

<<谁在操纵你？>>

图书基本信息

书名：<<谁在操纵你？>>

13位ISBN编号：9787508425511

10位ISBN编号：7508425510

出版时间：2005-1

出版时间：中国水利水电出版社

作者：布瑞克

页数：189

译者：付蕾

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

人们的初衷往往是好的，但实际后果却有可能事与愿违。
在多年的职业生涯中，我一直关注着由此引发的心理问题。
20世纪80年代中期，妇女运动蓬勃发展，开始改变着美国劳动力市场和美国人的生活结构。
在这种社会环境下，我写下了《阳型女人：不当好人没关系》(The Type E Woman：How to Overcome the Stress of Being Everything to Everybody)这本书。
它讨论了人们遇到的各种压力，尤其是一些女性试图讨好每个人，而把自身的健康和幸福置之度外，由此带来的恶性循环给了她们无尽的压力。
近20年来，在美国各州，确切地说，在世界范围内，事业有成的女性都已认同了"E型概念"。
她们络绎不绝地参与我的临床实践..

<<谁在操纵你？>>

内容概要

在本书中，布瑞克博士从心理理论、研究和临床技能等方面着手，分析了操纵者惯用的一系列伎俩，并明确提出，这种关系之所以存在，操纵者和受害者双方都有责任。一旦你明白是自己的哪些想法和行为让操纵者钻了空子，以致于使自己陷入受人鱼肉、压力顿生的被动境地，就可以学到许多有效地对策，从而识别操纵者的图谋，从这一控制网中逃脱。本书还包括颇具启发性的案例分析，并附有由临床研究衍生出的值得信赖的自助练习，它将帮助你结束受操纵的恶性循环，为你建立健康有益的关系扫清障碍。最后，你还能防止自己出现自身情感出现问题的操纵性人格，并冲出这种人格所导致的令人困惑、灰心的人际关系。

<<谁在操纵你？>

作者简介

哈丽雅特·B·布瑞克，现居美国加州帕萨迪那，有逾25年的开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The Disease to Please 和The Type E Woman。

<<谁在操纵你？>

书籍目录

译者序序言第一章 操纵概述你是否曾经感到被人操纵？
你是否曾经深度摆脱这种关系，但却徒劳无功，甚至越陷越深？
无论男女老少，都有可能操纵别人或被别人操纵。
控制与反控制操纵与影响本书的三个目的谁更容易受操纵？
第二章 五幕个案第一幕：“双面”辛迪第二幕：和妈妈共进晚餐第三幕：家庭？
加班？
佳人？
第四幕：恐怖的青少年第五幕：双重困境第三章 你是软柿子吗？
你是否会轻易被人控制？
得会计算及解析第四章 别让自己出卖了自己你的性格存在哪些弱点？
弱点之

媒体关注与评论

世界上成千上万的人，无论男女，都有可能陷入操纵关系中。操纵者借助各种情绪、侮辱言行和心理游戏控制另一方。他们看似值得信赖，但最终会令你的生活一团糟。不过，无论这个操纵者是谁——你的亲戚，伴侣、同事或朋友，本书都将为你：指出摆脱这类恶性循环的方法。当你结束这段具有毁灭性的关系。帮你了解这种关系是如何产生的，并防止你再次陷入类似的操纵关系中。提供一系列启发性测试、清单和自我评估表，为你量身定制反击计划。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>