

《情绪勒索》

图书基本信息

书名：《情绪勒索》

13位ISBN编号：9789570484120

10位ISBN编号：9570484128

出版时间：2000-07-01

出版社：智庫股份有限公司

作者：Susan Forward

页数：385

译者：杜玉蓉

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

《情緒勒索》

內容概要

「你要和朋友出國度假？那我們的年夜飯怎麼辦？」

「儘管去念你的書吧！反正我已經習慣被你當老媽子用了。」

「你能不能待到我們找到了新人再走？你可不能就這麼放著公司不管啊！」

類似的狀況，老是在我們的生活中不斷出現。你想要善待自己，但是他們的言語卻讓你覺得充滿罪惡感；你逼自己滿足別人對你的要求，可是他們對你的犧牲卻無動於衷。生活中有太多這樣的狀況，時時干擾我們的決定；而且用這種手段勒索我們的，往往是那些最親密的父母、子女、夫妻或上司，讓你不論怎麼處理，都有可能為彼此的關係留下一些嚴重的影響。

本書作者憑其二十五年的心理諮商臨床經驗，整理出這些宰制行動的勒索訊息，分析受制者甘於受制的種種因素，讓你正視彼此的拉鋸關係，並能從中反省出一種既不委屈自己，又不受自我道德折磨的應對方法，能夠坦然地做出生命中的每一個決定。

作者以心理治療的角度，提供具體的認知技巧與行動方針；讓那些想與生命中重要的人，維持良好的親密關係，卻又受困於他人層層箝制的人，能夠走出僵局，幫助自己活得更自信。

《情绪勒索》

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