

# 目 錄

誠摯推薦／范大陵·楊寧亞·曾陽晴 .....	7
作者序 .....	14
譯者序 .....	17

## 第一部份 了解掙扎

第一章 為何裸體女人看起來這麼美？ .....	22
第二章 為何別的女人看起來更美？ .....	38
第三章 我迷陷其中，無法脫身了！ .....	54

## 第二部份 承認掙扎

第四章 舉起白旗 .....	72
第五章 暴露在光中 .....	86
第六章 你的原生家庭 .....	100



### 第三部份 找尋自由

- 第七章 選擇自己的主人 ..... 120
- 第八章 發現新的自己 ..... 137
- 第九章 打破癮的循環 ..... 150

### 第四部份 自由自在過此生

- 第十章 為何不易結交摯友 ..... 168
- 第十一章 失落的藝術——稱兄道弟 ..... 181
- 第十二章 純美的性 ..... 200
- 第十三章 死角所需的工具 ..... 215
- 註釋 ..... 235