

《爱必须自尊》

图书基本信息

书名：《爱必须自尊》

13位ISBN编号：9787802032309

10位ISBN编号：780203230X

出版时间：2006-1

出版社：中国妇女出版社

作者：詹姆士·杜布森

页数：228

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

《爱必须自尊》

内容概要

《爱必须自尊:应对婚外情》献给每一位曾经百般依赖自己的丈夫或妻子、但又遭到拒绝和伤害的男人和女人。祝愿这《爱必须自尊:应对婚外情》将为受伤的人开始疗伤的旅程。此书所提供的方法将使遭拒绝的人能为自己活得更好而宽容他人，因为有宽容才会有平安。现在几乎所有人都在说“爱必须自尊”。这样的表述，无论我们走到哪里，都能看到或听到。在过去几个月里，喜欢打探究竟的记者、电视新闻主持人以及街头演讲者都将这句话挂在嘴边，自尊的爱究竟意味着什么，仁者见仁，智者见智。1995年1月，来自俄亥俄州的民主党众议员马西·卡普托(Marcy Kaptur)在众议院发表反对北美自由贸易区的主张时就曾引用过这句话，后来来自伊利诺斯州的民主党众议员路易斯·古铁雷斯(Luis Gutierrez)在他为共和党对手制定的追溯期限制的建议中也曾引用过。事实上，一位研究人员最近发现，在第104届国会的记录中，提及“爱必须自尊”的例子超过了100次。而且，这还只是开始。但在这一表达方式迅速成为美国人挂在嘴边的口头禅之前，还是让我们记住这样一个事实：早在1983年，詹姆斯·杜布森博士在他关于婚姻与为人父母的里程碑式著作《爱必须自尊》中首次使用了这个概念。他还对这一概念进行了阐述：即成熟的爱情关系应该建立在彼此尊重与发自内心的责任感的基础之上。

很少有著作能像《爱必须自尊》这样得到如此众多的溢美之辞并收到大量书迷的邮件。该书多年来一直受到大家的喜爱，10多年来一直位列畅销书排行榜前几位，并获得了ECPA的金奖，挽救了无数人的婚姻，并改变着众多人的生活。书中知微见著的分析与智贤的建议感动了成千上万的男人、女人和孩子，他们中有很多人吝惜笔墨，表达了自己对该书的积极评价。

在给杜布森博士的短信中，一位心怀感激的读者写道：“你提出的原则是完全正确的。我的生活就是很好的证明！”另外一位说：“我的生活从此将掀开新的一页。”还有一位读者激动地评论说：“你的著作挽救了我的婚姻，挽救了我的生活。”“爱家”协会办公室收到了来自世界各地的信件，这样的信件表达了读者发自内心的感激之情，这些读者从杜博士的书中获得了对生活理解的新视野和新语境。如今，杜布森博士发起成立的关注家庭问题的国际性机构——“爱家”协会，通过美国和加拿大1,951家联播台与世界各地另外2,000多家电台共同播出的广播节目，每周的听众达到了数百万人次。通过大约1,200名男女员工的努力，“爱家”已经注册了超过60家独立的分支机构，出版10种杂志，每月发行磁带13万盒，每年还平均出版50部书籍。(2004年“爱家”的广播节目的听众已达2亿多人，7,500家电台播放。序言作者所列数字是当时的数字——编者)

坚定的信仰是这些优秀作品和“爱家”协会全部所涉领域的核心。作为一名注册心理医生、南加利福尼亚大学的原儿科教授，杜布森博士亲眼目睹了现代生活所带来的压力，他将多年的经验都用到了对美国问题的原因分析与治疗之中。在三任总统任职期间，他曾在多个国家联合小组和委员会中供职，他的大量著作、系列剧和每天的广播节目对于在美国展开家庭问题的讨论以及主导关于“家庭价值”的争论都有所帮助。

我们十分高兴能将《爱必须自尊》的新版本介绍给读者，这不仅是对杜博士多年来所取得成功的祝贺，而且我们还知道，杜博士书中流淌着的爱和上帝的祝福，书中的智慧和所提出的建议，能在未来的日子里挽救更多婚姻和生命。

