

<<存在主义世界的幸福>>

图书基本信息

书名：<<存在主义世界的幸福>>

13位ISBN编号：9787501985883

10位ISBN编号：750198588X

出版时间：2012-2

出版时间：中国轻工业出版社

作者：德意珍

页数：301

译者：卢玲

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>

## <<存在主义世界的幸福>>

### 内容概要

这是一本写给心理咨询师的哲学书。

它告诉我们，在存在主义的世界里，  
幸福不只是欢笑、成功、团聚，  
哭泣、失败、分离也同样是幸福。

它打开了生活的另一扇窗，指引我们发掘自己的潜力，  
看到不一样的自己，不一样的世界，不一样的幸福。

<<存在主义世界的幸福>>

作者简介

作者：（英国）德意珍（Emmy van Deurzen）译者：卢玲

## <<存在主义世界的幸福>>

### 书籍目录

序言：幸福和心理治疗

第一章打开潘多拉的盒子：心理疗法的价值和信念

第二章美好生活：用哲学引导心理治疗

第三章积极心理学：一门关于幸福生活的科学

第四章预料中的困难：日常生活中的挑战

第五章生活中的危机：战胜创伤

第六章言语为银，沉默是金：一切尽在不言中

第七章存在的意义：超越对幸福的追求

结语

## <<存在主义世界的幸福>>

### 章节摘录

版权页：插图：而且他们还证明，多数参与者在进行了几个星期的活动后，幸福分数的确增高了。分数怎么可能不增长呢？

所有这些行动的设计都是让我们以建设性的态度更多地和他人接触来往、更多地和我们自己沟通交流、更多地融于大自然中。

毫无疑问，这些良好甚至是非常优秀的习惯都是需要培养的；而参与者也在团队的帮助下满腔热情地将这些想法付诸实践。

然而，一个被有意忽略的问题是：人们为什么通常并不这样做？

而且即便他们这样做，为什么也不大可能从中受益呢？

大概人们只是不动脑筋地或是被要求去做这些，但内心并没有被激发。

如果是这样，那练习可能又会变成烦人的苦役而非什么乐趣了。

即便被告知对自己有好处；但很多人都拒绝过那种日复一日的生活，拒绝接受那种强加在自己身上的人造情感。

这个节目之所以产生了奇妙的作用，部分原因是由于设计者投入了极大的热忱和激情，还有就是人们对参与一个由电视转播的节目感到非常兴奋。

如果参与者的幸福分数在节目播出后一年仍保持不变，那可就更让人印象深刻了。

诚然，对于那些需要把自己的生活态度向积极、正面的方向调整的人来说，节目中所设计的那些活动的确可能会对他们有所帮助，然而却依旧无法解决生活中所存在的悲欢离合。

有意思的是，在节目拍摄期间，一位参与者的家人刚好过世，她感到自己实在无法参与拍摄工作了。

她的遭遇为这次活动开出了一剂现实主义的良药。

## <<存在主义世界的幸福>>

### 编辑推荐

《存在主义世界的幸福:写给心理治疗师的哲学书》作者是现今全球最著名且在心理咨询第一线的存在主义心理治疗师。

书中并没有对心理治疗方法、技巧或技术提出什么具体的建议。

书中提出的都是官官相护哲学性澄清和逻辑性的思索。

<<存在主义世界的幸福>>

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>