

<<那是依赖，不是爱>>

图书基本信息

书名：<<那是依赖，不是爱>>

13位ISBN编号：9787538734072

10位ISBN编号：7538734074

出版时间：2011-4

出版时间：时代文艺出版社

作者：[意大利] 华特·里索

页数：146

字数：70000

译者：张婕

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>

<<那是依赖，不是爱>>

内容概要

成千上万的人发现自己被困在恋爱关系中了。

我们是遭受了很多爱，但同时爱延伸至不恰当的范围，令人惴惴不安；被遗弃的恐惧时刻笼罩在爱人的心上。

爱的感觉越来越有压迫性，爱造成物质滥用，甚至变得危险或造成破坏性的影响。

爱有时就像化学品，总有一些是有毒的，令人上瘾。

认识到爱与依赖之间的界限并不是一件容易的事。

在这本全球销量近200万册的书中，心理学家华特·里索用简单、明确而直接的科学语言，介绍了每个人都可能遇到的爱与过度依恋的关系问题，并教给我们愈合的能力。

基于对情感患者的案例研究以及二十多年的专业实践经验，作者首先提出了爱的自尊概念。

爱的自尊使人摆脱心理束缚，保持独立性，但仍然去热爱。

这位认知治疗专家还提供了迈向健康爱情生活的步骤指导。

书的最后，作者给这些步骤来了一次实际演习，教导人们从战略上结束感情的依赖，一劳永逸地斩断不健康的关系，开始新的生活。

所有相信这种可能性的人们，便可以去爱而不牺牲他们的自尊，使爱的体验充满激情、富有成果、无比快乐。

<<那是依赖，不是爱>>

作者简介

作者：（意大利）华特·里索（Walter Riso）译者：张婕华特·里索(Walter Riso)，心理学家，1951年生于意大利，曾居阿根廷，后定居哥伦比亚。

哥伦比亚大学和圣布埃纳文图拉大学获得生物伦理学硕士学位。

担任临床心理专家25年，专门研究认知疗法，目前是哥伦比亚天主教大学等多所大学的认知疗法教授，哥伦比亚认知疗法协会名誉会长。

他的心理自助系列书籍，专为普通读者而写。

凭借多年的专业训练和敏锐的职业嗅觉，察觉到生命难题的本质和有效解决的方式，以轻松自然的笔触加以直面解析，并提供有用的建议，帮助读者改变生活，提高自己。

因其实用性强而受到读者的喜爱，累计销量达1700万册。

他用西班牙语写作，作品同时被译成英语、德语、荷兰语、意大利语、希腊语、葡萄牙语和汉语。

作品有：《痛苦，是因为我们误解了爱情》，《那是依赖，不是爱》，《自信训练》，《抑郁症》，《学会爱自己》，《尊严的问题》《玩火》，《智者之路》，《别让你的爱情陷入高危地带》，《爱是一种神圣的疯狂》，《爱的极限》等。

<<那是依赖，不是爱>>

书籍目录

第一部分

了解情感依赖

情感依赖引起的麻烦：误解与澄清

依赖是一种瘾

渴望不是依赖

独立不是冷漠

依赖使你疲惫，使你心力交瘁

情感未熟：产生依赖的关键症结

低下的痛苦忍耐力与最小努力法则

低下的挫折忍耐力与围绕我旋转的世界

爱情延续的错觉与自此直到时间尽头

我们在情感关系中坚守什么？

情感关系的个性化菜单

1. 容易受伤，依赖别人的保护

2. 害怕被抛弃，依赖稳定和可靠的感觉

3. 自尊心低下，依赖爱的展示

4. 自我印象问题，依赖赞赏

5. 良好关系中存在的对幸?与欢愉的“正常”依赖

第二部分

避免情感依赖

如何强化情感独立且保持继续相爱

探索与责任风险

这个概念为什么会导导致对情感依赖的免疫？

一些实用的建议

自主或照顾自己

保护自己的空间与情感主权

对待孤独

滋养自己，提高自己

自主的概念为什么会导导致对情感依赖的免疫？

一些实用的建议

生活的意义

自我实现

超越

生活的意义这个概念为什么会导导致对情感依赖的免疫？

一些实用的建议

第三部分

如何脱离不健康的关系，不再旧态复萌——

情感现实主义

为爱的收获不足或没有爱的收获而找借口或辩护

自尊与个人的尊严

一贯的自控

<<那是依赖，不是爱>>

结语
参考文献

<<那是依赖，不是爱>>

章节摘录

版权页：“没有她，我的生命毫无意义”，“我活着是因为他，是为了他”，“她是我的一切”，“他是我生命中最重要的东西”，“我不知道没有她我会怎样”，“如果他辜负我，我会自杀的”，“我崇拜你”，“我需要你”。