《爱必须自尊》

作者简介

詹姆士·杜布森被誉为美国头号学家、家庭问题的最高顾问，他的事业是为儿童和家庭提供帮助。他是“爱家协会”（Focus on the Family）的创建人和董事长，“爱家协会”是联合国批准的非政府非营利组织。全球每天有近利3亿人通过7,500家电台收听杜博士的广播节目。他在南加沙大学获得儿童发展学博士学位，在南加州大学医学院任教14年，在洛杉矶儿童医院担任过门年的常驻医生。杜博士参与政府有关家庭问题的各项事务，他是白宫家庭问题会议的特别工作组成员，受到过吉米·卡特总统的特别嘉奖。他被罗纳德·里根总统任命为青少年司法与预防犯罪国家顾问委员会成员，他还担任过司选部长的“失踪及受剥削儿童”问题的顾问、卫生部青少年怀孕预防小组的顾问以及儿童和家庭福利委员会的顾问。杜博士和妻子雪莉有两个孩子，一个男孩一个女孩，均已成年。杜博士被称为美国头号心理学家、家庭问题的最高顾问；全球近3亿人通过7,5000家电台，每天收听杜博士广播节目；杜博士创建联合国批准的菲政府非营利组织“爱家”；“爱家”每周收到20,000封信和电子邮件，10,000个求助电话，共倾听225,000人次倾诉；50家中国电台设有“爱家专栏”广播节目。

《爱必须自尊》

书籍目录

美国出版者序 / 1 引言 / 1 第一章 婚姻天空晴天霹雳 / 2 第二章 惊慌失措与妥协退让 / 14 第三章 温柔是一个陷阱 / 26 第四章 年轻的爱：爱情的真相 / 36 第五章 打开牢笼之门爱情顿时归来 / 44 第六章 两个情人都不丢这个问题很棘手 / 54 第七章 自尊重新点燃浪漫爱焰 / 64 第八章 案例：三位女士的自尊爱情 / 76 第九章 杜博士答疑 / 84 第十章 演播室交锋：杜博士Vs婚外情受害者 / 108 第十一章 讨论：纵容招致毁灭 / 128 第十二章 为通奸者画像 / 142 第十三章 爱必须自尊：适合其他场合 / 156 第十四章 不和谐家庭的模式：生气的妻子和消极的丈夫 / 182 第十五章 爱必须自尊：未婚男女成功求爱 / 192 第十六章 美满婚姻的神秘配方：12步骤慢慢来 / 204 第十七章 最后的祝福：爱情新生家庭美满 / 216

章节摘录

.....几个月前，我的妻子诺玛要去附近的购物中心买菜。她告诉我们的四个孩子说，她会在半个小时内回来，并提醒他们要听话。那是一个星期六的早晨。6个小时后，她还没有回来，于是我开始到处寻找。我设想她可能是被人绑架或强暴了，甚至发生了什么更为可怕的事情。到了星期天上午，我向底特律警察局报案，但是他们说无能为力，除非她已经失踪超过48小时。我和孩子们都担心得要死！我很担心诺玛的安全，她没有给朋友留下什么便条或是口信，也没有打电话。我们在购物中心的后面发现了她的汽车，车门是锁着的，里面什么也没有。警察推断说她出走了，但是我不能同意这种说法。那根本不像和我共同生活了14年的那个女人.....我们四个孩子的母亲。我们在一起一直都很好，事实上，我们正计划在劳动节的周末外出度假。星期二，我找到了一个很著名的侦探，请他帮忙找我的妻子，或者至少发现她究竟发生了什么事。于是，他开始走访她的朋友和同事，就这样，真相浮出水面。让我完全意想不到的，诺玛是自愿和她工作单位的一个已婚男士出走的。对此，我怎么也不能相信。后来，大约两个星期后，我收到了一封写着“亲爱的约翰”的来信，信中说她不再爱我了，我们的婚姻结束了。就像她突然失踪一样，我们的婚姻也突然结束了。她说她会在几个月内回来争取孩子的抚养权，他们将和她一起生活在堪萨斯。杜博士，实话告诉您，我一直是个忠实的丈夫和尽职的父亲，甚至在我妻子离开后，我也将孩子照顾得很好。我尽了最大努力来挽救我们的生活，并一直努力.....想为这四个迷茫的孩子营造一个象样的家。然而，上个月法庭作出了有利于我妻子的判决，现在我只能孑然一身了。几年前，我亲手盖起了我们的房子，而现在房子里空荡荡的。对于失去的家庭，我现在能拥有的就是一叠诺玛的账单，还有对四周墙壁内曾经拥有的温馨回忆。我的孩子们将在500英里以外的另一个家里长大，而我甚至没有足够的钱去看他们。现在我的生活简直是一团糟。我现在一无所有，除了无尽的空闲时间，想念我曾经爱过的那个女人.....还有我受到的伤害和抛弃。这是一种可怕的经历。诺玛毁掉了我，我再也不可能振作起来了。我感到孤独，心灰意冷。我常常会在夜里醒来，想不通怎么会这样.....现在我又该怎么办？请你们帮助我！

