

<<乐趣与负罪感>>

图书基本信息

书名：<<乐趣与负罪感>>

13位ISBN编号：9787208045064

10位ISBN编号：7208045062

出版时间：2003-4

出版时间：上海人民出版社

作者：布尔瑙茨

页数：218

字数：138000

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>

## <<乐趣与负罪感>>

### 内容概要

本书作者认为，没有交往能力，事业发生困难，似乎毫无理由的抑郁沮丧，所有这些问题都是由隐蔽的负罪感造成的。

这种负罪感在人们的童年时代被内化，而后被遗忘或压抑，它对人们生活乐趣的发展起着决定性的抑制或阻碍作用。

与负罪感相对的是乐趣——对于爱的生命的乐趣，生活在这个世界上的乐趣。

乐趣与负罪感都是人们的基本情感，它们紧密相连，但却经常相互阻碍。

作者通过许多实例分析指出，人们应该如何释放基本情感，克服负罪感障碍，找到一条充满乐趣的成功的生活道路。

## <<乐趣与负罪感>>

### 书籍目录

前言一、负罪感阻碍我们的生活乐趣 负罪感怎样能控制我们的生活 负罪感 小练习 我的路 乌拉 汉斯 罪责，负罪，负罪感？

我过分要求？

或者从改变开始！

格特鲁德 做一个好人的需要——孩子怎样学家长 家长总是对的 帕特里克 在家长面前我们总是孩子 管理我们情感生活的三个机构 成年我的产生 恐惧、负罪和妒嫉——童年时代的遗产 在自我对话中怎样表达出我们的负罪感 “我必须” 自怨自艾 小小的训练二、隐蔽的负罪感各种表现 为了爱父母，孩子做一切事情 隐藏的情感产生负罪感 你有责任！

隐藏的信息唤起我们的负罪感下意识的信息 双重信息 自我惩罚——利用负罪感 负罪感和权利 工作和生活中的负罪感 无意识的负罪感阻碍关系发展 破坏一个关系——维奥拉三、通向乐趣的道路：再次感觉我们的基本情感四、带着情感生活五、乐趣或者怎样能让您（几乎）成为一个新人六、走向一个充满乐趣的生活后记

<<乐趣与负罪感>>

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>