

<<问问李子勋>>

图书基本信息

书名：<<问问李子勋>>

13位ISBN编号：9787506346436

10位ISBN编号：7506346435

出版时间：2009年

出版时间：作家出版社

作者：李子勋

页数：320

字数：183000

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>

<<问问李子勋>>

前言

写这个集子的时候我时常在想，要为我的读者奉献什么呢？生活类似一种禅修，开始我们各自以为着参禅的目的，经过一番历练、渐修与顿悟，才知道生命是以自在的形式存在于当下，没有明天，只有今天。以当下的方式活着就不再有价值的判断，没有什么是好的，抑或没有什么是坏的，像一棵树对土壤内含物质来说，只有需要的与不那么需要的。即便是不需要的成分也在坚实自己的根系，支撑着自己抵御着风寒雨露、地动山摇的侵蚀。在这本书我期待用一种多元文化视觉来解读生活中的麻烦，很多人与自己、人与人、人与亲情、人与社会、人与自然间的冲突，因为我们认为它是问题才存在，因为在意才被深深地影响。很多问题是我们的问题的观察方式创造出来的，改变一种观察方式或许不再是问题，甚至麻烦成为生活的滋养也不一定。那么，如何重新解读问题，如何给问题重新赋义呢？读者可跟随我慢慢去熟悉这些方式。

<<问问李子勋>>

内容概要

凡是看过央视《心理访谈》节目的人，对李子勋这个名字都不会陌生。

他是明星心理医生，“一个会用肢体、表情、目光来倾听的人”。

这本书用一百多个真实案例，以问答的方式，做深入浅出的分析。

该书围绕爱情、婚姻家庭、亲情、职场人际等主题，以“问”抛砖引玉，李子勋的答娓娓道来，引导大家慢慢解读人性，这本书有极强的实用性。

<<问问李子勋>>

作者简介

李子勋，华西医科大学毕业，原中日友好医院心理医生，中国心理学会心理督导师，科普杂志专栏作者，著有《陪孩子长大》《心灵飞舞》《快乐从心开始》等书籍，心理互动社区WWW.handbyhand.cn创始人主持者，曾在北大EMBA，清华总裁班，微软，世界银行，上投摩根，中国移动等多家中外机构举办讲座。

<<问问李子勋>>

书籍目录

第一章 爱情的饼里藏着什么馅？

- 不敢与男友亲密接触 找个爱我的人做爱人才会幸福吗？
 - 鱼和熊掌能兼得吗？
 - 如何开始新的情感生活？
 - 我爱的是恋爱本身吗？
 - 相爱需要距离吗？
 - 有性幻想的女人 爱他，但不想发生关系 要不要放弃被动的他 不再做爱，就是不爱了吗？
 - 这个男友有点冷 我要如何鼓励男朋友？
 - 爱上一个落魄的男人 我为什么期待偷情的感觉？
 - 分手后我仍忘不了他 他为什么走不出我的心？
 - 喜欢她可以吗？
 - 结婚的焦虑 恋爱8年怕结婚，我得了婚姻恐惧症？
 - 他会与女秘书日久生情吗？
 - 男人就应该是事业第一感情第二吗？
 - 喜欢成熟男人胜过同龄男性第二章 家庭中的“家长里短” 我是不是太贪心了？
 - 为什么熟睡时总是打老公耳光？
 - 想原谅他却做不到 老公和旧情人常见面，我该怎么办？
 - 老公要换一种活法 老公比我性致高，我该怎么办？
 - 我的老公爱网聊 老公不愿意跟我讨论工作 身怀六甲，老公却有外遇 我不想因为坏脾气失去老公 爱情不见了，家还能在吗？
 - 维持婚姻的怎么不是爱情呢？
 - 婚姻如何匹配会更好？
 - 老公与女儿的互动有问题吗？
 - 他为什么总责怪我的父亲？
 - 我会在孩子心中失去分量吗？
 - 我的继女难取悦 不知道和父亲如何相处 父母总是控制我 我的父亲爱炫耀 对亲人我为什么没感情？
 - 我的婆婆讨厌我 婆婆有个坏习惯 婆婆总挑我的毛病 怎样让母亲真正快乐起来？
 - 我对父母既亲近又排斥 如何处理好妈妈和男朋友的关系？
 - 退休后妈妈情绪很低落第三章 职场上常遇到的问题 怎样才能找到自己感兴趣的工作？
 - 如何更好地与年长者交流？
 - 下属有意集体排挤我 怎样保住我在公司的位置？
 - 领导多疑，我咋办？
 - 在职场中内向的人怎么能更快适应？
 - 在职场要坚持好马不吃回头草吗？
 - 5年换了4份工作，我为什么呆不住？
 - 无法在工作中找到乐趣，又不能改变环境，我该怎么办？
 - 我还该对好朋友坦率吗？
 - 人与人之间不是平等的吗？
 - 当妈妈后我得了职场厌恶症 这个心理咨询师做得对吗？
- 第四章 我该怎么处理人际关系？
- 为什么我总是嫉妒身边的好朋友？
 - 真诚直率也有错吗？
 - 借出去的钱总是收不回 她为什么会这样？
 - 闺蜜管得宽，我该怎么办？