..... 尊敬的杜布森博士：今天我听了您的广播，您呼吁对婚姻失去信心的人不要离婚。听起来你就好象是在直接和我对话。但是如果我不离婚，我又能怎么办呢？现在我们之间每况愈下，我丈夫和我之间的距离越拉越大。我现在比以往任何时候都更沮丧。我和丈夫今年都是34岁，我们有四个孩子。他现在不再在乎他过去曾经喜欢的那些事情了，他过去常常参加教堂的唱诗班，收拾他为家里建造的山间小屋。现在他好象是找到了全新的生活方式，时间都花在酒吧和迪斯科舞厅里。他有了其他女人，花钱如流水，但很久以来已经没有什么可以让他觉得满足了。告诉我，如果你是我，你会怎么办？我丈夫说我太古板，太一本正经了。他让我感觉自己糟糕透了！我如何才能继续这种生活呢？我问你，我该怎么办呢？马贝尔 让我们到市面上的书籍中去为马贝尔的问题寻找答案吧。下面所列的五条建议是从已经上市的书中概括出来的，主要是为的女性受害者提出的。这种被动的方法数十年来一直被认为是“绝对正确的”，不仅在书本中，而且还出现在基督教咨询师、牧师、亲戚和朋友提供的劝告中。在阅读下列建议时，你最好想象自己也遇到了马贝尔那样的遭遇。

1. 在得知丈夫不忠后找到他，再次告诉他你有多爱他。告诉他你不想让他离开，而且你会为此进行抗争。用你的执著告诉他，你很可能达到目的。
2. 告诉丈夫，你理解他的所作所为，向他表明你意识到了，他在外鬼混很大程度上是由于你的不好。不要将他的行为定性为可耻或不道德的。
3. 向上帝祷告，希望上帝能向你显明因为你而导致丈夫不忠的具体原因。如果找到了答案，就将你的缺点告诉你丈夫，和他一起商量。一五一十地告诉他你对自己缺点的看法，因为这些缺点，他才需要寻找另外的情人，你要请求他的原因。
4. 不要期望你与丈夫的关系会迅速好转，你的婚姻到了这种状况，也不是一朝一夕的事情。要想重归于好，可能需要很长时间。与此同时，不要要求丈夫中止与情人的见面。
5. 继续将丈夫当作家庭的领头人，让他记得他还是你的丈夫，还是你们孩子的父亲。如果他不住在家里，只要他愿意就鼓励他与你和孩子们一起吃饭。让他知道你随时可以满足他的性需要，只要他过来。

这里所提供的建议听起来肯定会让人觉得充满爱心，人们一般不去判断对错。事实上，我认为在和解达成后，这些建议是完全适当的。夫妻间将迎来一个充分谅解的时刻，不去翻旧账，承认个人的缺点，为出现的问题共同承担责任。这正是爱情所需要的。此外我们必须承认，有时“无条件地接受”，就像我们上面所描述的那样，是可以成功地让浪子回头的。我就曾经见过这样的女人，她们允许丈夫的虐待、背叛、侮辱和限制，然而她们却报之以温柔与爱意，终于婚姻得以维系。这种情况确实有，当然，这里施暴一方的个性与性情是关键因素。然而我必须说出

《爱必须自尊》

我看到的事实，百依百顺通常导致婚姻关系破裂。不忠的丈夫拼命摆脱他已完全不尊重的妻子，而妻子却不让他离开；相反，妻子宣称她会为次进行抗争，不管他想以什么方式赢得自由，这对于婚姻都是特别有害的。

