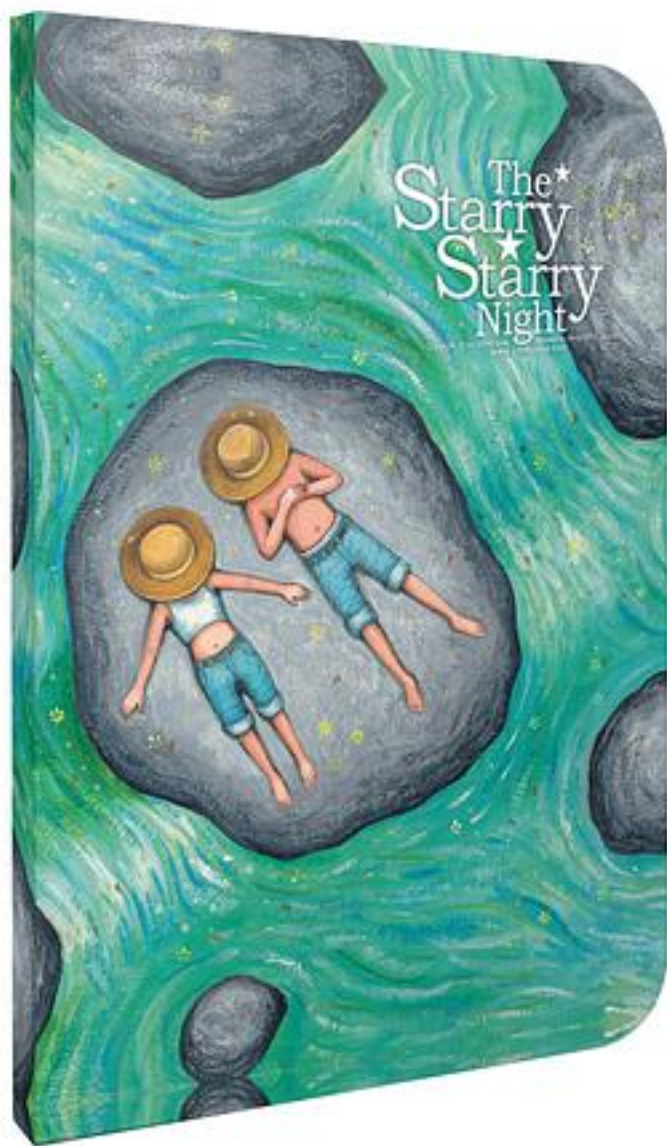


依恋



[依恋_下载链接1](#)

著者: (美) 苏珊·福沃德博士

出版者: 北京时代华文书局 | 阳光博客

出版时间: 2018-8

装帧: 精装

isbn: 9787569923025

- 他是不是理直气壮地认为自己理应左右你的人生和一举一动？
- 为了取悦他，你有没有放弃过对你来说非常重要的活动，断绝了与亲朋好友的来往？
- 他是不是一贯瞧不起你的观点、感受，贬低你的成就？
- 一旦惹他不快，他会不会冲你大吼大叫、放狠话，或者干脆躲到一旁生闷气？
- 你是不是“如履薄冰”，一遍遍地想着怎么说，深怕一句不慎惹他动怒？
- 他是不是说翻脸就翻脸，让你无所适从？
- 你是不是经常觉得心乱如麻、干了蠢事，或是配不上他？
- 他是不是一个醋坛子，有极强的占有欲？
- 婚姻生活中，他是不是认为只要有错，你就是罪魁祸首？

如果你的答案有一半以上“是”，那么你遇到的多半是个“控制型男人”。他靠不断贬低女人来获取掌控权，推卸责任，在情感关系中占据主动。久而久之，你的自尊心土崩瓦解，极易抑郁、焦躁，有些人甚至会出现身体上的症状和不良反应。

在这本书中，苏珊·福沃德博士将帮助你了解控制型男人所具有的破坏性思想，你该如何打破固有模式、治愈创伤、重获自尊，以及如何重建关系或是开始一段全新而健康的感情。

作者介绍:

苏珊·福沃德

国际知名的心理治疗师、演说家和作家，她的著作有《原生家庭：如何修补自己的性格缺陷》《执迷：学会正常地爱与被爱》《如何识破男人的谎言》《金钱魔鬼》《情感勒索》等。目前，她的作品已被翻译成15种文字，在全球发行。

