

<<真爱生活>>

图书基本信息

书名：<<真爱生活>>

13位ISBN编号：9787113093471

10位ISBN编号：7113093477

出版时间：2010-1

出版时间：中国铁道出版社

作者：格雷格·拜尔

页数：312

译者：王玉梅

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：<http://www.tushu007.com>

## <<真爱生活>>

### 内容概要

简单地说，每个受害者都会搞得自己痛苦不堪，并且会把这种痛苦传染给他身边的每一个人受害者情结导致的空虚和恐惧，比任何其他事物都会让我们更加不快乐。

尽管受害者情结对我们个人和社会都有破坏性的后果，我们也不必太过消极，随着我们越来越纯熟地运用真爱法则，我们就能够逐渐消除受害者情结对我们产生的影响，让自己和身边的人获得真正的宁静和快乐。

## <<真爱生活>>

### 作者简介

格雷格·拜尔，美国人，生于1952年，医学博士。  
现为作家、教师、公众演讲者以及人际关系专家。

他曾经是一位非常成功的眼科医生，受到人们的尊敬和爱戴，他觉得生活中的一切都是那么美好。但是后来他的生活发生了变化，他开始觉得空虚、困惑和恐惧，并逐步发展成为瘾君子。他从痛苦的深渊中走了出来，开始寻找缺失的人间真情。

他曾1400多次在广播、电视和其他活动中发表言论，主题是无条件的爱——真爱。  
他出版了16部著作，并附有CD和DVD。

他与妻子及7个孩子住在美国的乔治亚州。

## &lt;&lt;真爱生活&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 受害者情结和真爱 受害老情结 受害者情结产生的原因：缺乏真爱 缺乏足够的真爱时怎么办——虚假的爱 缺乏爱我们怎么做：攫取与自我保护行为 “攫取与保护行为”的致命缺陷 用理解消除“攫取与保护行为”：溺死者的比喻 用真爱避免“攫取与保护行为” 第二章 受害者情结的基础 空虚 恐惧 痛苦 受害者漠视选择定律 受害者们忽视期望法则 控制和受害者情结 从小学习受害者情结 受害者的说辞 第三章 受害人情结和所有那些攫取及保护行为 受害人情结是所有攫取行为及保护战略的基础 受害者情结产生的原因 第四章 受害者情结带来的好处 受害者可以得到别人所不能及的唯我独是地位 受害者们让别人觉得愧疚，从而阻止他们伤害自己 受害者获取别人的关注和同情 受害者从别人那里获取权利和支持 受害者完全避免承担责任 受害者们为自己创造归属之地 命运受害者和加于自身的受害者情结 第五章 受害者情结带来的消极影响 我们感觉不到真爱 我们不可能有很亲密的关系 我们个人得不到成长 我们不可能成为肯负责任、有价值的人 我们会被宠坏 我们学会惩罚错误，而不是从错误中学习成长 我们肯定会生气 我们肯定会撒谎 我们不再是自由自在的 我们不会快乐 我们养育的孩子也会带有受害者情结 第六章 由受害者情结导致或恶化的情境 受害者情结导致的婚姻状态 受害者情结导致的约会情境 愤怒而叛逆的儿童 受害者情结导致或恶化的上瘾状态 工作场所的受害者情结 残疾人 治疗与自救 受害者情结与种族歧视 男女同性恋 国内与国际情况 第七章 用理解消除受害者情结 选择定律 责任法则 期望法则 真实地面对自我 理解在消除受害者情结中所起的重大作用 第八章 消除受害者情结：真爱万岁！ 坦承真正的自我 真爱的治疗功效 真爱的特征是什么 需要时获取真爱 受害者情结的“强大力量” 第九章 对受害者采取回应 受害者们如此令人愤怒，又如此迷惑人心 如何对表现为受害者的人做出回应 永远不要采取攫取与保护行为 坦诚 工作场合也要学会倾听 提供他们所需要的，且必须是你自愿的 讲述关于人类行为的事实 偶尔向他们描述你做的事情和可能的选择 偶尔考虑后果 远离“生死战场” 综合运用所有的回应方法 工作中对受害者采取回应 对种族偏见受害者采取回应 对同性恋者采取回应 对酒精上瘾者和药物上瘾者采取回应 对其他上瘾者采取回应 对命运受害者采取回应 对加于自身的受害者采取回应 对受害者们常用的托辞采取回应 教育孩子如何对表现为受害者的人做出回应 我们有责任帮助受害者 第十章 受害者情结导致的臭名昭著的历史人物 受害者典型人物之一：阿道夫·希特勒 受害者典型例子之二：萨达姆·侯赛因 结论

章节摘录

第一章 受害者情结和真爱 我们每日都在不断地追求健康和快乐的生活，我们困惑的时候经常会用到一个极为强大的工具——网络，来获取信息资源。例如·我们可以通过网络来了解癌症、艾滋病、营养不良、心脏病、犯罪以及其他很多可能给我们的生活带来负面影响的疾病的产生、传播和起因。有了这些信息做后盾，我们就可以做出正确的决定：如何利用我们的时间、精力和已有的资源，来保护我们自己我们的家庭的，甚至是整个人类的健康和快乐。在人类历史上，知识在我们消除疾病、解决问题时所体现的作用是极为强大的。然而，到目前为止，

<<真爱生活>>

编辑推荐

在《真爱生活》这本书里，通篇都证明了当一个人抱着受害者情结的态度时，她就：无法体会到真爱 不可能真正快乐 不能拥有一段和谐的夫妻关系 不可能成为一个仁爱的父亲或母亲 不能和同事很好地合作 使身边的人因为愧疚和竞争而感到痛苦 让他(她)的员工感觉被控制了，所以对他(她)产生憎恨 扼杀良好的人际关系 他身边的每个人都会像他(她)一样不快乐

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:<http://www.tushu007.com>