《爱必须自尊》

媒体关注与评论

《爱必须自尊》在美国销量150万册，作者杜博士被里根总统称为“美国家庭的守护者和激励者”。本书将为身陷家庭危机的人提供另一种选择。宁静的婚姻，突然晴天霹雳，你的伴侣有了婚外情，你会怎样反应？大哭大闹，猛摔东西？以怨报怨，到处散布流言，让他陷入窘境？不！这些办法确实够狠，但不是出于爱。你该妥协退让、逆来顺受？你该紧紧抓注意欲离去的伴侣？不！纵容招致毁灭。这是软弱的爱！这是有害的！一切都完了？你将放弃你的所爱？希望就在“爱必须自尊”。打开牢宠之门，告诉伴侣：你可以走，但不能脚踩两条船。爱是自由的，更是自尊的。只有自尊才能重点燃浪漫爱焰。本书献给每一位曾经百般依赖自己的丈夫或妻子、但又遭到拒绝和伤害的男人和女人。祝愿这本书将为受伤的人开始疗伤的旅程。此书所提供的方法将使遭拒绝的人能为自己活得更好而宽容他人，因为有宽容才会有平安。以“爱必须自尊”的原则可以找到产生婚外情的根本原因：一方对另外一方的看法发生了变化，梦寐以求的婚姻成为束缚。时光流逝，一方对另一方失去尊重，产生蔑视，为小事而争吵，直至移情他人。人们在恋爱时的爱情必须是自尊的，而且是自由的。杜布森博士强调，挽救婚姻的最好机会是在第一次越轨行为出现之后，向对方表明你的忍耐是有限度的，以此表明你的自尊和自信。束缚解除了，对方有重新选择的自由，这时浪漫之火可能重新点燃爱情。以自尊的爱解决婚姻危机，是成年人真正走向成熟的一次考验。杜布森博士提出，危机经历中最重要的部分是双方面对面的交锋，受害一方需要原则与自尊，要经受得住考验，不能回到没有自尊的状态。坚持一段时间，对受害方的神秘感和尊重重新产生；对方承认错误，两人重新对未来的生活进行约定和建设。

《爱必须自尊》

编辑推荐

《爱必须自尊》在美国销量150万册，作者杜博士被里根总统称为“美国家庭的守护者和激励者”。本书将为身陷家庭危机的人提供另一种选择。宁静的婚姻，突然晴天霹雳，你的伴侣有了婚外情，你会怎样反应？大哭大闹，猛摔东西？以怨报怨，到处散布流言，让他陷入窘境？不！这些办法确实够狠，但不是出于爱。你该妥协退让、逆来顺受？你该紧紧抓任意欲离去的伴侣？不！纵容招致毁灭。这是软弱的爱！这是有害的！一切都完了？你将放弃你的所爱？希望就在“爱必须自尊”。打开牢宠之门，告诉伴侣：你可以走，但不能脚踩两条船。爱是自由的，更是自尊的。只有自尊才能重点燃浪漫爱焰。本书献给每一位曾经百般依赖自己的丈夫或妻子、但又遭到拒绝和伤害的男人和女人。祝愿这本书将为受伤的人开始疗伤的旅程。此书所提供的方法将使遭拒绝的人能为自己活得更好而宽容他人，因为有宽容才会有平安。

《爱必须自尊》

精彩短评

- 1、爱必须自由和自尊（微博上娃娃降PU号召女性跪舔的言论令人作呕的原因就在于此）
- 2、很好观念。但是由于很多观念是从圣经上取得的，所以可能对不信教的中国人来讲，有些水土不服。
- 3、自尊最重要
- 4、：
C913.13/4944-1
- 5、PDF
- 6、听到这么多婚外情，家庭暴力的例子，真的想像受害者推荐这本书，什么是真爱，书中叙述的准则能够保守你的心灵，即使不一定能够保守住你的婚姻，强力推荐
- 7、读过了，方知道更应该学习爱自己，认识神！
- 8、失恋疗伤必备，若想拥有好的关系，首先要尊重并爱自己，守住底线，而非“因为爱而容忍对方”。
- 9、上海图书馆外借
- 10、有些观点不免有点极端呢~不过总体的思路是可以借鉴的~
- 11、公司心理咨询师借给我的书。
- 12、下不到txt、有声读物。20120129越洋没有库存，20120205新华没有。看了第四章。
- 13、通俗心理读物，简单却不是每个人都懂~~值得看~~

《爱必须自尊》

精彩书评

1、这本书教导人们爱必须强硬，书的译名很好，叫《爱必须自尊》，这本书说出了一个令人震惊的真相：婚姻中的一方对另一方产生蔑视时，爱意就不存在了，除非另一方能够自尊起来，用行动告诉对方：“我爱你，但是如果你继续这样对待我，我会选择离开。”这样对方就会重新尊重你，认真考虑你们之间的关系，甚至会反过来挽回彼此的关系。这本书，真的是非常棒的书，尤其适合那些为了维系婚姻忍气吞声的女人。

《爱必须自尊》

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