

《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《怎样离开他》

内容概要

《怎样离开他》内容简介：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：

为什么会为一个人上瘾；

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

- 一 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
- 二 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
- 三 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》

精彩短评

- 1、眼前一亮的好书
- 2、深入浅出，不错
- 3、一般啦
- 4、写到心里
- 5、去哪里可以看
- 6、对于失恋的童鞋们还是非常有效的，你可以随意翻看，从你最感兴趣的那部分读起。话说为什么我找不到五块钱一本的

《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:www.tushu000.com