

<<爱他也要爱自己>>

图书基本信息

书名：<<爱他也要爱自己>>

13位ISBN编号：9787800877179

10位ISBN编号：7800877175

出版时间：2004-6

出版时间：中国发展出版社

作者：贝芙莉·英格尔

页数：286

字数：200000

译者：虞敢娇

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>

## <<爱他也要爱自己>>

### 内容概要

在本书中，作者探讨了女性在与异性交往时，为何会牺牲自己的主体性与自尊，从而错失了追求个人成长的机会。

她根据自己多年从事女性和家庭咨询的经验，从心理学、社会学和生物学方面探讨了产生这一问题的根源。

同时，书中还列举了许多方法，以帮助女性在爱情关系中减低失去自我的可能，成为一个自信的“真我女人”。

## <<爱他也要爱自己>>

### 作者简介

贝芙莉·英格尔，一位享誉国际的女性问题专家和精神治疗专家。

她尤其精通两性关系和性问题。

《爱他也要爱自己》出版后备受女性读者欢迎，成为畅销书，该书也使她成为这一领域的权威。

在本书中，作者探讨了女性在异性交往时，为何会牺牲自己的主体性与自尊，从而错失了追求个人成长的机会。

她根据自己多年从事女性和家庭咨询的经验，从心理学、社会学和生物学方面探讨了产生这一问题的根源。

同时，书中还列举了许多方法，以帮助女性在爱情关系中减低失去自我的可能，成为一个自信的“真我女人”。

除了本书外，作者出版的其他著作包括：《遭情绪虐待的妇女》、《无罪的权利》、《提高你的性自尊》等。

## <<爱他也要爱自己>>

### 书籍目录

前言 第一篇 消失的女人 第1章 你是一个“消失的女人”吗 第2章 女人如何在爱情中失去自我 第3章 女人为何容易在恋爱中失去自我 第4章 解读消失的女人 第二篇 情深意浓时如何保持自我 第5章 [诀窍1]慢慢来 第6章 [诀窍2]真诚地做自己并表露真我 第7章 [诀窍3]拥有独立的生活 第8章 [诀窍4]活在现实之中 第9章 [诀窍5]不要为讨好对方而改变自己 第10章 [诀窍6]培养平等关系 第11章 [诀窍7]说出心中的话 第三篇 成为拥有真我的女人 第12章 找回你的真我 第13章 找出你的内在声音 第14章 寻找你的阴影 第15章 找出你的本质 第四篇 给失去自我倾向的女性 第16章 拥抱你的女性气质 第17章 真我女人支持团体 第18章 寻求专业协助

## &lt;&lt;爱他也要爱自己&gt;&gt;

## 章节摘录

不过，也许真的如卡尔所说的那样，我在招蜂引蝶。我很困惑。

我喜欢和卡尔亲近，但也喜欢做点别的事。这难道就意味着我害怕亲密关系？

我其实只是不希望他对我那么苛刻。他总是对我有意见：不是说不喜欢我的穿着打扮，就是说我太瘦了。于是我试着增胖，还穿上自己并不喜欢的洋装。而这一切都是为了让卡尔高兴。他经常埋怨我在儿子身上花的时间太多，和他做爱太少。我问他，既然我这么糟糕，为什么还要跟我在一起？他总是回答，他爱我，爱得无法自拔。我真的不知道该怎么办。