她经常出现在媒体访谈节目中，曾在美国广播公司主持谈话节目长达6年，并在美国加州成立了私人性虐待诊疗中心。

琼·托雷斯

知名编剧，自由作家，擅长以娴熟的笔触，将故事叙述得格外丰满，有多部电影和电视剧剧本问世，著有小说《幽灵猫》。

目录: 序言 为何爱得如此卑微
第一部分 疯狂的控制型关系
第一章 从天而降的真命天子
第二章 当蜜月结束时
第三章 他们是如何取得控制权的
第四章 到处都是控制区
第五章 她们为什么离不开控制型男人

第六章 他们为什么会如此行事
第七章 她们为什么会爱上控制型男人
第八章 疯狂的控制型关系
第二部分 女人的重建
第九章 情绪体检：找回你的真实感受
第十章 思维暂停法：打消对自己的负面评价
第十一章 支持系统：给内心的小孩一个家
第十二章 如何处理愤怒情绪
第十三章 设定底线：转变你对伴侣的态度
第十四章 如何选择合适的咨询师
第十五章 如何应对分手恐惧
第十六章 爱与尊重：找到你作为女人的平衡点
· · · · · · ([收起](#))

[依恋_下载链接1](#)

标签

心理学

亲密关系

心理

苏珊福沃德

情感

爱情心理

依恋

控制

评论

这本书指向的是情感关系中“低自尊”的问题。当我们拿起这本书时，最直接的改变不是从书中学到什么，而是通过书中大量的案例开始思考自己

这本书讲的是已婚的男女关系，但是，如果有可能，还是不要等到这个时候再看这本书吧。恋爱之前或者恋爱中，就让我们提前介入提前知晓“什么是健康的两性关系”，揭去所谓“浪漫”的面纱，在清晰健康的感情中，进入一段正常的婚姻关系。

超级赞，从来没有一本书这样针对我在亲密关系中的问题，告诉我问题出在哪里，是因为什么，要怎么处理，怎样能走出困境，能看到是很大的缘分，终于解答了自己内心的疑惑，太棒了，各种推荐

苏珊博士的书感觉成套读更好些，内部逻辑很清楚。

“我再也不会像爱他一样去爱别人了。”
“因为你不会再像从前那样，仿佛坐上过山车，一时干柴烈火，一时情绪低落，因为那给你带来快乐，也让你痛不欲生。下次你要遇到一段长久、温馨的爱情。”

实际上那些离不开虐待丈夫的女人纯粹是内心的小姑娘在作祟：她生怕孤苦伶仃地了此残生。这种想法的产生是源于幼年时脆弱、无助、没人疼没人爱的心情。但现在的我们已经是成年人了，要相信我们有能力有潜力能够生活得更好。

Men Who Hate Women and the Women Who Love Them...哈哈，英文原名听起来挺好玩的。

从没有看到过一本书能把控制型关系讲得如此透彻！

控制型人真的无处不在，如何应对，以及如何克制自己想要控制他人的冲动，读下来真的会有启发

作者是站在保护妇女的角度控诉控制型人格的男性的，实际情况是也具有控制型人格的女性，症状都一样，分析还是挺到位的。

描述详尽，失之琐碎，模型散乱。。解决方法更多是一些需要实践和亲朋支持的能力与经验，没有银弹，无论心理咨询还是类型学都是如此。就像爱这种具体的生发过程绝不是这人低自尊这厮控制型就会凑在一起的静态配对，anyway，发现就是好事，改变就是往下走，不论方法多愚蠢都可以走通。

拯救情节，让你觉得自己是圣母，所以才总是遇到问题男人，这类男人专门欺负的就是你，因为他们是控制型人格，专门找你这样的软柿子捏，控制型人格非常多元，很多时候并不是通过暴力的方式来操控你，总之到最后你的爱变得很卑微，你是协同犯，所以爱的卑微

我是冲着解决自身问题去找的这本书。读的过程中引起我的很多共鸣，我想起了过去发生的种种事情，以及发生在爸爸妈妈身上的事情。这有助于我更好的看清和理解过去，以及知道今后该如何应对那些情况。

