

<<抑郁的爱>>

图书基本信息

书名：<<抑郁的爱>>

13位ISBN编号：9787511341747

10位ISBN编号：7511341748

出版时间：2014-1-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：[美]苏珊·福沃德 琼·托雷斯

译者：海绵

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>

<<抑郁的爱>>

内容概要

当爱情的浪漫落幕，真正的生活才刚刚开始，有很多女性发现自己陷入了抑郁痛苦的爱情和婚姻中，那个梦想中的白马王子其实对你造成了很多伤害。他经常毫无征兆地大发脾气、控制你的自由和金钱、言语讽刺地攻击你，甚至对你实施暴力和性虐待……然后把错都归咎于你，为此你伤痕累累却无计可施。

面对这样的爱情和婚姻，该如何解决、如何逃脱？

在这本心理自助指南中，苏珊·福沃德博士通过对那些陷入“抑郁的爱”的男女的真实案例进行专业的分析，来帮助你了解男人们所具有的破坏性思想，以及你该如何应对他们的不当行为。这本书将帮助你治愈创伤，重新获得尊重、获得爱，重塑美好的婚姻关系。

<<抑郁的爱>>

作者简介

苏珊·福沃德博士 国际知名的心理治疗师、演说家和作家。

其著作《中毒的爱》和《抑郁的爱》为《纽约时报》第一畅销书，她还著有《对天真的背弃》、《金钱魔鬼》、《情感讹诈》等书。

她是媒体访谈节目的宠儿，曾在美国广播公司主持谈话节目长达6年，并成立了加利福尼亚州第一家私人虐待诊疗中心。

琼·托雷斯 知名编剧，著有小说《幽灵猫》。

<<抑郁的爱>>

书籍目录

导入篇 001

第一篇

遭遇抑郁的爱的困惑

第一章 那个世界上最浪漫的男人 012

浪漫不是不存在，但是永远的浪漫却是个传说，而偏偏人们都愿意相信这个传说。

矛盾的是，就连最糟糕、最失败的恋爱一开始也是以这种浪漫的基调开始的。

当浪漫的前奏结束，当午夜十二点的钟声敲响，当灰姑娘必须脱下水晶鞋的时候，真正的生活才刚刚开始。

第二章 蜜月期总要结束 024

一旦你允许这个家伙的阴阳两面随意转换，他愤怒之后赶紧道歉，你就接受道歉，既往不咎；到下一次他再发飙，你再震惊，他再道歉，你再接受……没几个循环，你就会发现自己的生活永无宁日了。