我不想离开他，怕他因此受到伤害，但和他在一起我又不快乐。

米歇尔和卡尔分手了好几次，但每次又会乖乖地回到卡尔的身边。我问她为什么，她解释说：“每次离开他后，我都觉得很寂寞，而且害怕再也找不到一个像卡尔那么爱我的男人。

我开始怀念我俩曾经有过的甜蜜岁月，也许一切都是我的错——如果我依着他，按他的要求去做，也许对彼此都好。

于是我还是给他打了电话，接着，我们会疯狂地做爱。

但过不了多久，我又会重新回到和先前一样的困境。

我并不想总是这样分分合合，这对儿子没有好处，而且老是这样，也让我觉得自己像个傻瓜。

朋友们都认为我是个疯子。

我想彻底搞清楚，自己到底是不是想和他长相厮守。

” 安娜：试图避免空虚 结婚26年之后，安娜终于鼓起勇气离开了丈夫，她觉得一切都崩毁了。

她收拾起行李搬到了另一个州，希望有一个新的开始。

然而在足足的4个月时间里，安娜不是躺在床上哭泣就是睡觉，沮丧到了极点，有时她甚至会连续几天不吃不喝，也不见任何人。

后来，22岁的女儿来看她，见到她这副样子感到非常恐慌。

最后终于说服她来寻求专业的治疗。

接下来的几个月里，安娜告诉了我她与前夫生活的可怕故事。

20多年来，安娜一直忍受着前夫严重的精神虐待和无数次的外遇。

而当她终于鼓起勇气反抗时，又开始承受暴力的摧残。

更为糟糕的是，当安娜摆脱前夫后，她还要耗尽心力地同自己斗争——克制自己屈服于前夫，回到他身边、回到多年来被圈围的生活的欲望。

“我不知道自己现在是个什么样的人。

我不是一个妻子，甚至也不觉得自己是一个母亲（她已有三个成年子女）。

我觉得自己好像只是坐在这里，占据着一定空间的笨蛋。

和约翰在一起的生活让我很不舒服，但目前这样的生活更糟。

这种痛苦简直令人不堪忍受！

” 经过和安娜几个月的接触，我发现她早在孩提时代就有情感被严重剥削的经历。

安娜的母亲是一个极端自私的女人，她很少照顾安娜，并几乎拒绝了安娜所有的合理要求。

安娜出生两个星期后，母亲就开始上班，将照顾她的职责完全丢给了酒鬼父亲。

至于父亲照料她时曾发生过什么事，安娜现在已记不大清楚，她唯一记住的是，自己的整个童年一直被母亲排拒在外。

## &lt;&lt;爱他也要爱自己&gt;&gt;

刚满13岁，安娜就开始和男孩子约会，不久便开始和异性有了性关系。

那时，她喜欢被男孩子注意，但她也明白，他们真正想要的只是性。

升到高年级时，她认识了约翰。

这是有生以来第一次感觉到被爱。

“约翰和其他男孩子不一样，他真的非常在意我，在意我的感受，以及我的兴趣所在。

”毕业后，约翰向她求婚。

她很快便答应了。

其中的一个原因是：她认为从来没有人像约翰一样对她好过；另一个原因则是，母亲明确地告诉安娜，不欢迎已满18岁的她继续住在家里。

因此，尽管安娜的学习成绩非常好，可以申请进入任何一所大学并获得奖学金。

但安娜没有勇气开创真正属于自己的生活。

为了换取被爱的安全感，她嫁给了约翰——一个自己并不真正喜爱的男人。

可以想见，几年后，当约翰发觉安娜并不爱自己后的表现。

他开始寻觅爱他和仰慕他的女人，同时对安娜的态度也由爱转变成了怨和恨。

而安娜依旧不愿、也似乎无能对此作出回应，只是继续抓住这场婚姻不放，并尽其所能地讨好约翰，并容忍他到处拈花惹草。

而约翰对此并不买账，安娜愈对他好，他就愈瞧不起她。

最后，还对她进行精神虐待，经常用恶言恶语来讽刺、挖苦她。

真正的不同 苏珊、迈克尔和安娜三人的不同之处不仅是牺牲的模式不同，更重要的是这种牺牲对生活的影晌程度不同。

苏珊为了男朋友失去了所有的友谊，但她并没有完全失去自己。

据传，她和男友一直都保持着比较健康的关系(虽然她依然爱情至上)。

过了一段时间，当她回头再去找以前的那些朋友时，她们都委婉地与谢绝了与她的交往。

后来，当她不幸失恋时，她没有任何外界的支援力量协助她从痛苦和失落中复元。

迈克尔，她牺牲的不只是那些对她和卡尔的分分合合感到厌倦的一群朋友。

每一次重回卡尔身边，她就会失去更多的自尊。

而继续和卡尔在一起，容忍他愈演愈烈的指责，迈克尔的自尊心几乎被侵蚀殆尽。

渐渐地，她的是非观念都变模糊了，竟然搞不清楚卡尔什么时候是对的，什么时候是错的。

安娜失去的更多。

为了安全感结婚，她剥夺了自己对真爱的体会；为了维持婚姻，她牺牲了发展真我的机会，只能生活在男人的阴影下。

这三个女人还有一项非常重要的区别，那就是她们的家庭背景。

苏珊在一个看似正常的家庭里长大，她是家里唯一的孩子。

母亲是典型的家庭主妇，一天准备三餐，将家里整理得一尘不染。

白天，她非常关注且疼爱苏珊。

但丈夫一下班回家，她的注意力就全部转移到了丈夫身上，整个晚上都在极力地讨好他。

苏珊不仅很早就学到父亲的需要比她的更重要的课程，也从母亲身上学到，男人比女儿更重要。

因而我们就可以理解，为什么苏珊长大后不珍惜同性友人，并将男人的需求置于同性朋友，以及自己的需求之前了。

因为苏珊和母亲之间有着很好的联系，所以她失去自我的原因基本上是文化观念上的而非心理因素，所以她的症状算是轻微的。

.....

