

<<怎样离开他>>

图书基本信息

书名：<<怎样离开他>>

13位ISBN编号：9787800739682

10位ISBN编号：7800739686

出版时间：2003-11

出版时间：中信出版社,辽宁教育出版社

作者：霍华德·哈尔彭

页数：292

译者：杨碧琼

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>

<<怎样离开他>>

内容概要

你是否无力走出一段感情，虽然它给你的泪水多于欢笑？
你的理性和自尊告诉你应当结束，但连你自己都迷惑不解的是，你却一直维持着现状。
你上瘾了——是对人上瘾了。
现在就让这本书，这本书见解深刻并且循序渐进的书，来指导你如何离开他，从而拯救心力交瘁的你。

通过许多有趣的案例，心理治疗医生霍华德·哈尔彭将向你一一解释：为什么会对一个人上瘾；你为什么以及怎样试图欺骗自己（如“他真的爱我，只是不善于表达罢了”）；怎样辨别恶劣的感情；如何对付对方束缚你的手段；为什么强烈的忌妒不等于爱情；怎样度过分手后的痛苦时期——千万别回头；怎样才能不重复同样的悲剧。

请你现在就开始行动，帮助你自己走出感情的泥沼，从此跨出阴霾迎接明朗的生活。

<<怎样离开他>>

作者简介

作者：(美国)哈尔彭 译者：杨碧琼霍华德·哈尔彭，哥伦比亚大学临床心理学博士，曾在多家医院和门诊任职，并曾执教于哥伦比亚大学、芬奇大学、首都心理分析研究院。

哈尔彭博士曾任美国心理治疗学会会长，出版多部心理治疗领域的著作并发表多篇文章，在纽约从事了35年的心理治疗工作。

<<怎样离开他>>

书籍目录

序言 .依恋情结——上瘾的基础1.爱的囚徒2.爱的困境3.记忆的回归4.我不能没有你5.你是我的镜子6.你是我的安全毯7.高潮与低谷 .对瘾的研究8.迷恋对象9.自我欺骗与沉溺10.自我麻痹的手段11.依恋情结是好是坏12.是否应该结束 .离开他13.结束使你上瘾的婚姻14.离开已婚的他15.戒瘾的技巧：运用写作16.戒瘾的技巧：寻求支持网络17.戒瘾的技巧：其他有用的方法18.心理治疗的作用19.警句的作用20.结束之后你的生活还会继续吗

<<怎样离开他>>

编辑推荐

怎样知道什么时候应当结束感情？

怎样才能有勇气做到这一点？

当爱已无可挽回.....当你相信自己不能没有他.....当你不知道是否应当继续一段恋情或婚姻.....当你明白必须结束.....当你深试自己再也不会得到爱情.....当你怀疑自己已婚的情人是否会离婚.....当你自问是什么使你停滞不前.....当你认为自己的希望不够实际.....在你面对上述种种困惑，而自觉孤立无援的时候，这本书会给你需要的帮助。

<<怎样离开他>>

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>