

爱他，也要爱自己



[爱他，也要爱自己_下载链接1](#)

著者:贝弗莉·恩格尔

出版者:重庆

出版时间:2011-5

装帧:

isbn:9787229033156

《爱他,也要爱自己:女人必备的七种爱情智慧》内容简介:你知道吗,作为女性,我们一旦和异性交往,就很容易失去自我,无论我们多有主见或多么能干。我们总是要伴侣一再保证他真的很在乎我们;即使在一起很久了,我们对彼此的关系仍然没有安全感;为了让恋情顺利,我们甚至会委屈自己去做一些事;当一段感情结束时,我们则惊慌失措,觉得无法熬过这个伤痛……“失去自我”这一问题已经严重影响了我们的生活,而我们却对此束手无策。国际知名情感专家贝弗莉·恩格尔根据自己多年的亲密关系辅导经验,从心理学、社会学等角度探讨了“女人在爱情中失去自我”的深层原因,并提供了七种爱情智慧,以帮助女性在爱情中保持自我,进而建立健康美满的两性关系。通过《爱他,也要爱自己:女人必备的七种爱情智慧》,你将了解到,做自己和谈恋爱两者之间并不矛盾。爱一个男人绝不应该以牺牲自己为代价,而应该更爱自己。

作者介绍:

贝弗莉·恩格尔,是15部随笔作品的作者,也是一名从业逾25年的精神治疗医师。她负责过职业培训项目,曾在多家全国性电视台的节目上出境,包括Oprah, Donahue, Picki Lake三位主持人的节目和CNN。她的著作还包括《爱他而不失去自我》(Loving Him without Losing You)、《情感虐待关系》(The Emotionally Abusive Relationship)、《道歉的力量》(The Power of Apology)。其中《道歉的力量》一书入选“改善人们生活的书”竞赛奖。

目录:前言:保留做自己的空间第一部分“消失的女人”第一章
你是“消失的女人”吗第二章 女人如何在爱情里失去自我第三章
为什么女人容易在恋爱中失去自我第四章 解读“消失的女人”第二部分
情深意浓时如何保持自我第五章 爱情智慧1 你有充分的时间让自己慢慢来第六章
爱情智慧2 做自己,并诚实表露真我第七章 爱情智慧3 拥有独立的生活第八章
爱情智慧4 活在当下,面对现实第九章 爱情智慧5 不要为了讨好恋人而改变自己
第十章 爱情智慧6 培养平等关系第十一章 爱情智慧7 说出心中的话第三部分
成为拥有真我的女人第十二章 找回你的真我第十三章 找出你的内在声音第十四章
寻找你的阴影第十五章 找出你的本质附录一
拥抱你的女性气质——给轻度失去自我倾向的女性附录二
真我女人支持团体——给中度失去自我倾向的女性
· · · · · (收起)

[爱他,也要爱自己_下载链接1](#)

标签

女性

爱情心理

心理

爱情

爱他，也要爱自己

成长

心理学

情感

评论

所有女人都应该读！

以前对这样题材的书很不屑，没想到竟然写得这么好。

最近真是“集中攻坚”，但这本是属于相对好读，而且操作性很强的一本。要如何才能通过爱自己去真爱他人？真我女人是无数人都需要修炼的课程。读的过程折了许多页，之后再做出笔记来。如何爱自己，一步一步来。

帮助我建立独立的个人意识，平衡关系

读的心灵工坊的台版。杨的翻译非常好。算是同类书里写的很有针对性，简单易做到的，却又很实用。每个女人都曾有过消失的时刻，闹铃一样的提醒。

从混沌到清醒。把丢失的自己一步步找回了，成为个拥有自我的人。

句句真言，女生必读书

[爱他，也要爱自己_下载链接1](#)

书评

是否发现身边有这样的女性朋友，总是容易陷入情伤中，经常是旧伤未好，新伤又来。原因是她特别容易坠入爱河。通过无下限的讨好、原谅以及给予，来征求男人对她的好感和喜欢。

为什么会这样呢？恩格尔在《爱他，也要爱自己》一书中，把这种行为的女人统称为”消失的女人“，指的...

女性的弱点：

- 1、女人常将男人的爱 and 关系做超乎实际的想象，她们会将男人没什么特别意义的友善之举，误解为对自己很感兴趣，以为如果他想和自己上床，即意味着他爱上了她；
- 2、女人同样认为强烈的吸引就是爱，即使自己一点也不了解这个男人，甚至不先问问自己入迷的动机何在（...

[爱他，也要爱自己_下载链接1](#)