## &lt;&lt;爱他也要爱自己&gt;&gt;

## 媒体关注与评论

前言 女人在陷入情网时总是抱有太多的浪漫幻想，在不知不觉中就将自己的权力拱手让给了男人。

女人在恋爱中失去自我已经成为一种常见的现象。

多年来，女性们一直在致力解决这一问题，它已成为女性主义关注的焦点。

引发这种现象的原因很多。

唯有探究文化、生理和心理因素对两性的影响，以及这些影响所造成的男女差异，才能使我们对这一问题有一个全面的了解。

过去十年来，我们通过教育已经了解到男女之间有许多相异之处，其中德波娜·泰恩的《男女亲密对话》和约翰·格雷的《男人来自金星，女人来自火星》之类的书使我们获益更多。

不过，这些书虽然有所助益，却未能充分解释为什么女性在恋爱中容易失去自我，也未提供有效的改进这一状况的策略。

当你阅读这本《爱他也要爱自己》后，就能更明确地知道并理解为什么女人容易在恋爱中失去自我了。

从某种程度而言，它其实是文化条件和生理结构所衍生的副产品。

《爱他也要爱自己》并不像其他书那样，把女性遭遇到的所有问题全都怪罪在男性身上。

与之相反，本书将鼓励女性勇于担当起责任、改变自己，促使男性以平等的态度尊重自己。

许多报刊书籍都曾探讨过父母教育不当、失败的婚姻以及父母身亡等原因对子女心理造成的影响，这里我不再重复。

我想解释的是，为什么女性对这些因素的心理反应会与男性大不相同，为什么女人容易在恋爱中失去自我。

我将在书中分析女人这种容易失去自我的倾向，勾画“消失的女人”的总体轮廓，并解释为什么有些女人只会轻度或中度失去自我，而有些却有重度失去自我的倾向。

我还将处于每一阶段的女性推荐给大家，以使读者更深刻地理解自己的倾向，寻求更多的帮助。

书中还以深入浅出的文字让女性更容易了解这种和自身息息相关的心理失调症状的起因和疗法。

本书的一个直接目的是让女人在恋爱时也如同在人生的其他领域一样坚强、独立。

本书也会建议你如何保持自我意识、独立性格和个人特质，以吸引那些你欣赏的男性。

本书的架构 本书分成四个部分，包含N-录部分。

第一部分为“消失的女人”，将让你了解为何女性会在爱情中失去自我，并从中更了解自己、体恤自己，同时让你认识到这一问题已经严重地影响了你的生活。

第二部分“情深意浓时，如何保持自我”，将让那些初尝爱情者学到明确的策略，避免在恋爱中失去自我，让那些身陷情网的人学会改变和重新掌握自我。

第三部分“做个真我的女人：拥有满意的自我和生活”将重点放在练习上，以使你有更多的转变。

通过本书你将了解到，保持自我和谈恋爱两者并不排斥。

你在爱一个男人的同时，也可以爱自己；你可以为他付出，却不必忽略自己；你可以温柔婉约、乐于助人，但依旧可以坚持自己的立场：爱一个男人绝不应以牺牲自己为代价，而要更爱自己；真正的爱是你的真我(无论优点或缺点)能被全盘接纳，这样，你和伴侣才能激发彼此表现自己最好的一面的热情。

“爱他也要爱自己”有许多层意思。

首先，不要让女性特质(如需与入交流、顺从及富有同情心)完全控制你的行为，以至于无法透过“男性”特质(诸如自主、成就和行动)找到自己的人生意义和目的。

.....

## <<爱他也要爱自己>>

### 编辑推荐

你是一个“消失的女人”吗？  
女人如何要进入爱河后仍不失去自我？  
为什么女人在感情关系中容易失去自我？  
只要你发展令自己满意的自我，找出你的真我，找出你的内在声音，就能成为一个拥有真我的女性。



<<爱他也要爱自己>>

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>