这一系列的表达与所谓“爱的宣言”一样无穷无尽，广为人知。

我们不止一次地引用这些话，在窗下吟唱这些话，写下这些话，或在内心深有感触的时刻，将它们脱口而出。

我们相信这些话是爱的证明，是对最纯洁、最绝对的人类情感真实而可靠的表达。

传统试图以一种矛盾的方式逐步灌输扭曲而悲观的模式，即真爱必然会不可避免地产生依赖和迷恋。这纯属无稽之谈。

当然，无论怎么去认识和应对，依赖个体所产生的服从、遵从与顺从等情感态度都是不明智的。

独立不是冷漠我们把独立错误地理解为冷漠、麻木或无情，但事实并非如此。

独立不代表爱的缺乏，而是与他人交往的一种健康的方式。

独立的基本原则是：自主、不占有、不上瘾。

不依赖的人（自由人）能够控制自身对抛弃的恐惧，他们不相信自己必须以爱的名义泯灭自身的个性，但也不提倡自我主义与欺瞒。

独立并不是说要出去寻找情感替补，也不是说要变得不道德或提倡放荡。

自由这个词令我们害怕，因此我们才会谴责它。

宣称自己情感自由，是在提倡没有压抑的爱、远离有害的爱，是通过柔情建立人与人之间的联系。

决定戒除对伴侣成瘾的一方明白，心理上的独立并不是要提倡情感冷漠，因为是人际关系使我们成为了人，一味提倡超脱的人并不自由，反而容易患上精神分裂症。

如果没有爱，我们无法生存，也没有任何人可以；反过来我们却可以让自己无拘无束地爱。

捍卫那约束我们的情感关系是一回事，沉溺其中却是完全不同的另一回事。

独立超脱只不过是一种选择，因为它太需要大声疾呼：爱即是消灭恐惧。

伤害你的他没资格拥有你值得是指“有价值的”。

有些表述，如：“我理解你”，“我接受”，“我喜欢”，“我为你高兴”或“你的爱是种恩赐”，这些都是接受与积极认可的表示。

如果人们不重视我为他们付出了什么，不能理解它，或不能诠释它，那么爱情会因为命中靶心而凋谢并消失。

永远不会到来的爱情是在耗费大量的精力。

我们可以用以下方式诠释它：“我不能爱一个不爱我的人。

没有道理要把我自己献身给一个不想跟我在一起的人。

如果他们把我看做是理所当然的，如果他们不爱我或不尊重我，那么他们不配拥有我。

”有一个童话故事讲的是一位美丽的公主正在寻找一位配得上她的男人。

贵族与富人从世界各地纷至沓来，向她献上了凡的礼物。

为了征服这位尤物的芳心，他们献上了珠宝、土地、军队与王位。

在这些追求者当中，有一位平民，他没有什么财富可以献给她，他只有他的爱与坚持。

当轮到她讲话时，他说：“公主，我一直爱着你。

因为我是个穷人，没有什么珍宝可以献给你，我愿意牺牲生命来证明我的爱……我将会在你的窗下度过100天，没有食物，只有雨水，没有衣物，只有我身上穿着的这身……这就是我的嫁妆……”公主被这份爱的姿态感动了，她决定接受：“你将得到你的机会，如果你能通过这个考验，我会嫁给你。

”就这样，日子一天天一刻刻地过去了。

<<那是依赖，不是爱>>

编辑推荐

《那是依赖,不是爱》：你对他/她上瘾了？
18种依赖症个性伦分析，区分正常依赖与依赖成瘾。
培养依赖免疫，走出情感缔结作品跨8种语言、全球累计销量1700万册、持续热销20年意大利最爱尊重、最权威心理学家/认知疗法教授华特·里索数次再版经典作品引进

<<那是依赖，不是爱>>

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>