

《放手》

图书基本信息

《放手》

内容概要

共生依存是指与问题人物长期相处的人，慢慢变得强迫自己去控制对方，希望自己改变对方的一种行为模式，这种人忍受着痛苦却又无法做出了断，久而久之，真诚的沟通、合理的期望、信赖与包容都变成泡影。

关心自己，这是最重要，却又最容易被人忽略的责任，也是本书的主题所在。共生依存者满脑子只有他们关心的人，内心时刻都被担忧的焦虑盘踞，但对自己的思想和感觉一无所知，或者漠不关心，整个人就像傀儡一般，任由他人或事件操纵。事实上，爱，要从关心自己开始，只有真诚坦率地对待自己的感受，让别人的责任回到他们自己身上，你才能摆脱纠结，面对真正的自己，你所关心的人也能超然独立，为自己的成长负责。

《放手》

作者简介

《放手》

书籍目录

第一部分 什么是共生依存？什么样的人共生依存者？

01 杰西卡的故事

02 其他人的故事

03 共生依存

04 共生依存者的特点

第二部分 自我照顾的基础

05 超脱

06 不要随着每阵风而摇摆

07 放自己自由

08 不做受害者

12 学习接纳的艺术

13 面对你的感觉

14 愤怒

15 是的，你能够思考

16 设立你自己的目标

17 沟通

18 实施十二阶段疗法

19 杂项花絮

20 重新学会生活，学会爱

尾声

《放手》

精彩短评

- 1、很好看，让我想通了很多事情，如获至宝的感觉，好久没有这种期待阅读感觉了。
- 2、共同依赖加一星，从未读过如此啰嗦的文字
- 3、外面没有别人，只有自己。表通过对别人的关注，逃避自己的痛苦。。
- 4、所谓共依存症 圣母病，治病小黄书。

《放手》

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：www.tushu000.com