<<问问李子勋>>

该怎样面对嫉妒自己的女同事 我总是与人意见不合第五章 我为什么会这样？

如何留住快乐的感觉？

为什么就是快乐不起来？

我到底在怕什么？

为什么我那么烦她？

生活的激情哪儿去了？

为什么我越大越紧张？

我为什么这么容易被感动？

每天清晨刚醒来时，我总是不开心 为什么巧遇会让我那么开心？

易受暗示怎么办？

为什么好人没好报？

人怎么那样容易怀疑别人？

如何应对“抱怨”？

脾气上来管不住，我该怎么办？

总活在别人的看法里 我为什么对她有好感？

为什么就忘不了他？

往后的路该怎么走？

真怕再胖回去，怎么办呢？

第六章 这个世界我不明白 探索自我有必要吗？

世界真的是公正的吗？

面对死亡阴影，我该怎么办？

为什么我总觉得没有安全感？

我为什么常做噩梦？

梦里的世界有意义吗？

为什么我总梦见他？

关于临界状态 为什么我被幻想控制？

我该相信鬼神的存在吗？

心理学到底提供给我们的是什么？

我为什么不幸福？

我为什么那么在意完美？

为什么凡事我老往坏处想？

我是不是有点变态？

我为什么管不住自己？

我到底算哪里人？

为什么我老把自己抬得很高？

一穷二白的我还有理由活下去吗？

会说不会做，怎样改掉坏习惯？

<<问问李子勋>>

章节摘录

我34岁，和小我4岁的男友相处8年，男友学历、家境都比我差。他可以给予我想要的永不拒绝、永远关注的感觉，可是他不能给予我想要的“粮票和衣服”。我犹豫了……我停滞不前，可我又需要婚姻！

人们喜欢说爱是超然的至情的，生活与婚姻是现实的。这种比喻是故意对立了两种存在。

很多事物的对立只是我们二分的思维方式造成的，古人造出矛与盾的故事，正是这种对立思维作怪。其实矛与盾是统一并彼此互补的，不像我们所处的时代有些人充满了双向冲突式的神经症倾向，没有什么什么就重要，横竖是不让人开心的。

