子只好将自己原本的需求和愿望压低，让它们变得不再重要，转而去努力实现父母那些明确提出的或隐含的期望，甚至内化这些期望，以父母的需求来替代自己的。渐渐地，他们就会成为讨好父母的小孩。

[The Disease To Please](#) [_下载链接1](#)

书评

一个成年人的认知往往从小时候就被决定，父母则是灌输小孩认知的第一任老师。小孩子需要取悦别人，这样才能得到好处，比如糖果，零钱什么的，于是这种思想常常会伴随自己一直到成熟到独立。如果工作时还想着如何取悦别人，这就被孩童时代的思想蒙蔽，迫害。人不为己，天诛...

我们的生活中经常会出现一些老好人，对于他人的请求有求必应。为此，甚至会牺牲掉自己的时间与利益。这种取悦成瘾的行为，就是取悦症。他们通常乐于助人，只要对他们提出请求，他们就会竭尽全力的去完成，尽管这可能会使得他们的生活变得一团糟。我想说，乐于助人并没有什么不...

书的开头，作者有邀请我们访问这个网站。我有去访问，因为是英文的，就没有太多留意。后面看到结尾的时候，作者特地有提醒我们可以去访问网站进行交流，以让我们更好去缓解、改善我们的取悦者。但是网站是英文的，而且好像并没有书中所描述的“交流空间”。我看完书后，对此书...

- 取悦症类型：1. 知识型：追求完美主义，让所有人喜欢我；先人后己；2. 习惯型（强迫型）：赢得他人认可和避免他人拒绝的不确定奖赏；3. 逃避型：逃避愤怒、冲突等消极情绪，压抑生气 - 拒绝方法：1. 争取时间（我考虑一会）2. 说话方式（三文治：拒绝：很高兴你想起我，但我...

文 | 李伟诚 001 众所周知
, 我是一个老好人，而这本书像是给我度身打造的一样，取悦症最痛苦的不只是身体累

，更多的是心里累。读完此书，我对老好人这个概念和解法有了更深刻的认知。002
取悦症分为三种类型：认知型、习惯型和情感逃避型，这3种大多是同时出现，只是其中的...

很多老好人看似是对每个人都很好，其实其在内心是忽略了每个人的。

我们只有先用心对待自己，才可能更有效地帮助他人。

作为一个人，我们很多时候都在服从，在丧失了自我之后，我们已经丢掉了精神的最有效寄托。我们应该从自己的内心开始，通过本书的分析来引导自己走出来。

让所有人都满意，你就失去了自己。世界上有一种人，无论他们多忙，只要对方邀请或提出请求，即便这会给自己带来高昂的成本和不愉快，他们都毫无原则照单全收。

而在违心的委屈自己之后，他们内心并不快乐，甚至常常懊悔不已。

然而奇怪的是，每当下次遇到类似的情况，他们还...

《不懂拒绝的老好人》★★★★★ (美国)哈丽雅特·布莱克

当你有取悦于人的心态时，你相信讨好能让你免遭他人的拒绝以及其他刻薄的对待。习惯型“好人”被迫牺牲自己的需求而照顾他人的需求。这些自我亏待、导致压力的模式，既损害你的健康和你最亲密的人际关系，同时还会牢牢...

《不懂拒绝的老好人》★★★★★ (美国)哈丽雅特·布莱克

当你有取悦于人的心态时，你相信讨好能让你免遭他人的拒绝以及其他刻薄的对待。习惯型“好人”被迫牺牲自己的需求而照顾他人的需求。这些自我亏待、导致压力的模式，既损害你的健康和你最亲密的人际关系，同时还会牢牢...

时至今日，《穿Prada的女王》这部电影依然被誉为职场教科书般的存在。梅姨饰演的时尚女魔头米兰达强势，雷厉风行，有着强大的气场。虽然不是所有观众都会喜欢梅姨

饰演的时尚女魔头米兰达，但依然为这位女性深深着迷。
米兰达的原型是时尚主编Anna Wintour。据说，有一位时尚女...

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2017年6月18日，我们要给大家分享的书叫《取悦症》。
这本书的作者哈丽雅特·布莱克是一位有25年左右临床经验的心理学者，写了许多畅销的心理类书籍，她曾以嘉宾的身份，参加了著名的《奥普拉脱口秀》。 ...

大家早上好，欢迎打开剽悍晨读，每天进步一点点，坚持带来大改变。今天是2018年2月26日，我们要给大家分享的书是《取悦症：不懂拒绝的老好人》。
这本书是由有25年经验的临床心理医生哈丽雅特·布莱克所写。我们已经在2017年6月18日的晨读中，介绍过取悦症的成因和拒绝技巧。这...

[The Disease To Please](#) [下载链接1](#)