

# 《愛我, 就不要控制我》

## 图书基本信息

书名：《愛我, 就不要控制我》

13位ISBN编号：9789866782978

10位ISBN编号：9866782972

出版时间：2011-1-6

出版社：心靈工坊文化事業股份有限公司

作者：[美]梅樂蒂·碧媿 Beattie, Melody

页数：288

译者：蘇子堯, 許妍飛

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《愛我, 就不要控制我》

## 內容概要

什麼是共依存症？

我們做得太多、關心得太多、自我的感受卻太少。

總認為別人的事最重要，自己的事無所謂。

喜歡幫別人做他們有能力且應該要做的事。

別人並未開口要求，就主動滿足他的需求。

當別人求助時，我們做的比自己份內的事還要多。

熱心照顧別人，卻不懂得該何時停止。

別人不想要的時候，還是將協助強加在別人身上。

不是平等互惠，而是付出的多於所得的。

付出是為了獲得，是為了讓別人需要我們。

共依存症並不是一種疾病，而是一系列的行為。認識共依存，可以幫助我們清楚分辨：有所求的付出／真心慷慨的付出、自戀／自愛、控制／建立界限，是具有不同意義的詞彙。

在《愛我, 就不要控制我》中，碧媿將探討各種行為的差異，分享她個人的生命經歷，以及許多激勵人心的故事，希望能帶給我們力量，走出被害者的角色。書中也設計了一系列的完整測驗，讓我們評估自己共依存的程度，讓我們學會忠於自己，疼惜自己，更健康地照顧自己和他人。

# 《愛我, 就不要控制我》

## 作者簡介

梅樂蒂·碧媿

是美國最受歡迎的自我成長作家，在成癮與復元的領域聲名卓著。她的國際暢銷書《超然獨立的愛》在一九八六年讓全世界認識了「共依存症」這個詞。這本書已銷售超過八百萬本，翻譯成十餘種語言。數百萬讀者信任梅樂蒂睿智的話語與指引，因為她親身體驗過他們正在經歷的事。她這一生中，走過了遺棄、綁架、性侵、藥物與酒精成癮、離婚，還有喪子。「碧媿了解被拋棄的感覺，這樣有助於她對那些還在載浮載沉的人丟出一條暢銷的救生索。」《時代雜誌》如是說。梅樂蒂·碧媿是共依存症的專家，寫作過十五本書，包括《放下，更自在》、《超越共依存症》（Beyond Codependency）、《悲傷俱樂部》（The Grief Club），並在全球各地演講。她現居南加州。

# 《愛我, 就不要控制我》

## 精彩短评

1、可以和《爱他也要爱自己》互补。我们都知道保养身体，可以精神的保养同样重要。一本轻松的读物，于无声处保养着我们的精神。

2、推荐给所有女性~！强烈推荐！非常值得读的书，搜了半天才发现一本台版的翻译，我好有冲动致力于心理学中文简体书的翻译，特别是对于普通大众都能读的书，特别有冲动！

# 《愛我, 就不要控制我》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)