

<<改变你的心态，而非你的男人>>

图书基本信息

书名：<<改变你的心态，而非你的男人>>

13位ISBN编号：9787508067933

10位ISBN编号：7508067932

出版时间：2012-1

出版时间：华夏

作者：莎莉·沃特金斯

页数：236

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>

## <<改变你的心态，而非你的男人>>

### 前言

《改变你的心态，而非你的男人》是一本什么样的书？

它是一本爱情与婚姻的指导手册，是一剂治愈心灵创伤、化解情感危机的灵丹妙药，是一场女性自我觉醒的精神之旅。

许多女性认为，婚姻是有所依靠的象征，是幸福人生的起点。

她们以为婚姻如同西方童话，“王子与公主幸福地生活在一起”，又如东方歌谣，“执子之手，与子偕老”。

但莎莉·沃特金斯告诉你，这不过是特定文化背景下的理想主义，是一种镜花水月的美好期许。

沃特金斯在这本书中以诚恳、现实和热情的笔调，将自己对于两性关系的独到看法娓娓道来。她如同一位老友，告诉你如何对待你的男人、你的婚姻以及你的人生。

这本书关乎自我成长，关乎性格发展，关乎婚姻培育，值得所有渴望长久爱情与婚姻的人一读。

沃特金斯认为，人生智慧之源不过是四个字：“顺其自然。”

与其为了自我挣扎，竭力按照自己的思路“改造”身边的男人，不如以平静如水的胸怀理解和接受他，让两性关系中的每个人适得其所。

爱情如同手中的一捧沙砾，握得太紧，反而流失得越快；恰当着力，方能弥久日新。

更可贵的是，这本书以两性关系发端，但并未浅尝辄止，而是扩展至人生大境界、大智慧的层面。

沃特金斯在书中提出的许多理念和方法，同样适用于生活中那些至关重要的问题。

全书的核心理念是：人应当为自己的人生承担责任；将幸福和梦想维系在另一个人身上并不可靠；即使对方是你的爱侣，你的内心仍将难获宁静和满足。

沃特金斯是一名出色的作家，能够以优雅的文字，描述对于女人和两性关系的感悟；她更是一位杰出的心理医生，丰富的临床经验使她能够不断验证、丰富和完善自己的理论。

在本书中，她以多年从医经历中的数十个案例为切入点，以具体的人和事为支撑，为读者提供了处理两性关系、迈向成熟人生的多种具体方法。

翻译这本书时，恰逢《失恋33天》正在全国热映。

“姿色平平、家境一般、言辞刻薄”的黄小仙与陆然倒在了7年爱情长跑的终点线前，虽然有陆然出轨的直接原因，但黄小仙从不顾及对方感受，竭力按自己的思路“改造”陆然，恐怕是这段两性关系最终破裂的根源。

当然，电影的结局是美好的。

经受挫折、逐渐成熟的黄小仙终于发现并接受了看上去“性取向有问题”、并不完美的王小贱。

如果这本书能给陷入两性关系的“黄小仙”们带来一些安慰，提供一些指导，帮助她们发现身边男人的闪光之处，步入更加成熟的人生阶段，那将是本书的最大意义所在。

彦飞

## <<改变你的心态，而非你的男人>>

### 内容概要

本书是两性关系的重要著作，对每一个渴望获得亲密和谐的两性关系的人或者正处于艰难困境中的人都是有益的书籍。

在本书中，萨莉分享了自己的经验，同时也分享了很多信赖她并一直寻求她的辅导的客户的经历，为众多女性提供了诸多有效的建议，帮助女性重新认识，在一段感情中，需要改变的是自己看待另一半的心态，而不是错误的想要改变另一半这个人，只有这样才能让两人之间的关系更加牢固，长久。

## <<改变你的心态，而非你的男人>>

### 作者简介

莎莉·沃特金斯 一位认证心理治疗师，毕业于马里兰大学巴尔的摩分校，获社会工作硕士学位；最初主要从事教学工作，并曾在社会服务部门担任多个咨询职务；从1989年起在加州经营一家私人诊所，为个人、夫妻和家庭提供咨询服务；曾发表多篇论文，并为当地报纸撰写专栏。