没有矛不行，没有盾也不行。

你是进攻型的人，矛坚且长，盾就要轻薄一些。

如果你是防御型的，那么盾厚重一些，矛就要轻短，两者是互补。

谁说鱼和熊掌不能兼得？

谁让它们不能兼得？

白马王子、红帆船等都是人因为爱而内心衍生出来的完美，你的“青蛙”相对另一个人来说却是“恐龙”。

对爱情的选择也是对生活的选择，你选择一个人也就选择了一种生活。

你嫁个富人，因为物质也会给人带来众多的快乐，所以专注于夫妻情爱的快乐肯定会少一点。

如果你嫁富人，又希望他视金钱为粪土，情爱至上，这与他做人的本质会冲突，结果是挫败。

嫁个穷人，不花钱的快乐除了电视，就是夫妻的恩爱，如果你渴望对方能给你买钻戒来证明爱你，结果还是挫败。

记得当年下乡，村民很节俭，不愿意花钱取乐，每晚与老婆做爱，白天彼此就炫耀自己的能力。

物质生活少一点，正好可以让人们专注孩子与婚姻，很多富裕的人顿悟了金钱的诱惑，是可以潜心下来，过简单生活，把婚姻孩子看得非常重要。

不过，这样的富人都是50岁以上的人。

8年已经不是一个很短的时间，一个抗战都打下来了。

普通婚姻到了8年都会经历一些类似凤凰涅槃的更新与激情，或者就是彼此找到情感的依托，把专注放在其他兴趣上，婚姻生活仪式化，形成一种对婚姻的依赖而非对情爱的依赖，获得稳定与归属感。

我还不清楚你与男友的关系类型，如果只是召之即来，挥之即去，而8年你还没有想好该不该嫁他，那么还是不嫁的好。

让人想到曹丞相手中的鸡肋，食之无味，弃之可惜。

有时候女子对一个男子不满意，是因为她还有更好的幻想，犹豫来犹豫去，拖到自己年龄不好嫁人了，梦想没了，就死心嫁他了。

真到那个时候，男人春风得意，事业上升，恐怕想嫁他也不那么容易。

你的叙事用了“永不拒绝”，然后又是“永远”，这样用词其实是缺少对那个男人的信心。

你说“永远”的时候，隐含的意义可能是曾有……一个女子如果确信自己心爱的男人会永远，火海都是敢跳的。

被爱与需要，彼此共生所属，是每个灵魂的终身渴求。

爱情像母亲的怀抱，在这样的怀抱里物质是没有那么大的吸引力的。

如果爱情还没有那样的境界，一点风吹草动也会各奔东西。

如果你们是同居关系，那么相处8年他还没有征服你，也没有努力证明自己的价值，那么“粮票与衣服”只是你见异思迁的一种合理化借口。

你还不如勇敢地说，爱了他8年，现在累了，不再爱他，你要去寻找属于自己的归宿，或者描述为另一种爱情。

生活永远在作选择，这是生命给予你的权利。

这样，你的内心可以坦诚且清明，不再陷入这种类似神经症的双向冲突里。

<<问问李子勋>>

媒体关注与评论

李子勋的修炼不在一日之功。

每当朋友请我推荐家庭治疗师时，我都第一个想到李子勋，因为他是中国最出色的家庭治疗师之一。

——北大心理学博士、清华大学心理咨询中心主任刘丹 读者的问题，微小如男女相处之道，形而上的活着意义，李子勋的回答总出人意料，展现着思维获得自由后的广阔与美感，其智性的思辨，每每让我作为杂志的编者都叹服不已。

这本书，是对李子勋的哲学絮语的首次精选，它有着让人终身获益的品质。

——《心理月刊》主编 王琤 李子勋在多年的实践经验中，已成为中国十年来心理学发展领域的一个重要人物。

——中央电视台《新闻会客厅》 李子勋是解构大师，用语言拆掉心的樊篱；他又是建构者，让你从心出发，建构一个新世界。

——《时尚健康》主编孙雅君

<<问问李子勋>>

编辑推荐

CCTV《心理访谈》特邀专家，中国最出色家庭治疗师，最具实践指导意义的修炼课堂。
温暖你心灵的纯情鸡汤，解读你内心的百般困惑。

<<问问李子勋>>

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>