

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镜，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 你有充分的时问让自己慢慢来 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。

[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、女人常将男人的爱和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](#)