<<改变你的心态，而非你的男人>>

书籍目录

译者序

导读

第一部分 开明心态

第1章 童话幻想破灭

第2章 爱情史——开诚布公

第3章 带来伤痛和毁灭的思维

第4章 执迷于故事

第5章 不要让痛苦制造更多

第二部分 减少冲突

第6章 真正理解他

第7章 共处——精致而不完美

第8章 两性关系中的更大礼物

第9章 同情——建立关系

第三部分 知足

第10章 不存在万用良方

第11章 推动你的人生

第12章 把握今天

第13章 不再期冀和等待

第14章 克服困难

结束语

## <<改变你的心态，而非你的男人>>

### 章节摘录

版权页：损失不可避免当你划定界限时，你可能会想到这些心地善良却要求过多的朋友给你带来了什么。

你是否通过提供别人需要的资源，以获得受重视的感觉？

你是否认为，只有不断付出，才能得到别人的喜爱？

对当年的我而言，确实如此。

我的母亲情绪抑郁，喜欢依赖别人，在这种成长环境下，我特别受到那些需要我的朋友和情侣的吸引，以帮助和指导他们，但后来的经历令人极度失望。

我终于明白这些不成熟的、需要有所依赖的人希望我充当他们的保姆，绝少在我的帮助下成长、进步。

为了改变这一困境，你必须减少提供建议的次数，不再对所有需求和麻烦作出回应。

不要放弃你的力量有时候，你或许十分擅长解读男人的各种微妙“信号”，并成为他理想中的女人。

这种女性特有的力量充满魅力，许多电影和电视剧中均有体现。

然而，动用这种高度进化的直觉是一件危险的事情，因为随着两性关系的发展，一切表象都会消融。

要想促进真实自我的成长，你必须告诉自己，没有理由为了得到爱和认可，去扮演另外一个人。

当你立足于真实的自我时，这种吸引注意力的方式就会显得不那么有趣，甚至令人厌恶了。

同情是深入倾听在阻止了精力的流失后，你应当学会如何将自己美丽、深沉和体贴的天性作为礼物，赠与你喜欢并希望接近的人。

怜悯与同情常常可以通用，但两者存在区别。

怜悯是针对他人的感受，是同情或理解他人的境遇；同情则是与他人感同身受，置身于他人的经历中，分享他人的痛苦或喜悦。

同情意味着扫除阻碍你和你的伴侣心灵相通的一切障碍，如批评、指责、对错、优劣及其他一切立场。

同情包含积极倾听，这一沟通工具能让你暂时搁置自己的观点和意见，尝试理解别人的言辞和思想。

同情还包括“镜像法”，即认识和确认别人的感受。

同情并非总是通过言辞来表达。

有时候，无言的同情是最佳乃至唯一答案。

这种同情意味着拍一下肩膀，紧紧握住他的手，一个拥抱，甚至在某些情况下，你只需要和他在一起，用眼神去表达言辞难以传递的含义。

学会同情相对而言，你对“积极倾听”一词可能更加熟悉。

大多数教授沟通、商务、育儿和婚姻技巧的课程都会包含这一理念，以教会人们用心倾听，不评判和过滤，听懂别人的话。

在练习中，你需要搁置自己的观点和感受，专心听你的伴侣讲话。

你需要接收和理解他表达的含义、欲望和需求。

你给出的唯一回应是确认你所听到的话，或是对这些话的理解。

## <<改变你的心态，而非你的男人>>

### 后记

你的男人已经足够优秀。

希望你能重新认识他；要求他成为王子，从此你们过上了幸福的生活，这一想法毫无必要，并不足取。

接受眼前的他，接受自己，共同面对人生的艰难险阻，一起成长，其中蕴含无限价值。

作为一个女人，你被迫接受了一种难以企及的两性关系模型，就像你被迫接受了一种高不可攀的审美观。

然而，两性关系只是生活的一部分；你需要看到人生的更广阔图景，实现自我，降低把一个男人作为终极奥义的期许。

远离那些曾让你陷入两性关系冲突的、压抑束缚的文化窠臼，你会发现你的信仰、你的自我以及你的内在力量。

接受自己和他人的不完美，懂得自己的价值不会受到他人言谈举止的影响，你就会成为一个开朗、慈爱、充满同情心的人。

作为一个内心强大的女人，你会立场坚定地提出要求，但绝不乞求。

你可以不再扭曲和否定自己，以讨得别人喜爱。

对于一个女人，将自己的使命定为追求自我发展，远比改造男人有意义得多。

写这本书，与大家分享我和我的客户的经验，这一过程十分享受。

如果时光可以倒流，我希望有人能将书中的道理告诉儿时的我自己。

著书立说以飨读者，是人生之幸事。

<<改变你的心态，而非你的男人>>

编辑推荐



<<改变你的心态，而非你的男人>>

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>