

<<寻找心灵的出口>>

图书基本信息

书名：<<寻找心灵的出口>>

13位ISBN编号：9787307092952

10位ISBN编号：7307092956

出版时间：2012-3

出版时间：武汉大学出版社

作者：王国荣

页数：245

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>

<<寻找心灵的出口>>

前言

中国社会正处在巨变与复杂的转型时期，人们成功地告别了物质贫乏和价值观念单一僵化的年代，而步入了一个物质丰富、生存压力增大和价值观念多元化的时代。

在这全新的时代里，每一个人的心灵都在经受严酷的考验。

本书题材，主要源自我在日常心理治疗门诊中目睹各种各样的中国人在个性发展、生存价值定位过程中产生的困惑、迷惘和痛苦。

我希望能以手记的形式呈现当事者最为真实的人性的一面，并在其中贯穿我对人性阴影和罪性的思考，对每一颗生病的心灵的医治和引导。

15年前，我选择了心理治疗这一特殊的职业。

说它特殊，是因为心理治疗面对的不是健康的人群，而是心灵被扭曲、被损害、被污染、被压制的人群，是因为治疗过程中的每一步、每一个微小的细节都是对治疗师严酷的考验：考验着治疗师的伦理素养、知识和智慧的水平、经验和技术的丰富与精妙程度。

这十五年来，我亲手处理了数以千计的心理治疗案例，这些案例不仅使我以特殊的视角窥测出人性的复杂与脆弱，也看到人类心灵当中蕴藏的无限智慧和美德。

那么，令人思考的问题是，每一个人的人生原本都能变得十分幸福，为什么有那么多人的人生却生了病，有那么多人的人生是一场痛苦？

很多人将心灵生病和人生失败归罪于环境，但我以为，缺乏心灵的更新能力才是心灵生病与人生失败的主因。

心灵的更新是一个十分艰巨和漫长的过程，它首先需要你绝对真实、清醒地看到自我的问题。

其次，它要求你以开阔的胸襟吸纳各种不同的知识和观念，最后形成独特的健康的自我价值体系。

在这一过程中，你必须学会向别人求助，向专家求助，因为求助本身就是心灵开放的表现，也是心灵成长的必要。

一个没有求助意识的人迟早会陷入人生的困境，甚至会出现严重的精神危机，最后导致心灵生病。

基于这样一个观念，我在治疗过程中重视的是造就和培养患者心灵的更新能力。

为了这一点，我往往会调动各种各样的治疗资源，使用不同的治疗手段。

我不属于任何心理学门派，我强调的是治疗的整体性，我欣赏“大道无形”这句富有哲理的话。

由于本书是由一个个案例组成的，每一个案例独立成篇，但有心的读者一定能够从这些不同的案例中看到共同的道理，那就是“一切皆由心生，只有心灵健康，人才会幸福，才会拥有真正的成功”。

案例的事实部分甚至治疗技术本身也许是不重要的，重要的是它的启示性。

我希望本书能给读者带来心灵的启示。

<<寻找心灵的出口>>

内容概要

中国社会正处在巨变与复杂的转型时期，人们成功地告别了物质贫乏和价值观念单一僵化的年代，而步入了一个物质丰富、生存压力增大和价值观念多元化的时代。

在这全新的时代里，每一个人的心灵都在经受严酷的考验。

本书题材，主要源自我在日常心理治疗门诊中目睹各种各样的中国人在个性发展、生存价值定位过程中产生的困惑、迷惘和痛苦。

我希望能以手记的形式呈现当事者最为真实的人性的一面，并在其中贯穿我对人性阴影和罪性的思考，对每一颗生病的心灵的医治和引导。

<<寻找心灵的出口>>

作者简介

王国荣博士是整体心理疗法的创始人。

现任中国整体心理疗法研究所主任、荣格心理治疗中心首席治疗师、《爱情婚姻家庭》杂志社首席情感心理顾问、《心理医生》杂志社首席学术顾问及国内十多家咨询与治疗机构的专家顾问。