控制型男人真可怕，

一天读完的。倒不是跟鲍尔比的依恋理论有关，而是跟亲密关系中的控制与虐待有关。后半部分的实操指南很有实用性。对那些困于虐待性亲密关系的人来说很有帮助。

等朋友的间隙花一个小时大致看完了这本书，渣男回忆录啊简直！！就像很多书评说的，如果等到关系不行的时候再看估计真有点来不及。书中提到的“前景”和“背景”，以及大多数女人会有的“拯救感”，更是有种醍醐灌顶的赶脚。。。

豁然开朗

这本书在读中，目前最大的乐趣是看案例，因为会发现这个不是我爸么，这个不是我妈么，这个是奶奶，这个是外婆，这个是叔叔，这个是舅舅，还有我自己。各种“啊，这不是在讲我家么。”的感慨。真是如此贴近生活却让我心情很坏。反观自己的角色也不是好的，就格外愤怒。

读完以后，觉得这本书很好，现实，案例非常的生活，并且给出了实际可行的解决方案，就是读到许多案例都让人想哭，有时候真想让我爸妈看看，既可以解决夫妻问题，也可以有助于他们了解自己的原生家庭，只可惜我父母都拒绝看书。准备把作者三部曲都看了。有助于自己提高自信与自尊，不再从他人的评价来寻找自我，平和心态，健康生活。

爱与控制，很难分离，就像生活伴随着竞争，境界的提高才能面对。

搭配《原生家庭》一起看。有一些感情中的无意识行为可以理解，本质是要抽离让自己不舒适的亲密关系，不要听别人说什么，不爽了自己先撤。

[依恋 下载链接1](#)

书评

在这些年的婚姻咨询中，我见过无数活得非常痛苦的女性，当她们找到我咨询时，我以为她们会借此机会好好看看关系是怎么回事，然而我听到更多的期待却是这样：我想知道该怎样控制自己的情绪？我想提升自己的安全感？我想知道如何才能变得不敏感？当我进一步问她们为什么会有这样...

苏珊·福沃德博士的第二本书《抑郁的爱》摆在了案头，与《强迫的爱》相似的标题、相似的结构，即使是这样，原以为会有的阅读疲劳，还是没有出现，还是让人认真地从头看到了尾。这个现象很有趣，让我认真琢磨了一下。

《抑郁的爱》描述的是已婚的男女关系，但是，我...

经常在社交平台里看到女孩子提问：“有一个大男子主义的男朋友是什么体验？”
“大男子主义的男生适合结婚吗？” “如何对付大男子主义？”等相关的问题。
目前，官方没有大男子主义的定义。
知乎高赞回答大男子主义有褒贬两种。褒义是指“男主外，女主内”的传统分工，这种男...

老虎机是一种用零钱赌博的机器，因为上面有老虎图案的筹码而得名。老虎机有三个玻璃框，里面有不同的图案，投币之后拉下拉杆，就会开始转，如果出现特定的图形（比如三个相同）就会吐钱出来，出现相同图型越多奖金则越高。由于这种游戏简单，不需要太多的技巧就可以参与，还可...

没事读读旁门左道也挺有意思的。作为调剂精神的手段。
这本书比想象的街头垃圾书要强不少。即包括对于童年经历的心理分析，而且还准确指出了男女关系中的主奴关系的影子。还真是印证了黑格尔的论断，男人只有通过各种不合理的行为来压迫女人，从而在女性对其的依赖中获取安全...

邻居家的姐姐在结婚时遭到了家人的阻挠，家人一致认为她找的男朋友不靠谱，可姐姐觉得自己的男朋友什么都好，她愿意为他赴汤蹈火。
不顾家人的反对，义无反顾地嫁给了那个男人。没成想，结婚后不到一年，就遭到了丈

夫几次的家暴。 家暴这种事和出轨是一样的，只有0和无数的区别...

这本书剖析了两性关系中的不平等表现出的种种现象，如果你在一个很不好的男女关系中，并且想摆脱这种状况，那么这本书是一本很好的实用指南。它让人认识两性关系中的不平等，（本书中是针对男人借用控制女人来巩固自己的地位），并给出良好实用的建议，甚至包括分手后应该怎么...

当一个女人遇到让她神魂颠倒的男人, 她会自觉地为男人一切不合理的行为 找接口, 把一切归罪于女人自己. 这本 让人触目惊心, 女人真的不该再忍受任何身体和情感上虐待行为了, 找到自尊 找回自我才是幸福之道.

[依恋 下载链接1](#)