

目 錄

雷序	_____	ii
陳序	_____	iii
引言	_____	2
✓第一章	克服拜偶像 _____	18
✓第二章	克服不信 _____	34
✓第三章	克服驕傲 _____	60
第四章	克服詭詐 _____	74
第五章	克服渴望被愛而引致的不安 _____	92
✓第六章	克服被棄絕的感覺 _____	114
第七章	克服癖好 _____	130
第八章	攻克與食物有關的堡壘 _____	152
第九章	克服揮之不去的罪咎感 _____	176
第十章	克服痛失親人的絕望感覺 _____	194
✓第十一章	克服不饒恕的心 _____	226
✓第十二章	克服抑鬱 _____	256
✓第十三章	克服性捆綁 _____	282
第十四章	克勝仇敵 _____	308
第十五章	開始實踐！ _____	342