<<寻找心灵的出口>>

书籍目录

上篇

- 1.自卑是一种虚假的感觉
 - 2.让自己成为矛盾
 - 3.你只需要成为你自己
 - 4.无想像，必定死
 - 5.为了死而活
 - 6.受骗与受辱之后
 - 7.心灵世界的独立战争
 - 8.治疗“爱子病”
 - 9.不做机器人
 - 10.人生不必太多的愁
 - 11.让心灵亮起来
 - 12.修改你的人生脚本
 - 13.让镜子欣赏你的美丽
 - 14.沉默有时不是金
- 测试：看看你是不是一个心理健康的人

下篇

<<寻找心灵的出口>>

章节摘录

1 自卑是一种虚假的感觉 陈露露是浙江省丽水市一所中学的语文教师，今年33岁。

她的模样不错，看上去便知道她是一个南方姑娘。

她的工作能力和工作业绩都很出色。

参加工作9年来，她曾4次被评为全校的先进个人，一次被评为她所在地区的先进个人。

她的父母为她的工作成绩很是骄傲了八九年。

然而，近两三年来，他们却为她的婚姻问题伤透了脑筋。

原因是陈露露又和男朋友分手了，而这是她第四次和男朋友中断感情关系，在这之前，她曾有过三次恋爱的经历。

是陈露露的父母先来找我的，当他们给我讲述女儿陈露露四次恋爱的经历时，年逾六旬的老人禁不住流下？

目来。

陈露露的父亲又气愤又难过地对我说：“这是典型的求全之毁呀！

这样谈了离离了又谈，何时是一个尽头！

她都33岁了，不能再拖了！

她拖得起，我和她妈可拖不起啊！

”听了陈露露的父亲和母亲的讲述，我内心里不由得冒出一个诊断术语——“情感饥渴症”。

我当时认为，陈露露自幼缺乏父母的关爱，所以，对感情的需要特别强烈，并且将爱的对象完美化。

而当她发现她所爱的人并不像她所想像的那样完美时，她便会毅然决然离开爱的对象，再去寻求新的她所想像的爱的对象。

由于“情感饥渴症”是一种病症，就像贪食症一样，所以他们永远都无法获得真正的感情满足，只能不断地追逐爱，就像草原上的黄羊追逐海市蜃楼一样。

我在未见到陈露露之前，坚信我的诊断和分析是正确的。

但当我见到陈露露之后，才发现我的诊断和分析是主观的。

这种情况使我想起美国认知疗法的主要创立者大卫·伯恩的话：“治疗者相信的病因也许只是他们相信的病因，而不是真正的病因。”

”首次见面，我发现她是一个真正的灰姑娘 陈露露来了，她从丽水乘大巴来到苏州。

是我将她约来的。

她来了之后首先将她父母赶了回去，她说，她不想看到她父母在她面前晃来晃去，看到父母心理上就会有一种让她感到非常不舒服的压力，她就会感到非常焦躁。

我和陈露露的谈话是从讨论她和父母的关系开始的。

“为什么你父母在这儿你感到有压力，不舒服？”

”我问陈露露。

“不为什么，我就是看到他们不舒服，觉得他们烦！”

’ 陈露露很干脆地回答。

“他们什么地方让你感到不舒服，让你感到烦？”

’ 我继续问陈露露。

“没有什么原因，我就是讨厌他们，烦他们呗！”

”陈露露说。

她脸上开始流露出不耐烦的表情。

“原来是你烦他们、讨厌他们，而不是他们让你烦、让你讨厌？”

’ 我用很心平气和的语气问陈露露。

“好啦好啦，我们不谈这个问题了，还是谈谈我的心理问题吧！”

’ 陈露露说。

“你认为自己有什么心理问题？”

我可没有说你有心理问题呀！”