第三章 他如何一步步控制你的思想 036

这种极端的妒忌和占有欲并不是完全因为害怕自己的爱人会爱上别人，更深层次的原因是，恨女型男无法忍受失去对伴侣的控制。

至于爱不爱的，他们又能理解多少？

第四章 他如何一步步控制你的生活 053

强迫的性：要求和指责你不想要的性生活

经济封锁：不管是谁挣的钱都是他来决定怎么花

控制你与他人的联系：为了获得安全感，他必须控制你的思想、意见、感受和行为

身体暴力：对你使用家庭暴力甚至会对孩子动手

第五章 她们为什么明明伤痕累累，却离不开 082

恨女型男的嫉妒和占有欲已经把他们的伴侣困在一个小得不能再小的迷你世界里了，而在这个迷你世界里，只有他才是最重要的。

她越是离不开他，他就显得越发不能被离开。

他越重要，她就越愿意为他放弃更多的选择，所以她的生活也就更单调，那他又会因此而显得更重要。

这简直像个黑色的恶性循环。

第六章 男人是怎么学会恨女人的 095

恨女型男的行为敏感、难以捉摸、具有虐待倾向、冷酷无情和不可理喻。

所有这些都是没有错，没有谁是天生的魔鬼，一旦我们找出他们背后的那股原动力，我们就能发现，他们针对伴侣的虐待行为实际是为了掩饰他们面对女性时产生的巨大焦虑感。

第七章 女人为什么会爱上这样的男人 123

我们真正选择跟什么样的人生活在一起的原因大部分来自我们对于父母的认识。

其实，正是过去塑造了我们的今天，没有一种个性是凭空出现、毫无逻辑的。

很多模式在我们很小的时候就已经固定下来了，如今我们不过是在按照这种模式一遍又一遍地重复而已。

所以，如果我们不回头看，就永远不清楚自己为什么会这么做。

第八章 两个人的疯狂 146

恨女型男和他们的伴侣在童年时期体验的都是一场残酷的力量角逐，要么是完全控制，要么是完全被

<<抑郁的爱>>

控制。

他们认为自己是软弱无能的，无力跟这个世界抗衡，自己随时都有危险。不过在他们长大后，表现出来的“软弱”形式还是有很大差别的。但是真相往往是我们看不见的那部分，而非浮出水面的小块冰山。

第二篇

摆脱困惑，重塑自我

第九章 了解自己的感受 158

我们的感受知觉是我们内心发出的最有用、最真实的信息。

倾听这些感受，我们就能知道我们自己是谁，我们需要什么，什么对我们来说是真正有意义的。为了看清自己的人生，你必须首先检查一下自己的感受，盘点库存、作个体检。

第十章 别再等待，自己去改变 170

除非生命终止，否则亲密关系中的“现状”永远都不可能一成不变。实际上，如果你不主动去改变，不过是被动地接受每天的变化而已。

第十一章 治愈过去的伤痛 189

回溯过去就像坐时间机器，没人真正明白该怎么操控这架古怪的机器。

她们迫不及待地想要解决眼前的问题，而她们眼前的问题是跟她们的伴侣有关的。

谁有工夫回忆十岁的时候发生了什么事？

那时候我还不认识现在这个他呢？

然而，我坚信，她们之所以会找到今天的伴侣、之所以会跟今天的伴侣遭遇这样的困境，都不是什么偶然。

第十二章 做你愤怒情绪的监理人 201

当我开始帮助她回溯童年的创伤的时候，她一方面承受着自己的创伤，一方面还不得不承认自己也被丈夫如此虐待着。

这个时候，愤怒可能会像洪水般涌来，但是我们还是要让自己冷静下来，知道自己想要的是什么，找回自己作为人的权利。

第十三章 在行动上让自己强大起来 213

下面我们要接触的都是行为练习，这些练习可以帮助改变我们的行为模式。

这些练习比之前的情感练习要简单得多，更重要的是，经过前面练习的积淀和铺陈，行为练习会显得更有效。

它可以直接让你感受到自己在两性关系中的控制力加强，你可以预期下一步发生什么，你能够更理性、更客观，你会通过这些小练习变得比恨女型男伴侣更成熟、更有王者风范。

第十四章 寻求专业帮助 233

尽管你可以通过自己的新态度扭转局面，但要达到你的预期，一个人的力量恐怕还远远不够。

有些问题，你努力过了，尝试过了，依然没有得到改善，你就应该果断地去寻求他人的帮助。

第十五章 知道什么时候该离开 246

作为一个人，忍受另一个人虐待自己才是最大的失败。

结束一段毫无养分的两性关系要比自欺欺人地躲在其中要勇敢得多。

如果你已经努力过、尝试过、改变过、妥协过、求助过，却看不到丝毫进展，而且你知道如果你留下来就必须忍受这种状况继续发生在自己身上，那么你的不作为就是在协助别人虐待自己。

离开这段关系，你得到的绝对要比失去的多得多。

<<抑郁的爱>>

第十六章 重新找到自己 277

我认为真正的女性应该既温柔可爱，又坚强独立。

如果你爱自己，如果你爱一个男人，那么你能给自己和他最好的礼物，就是你的聪明、智慧、自信和对爱对生活的渴望与激情。

<<抑郁的爱>>

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>