<<寻找心灵的出口>>

’ ’ 我有意这样对陈露露说。

“我是有心理问题，而且很严重。

我曾看过许多心理医生，但他们都没有能力帮我摆脱痛苦，我现在对治疗没有太多的信心了。

我这次来找你是抱着最后一线希望，如果这次你不能帮助我从痛苦的情绪中走出来，那么我可能会自杀。

你觉得你能帮我吗？

！

”陈露露瞪着乌黑的眼睛望着我，她的脸上满是绝望的神色，看上去有些怕人。

“我确实不能回答你提出的这个问题，因为我现在还不了解你，也不了解你的问题。

但我可以告诉你，世界上没有哪个人达到完全健康的水平，同样，也没有哪个人的心理问题到了无药可医的程度。

我还想告诉你，好的心理治疗并不是‘患者将自己交给医生’，而是‘自己将自己交给自己’，医生的作用至多是‘将口渴的人领到泉水边’。

相信医生，依靠自己，这是一切好的心理治疗的共同原则。

”我对陈露露说。

“看来你根本没有信心帮助我。

我今天晚上就乘火车回家去。

”陈露露说，她的眼睛很快湿润了。

“小陈，心理治疗不是你想像的那么简单，我刚才对你说的话都是实话，是我从事心理治疗工作多年来的体会。

我把治疗的真相告诉你，是为了鼓你的气，而不是为了泄你的气。

我希望你不要放弃这次治疗的机会。

”我对陈露露说。

“那你告诉我，我为什么对自己没有信心，我总是感到很伤感，老是想哭？

”陈露露问我。

“你不是很有成就吗？

你妈妈告诉我你多次被学校评为先进个人，还被评为市里的先进个人。

你很漂亮，看上去也很有涵养。

我不清楚你對自己哪些方面没有信心呢？

”我问陈露露。

陈露露哭了，她哭了好长时间才停下来。

止住哭泣后，她对我说，她获得的那些荣誉并没有让她的心情有一丝一毫的改善。

她努力工作，获得荣誉本身并不是为了证明她能干，她比别人聪明，而是想让荣誉和成绩掩饰她的缺点。

她觉得自己最大的缺点是不自信，过度自卑。

我问她为什么要和恋爱了两年多的男朋友分手。

她告诉我，说她最近和男友分手的原因也是因为自卑，她觉得自己不可能有幸福的婚姻，男友也不可能永远爱她。

陈露露没说几句话泪水又潸潸地流了下来。

她一边抹着眼角的泪水，一边说，她渴望被一个真正的男人喜欢，前面喜欢她的四个小伙子都算不上真正的男人。

当我问到她所谓的“真正的男人”是什么样子时，她说，她想像中的真正的男人并不是有钱人，也不是有地位的人，而是有情有义并懂得幽默的人，就像《简爱》中的罗杰斯一样。

…… 一个多小时的谈话结束了，我心中那个“隋感饥渴症”的诊断已渐渐淡去，而“灰姑娘”这个词又不知不觉在我心中显现出来，又从我心中戴在陈露露的头上。

我相信，陈露露的确是一个灰姑娘。

在欧洲民间故事当中，灰姑娘灰色的心灵是由充满仇恨的后母和充满妒忌的异母姐姐以及残暴的父亲

<<寻找心灵的出口>>

造成的。

而陈露露灰色的心灵又是谁造成的呢？

在接下来的约谈中，我必须弄清这一点。

P2-5

<<寻找心灵的出口>>

媒体关注与评论

对人真正的帮助常常建立在对人性深入理解的基础上。

这本案例汇集给了我们了解人性的机会。

——著名教育心理学家、北京师范大学冯忠良教授 心理咨询是一项非常需要灵感的工作，这本书的每一个案例中都透露着作者的灵感，读过之后自然会获得很多有益的启示。

——著名心理治疗专家、直面疗法的创立者王学富博士 解决人的生理疾病需要整体观和辩证观，解决人的心理问题更需要整体观和辩证观，王国荣博士的治疗充满整体意识和辩证意识，我敢肯定这是他从中医理论当中获得的启示。

——著名中医理论学、围攻疗法的创立者王光耀教授 如果不了解人脑复杂的运作机制，就很难理解诸多心理问题产生的真正原因。

从生活态度、成长环境和脑生理机能三方面了解和处理心理问题，这正是作者独特之处。

——著名核医学专家、复旦大学石洪成教授 能将心理咨询案例写得如此逼真细致，足见作者在助人过程中的洞察力和负责精神。

——美国著名精神病学家博士玛丽莲·多娜葛斯

<<寻找心灵的出口>>

编辑推荐

在大转型与巨变的时代,每一个人都面临着价值观念的迷失和巨大的生存压力,每一个人都有可能出现特定的心理问题。

如何保持良好的心态以应对各种人生的生存困惑?

王国荣编著的《寻找心灵的出口(1心灵励志篇)》提供了解除烦恼、恢复心灵宁静、完善自我人格、成就幸福人生的成熟的指导方案。

<<寻找心灵的出口>>

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>