

<<破除人生百忧>>

图书基本信息

书名：<<破除人生百忧>>

13位ISBN编号：9787512606432

10位ISBN编号：7512606435

出版时间：2011-10

出版时间：团结出版社

作者：（美）大卫·鲍力生

页数：202

译者：张逸萍

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>

<<破除人生百忧>>

前言

序：人心啊，人心！

“李老师，我有个朋友，她得了忧郁症，我该怎么帮助她？”

“李老师，我有个朋友，她的丈夫有了外遇，现在她很痛苦。

您能抽空辅导她吗？”

“李老师，我们这里有许多年轻的孩子自杀，老师们不知该怎么办才好，您能来帮助我们吗？”

“……这些人类的心理挣扎和现象，世界各国都有，在中国发展的进程中，人们也不能幸免于这些日常生活中的逆境与人际关系的问题。

我常常在课余时间应学员们的要求辅导他们，发现他们的困扰，不外乎婚姻、家庭、人际关系，以及自我身份的迷失。

以基督教的信仰而言，人们的心理挣扎，就是人与自己、与他人、与大自然，以及与造物主上帝的关系不和谐，使得当事人一生的发展及调适出了问题，有碍心智健康及安宁。

人类的问题核心，就是心的问题，也就是里面的心出了问题。

人的行为如一棵树，树上的果子有好也有坏。

“恶人从他心里所存的恶，就发出恶来；善人从他心里所存的善，就发出善来。

”想要改变外面的果子（行为），不能只是从外面的行为着手，必须从里面的种子，就是人心入手。

心是什么呢？

这就是世俗心理学所感兴趣的，他们致力于探讨人类心理的活动，也就是心的理、情、意功能，以及良心功能之运作。

然而，心理活动相当复杂且不易察觉，我们的信念、认知的标准是什么？

到底什么样的思想、判断，才能发挥正确健康的理性功能呢？

我们的渴望和感受又是为何起舞？

到底什么样的欲望和反应，才能发挥合理正当的感性功能呢？

我们选择、行动的依据是什么？

到底什么样的意志，才能发挥自由释放的意志力呢？

而我们对于自己的认知、感情和意志的是非标准之良心功能，又是如何运作的呢？

上述问题是世俗心理学家们一直在研究的，然而《圣经》给出的专业答案，人类必须谦卑才能看见、明白和接受：人类问题的核心在于人心。

人心是很复杂的，人们为何做他们所做的？

很多人从未探讨过自己为何那样说或这么做，然而人的一生之果效，却是从心发出，以致许多人只看见行为表象，就把那些现象视作问题，世俗上的所谓专家就是针对现象来解决他们所谓的问题，殊不知问题不在表面的行为，乃是《圣经》所指出的：人心听从谁的声音呢？

人心追求什么呢？

人心不是被动地根据外界环境而在接受刺激后才作出反应，人心乃是主动地有所为，主动地对外界所发生的事情有所诠释、有所好恶、有所选择。

问题是：人心是根据什么样的标准来明白、诠释某事或某人呢？

又是根据什么样的情感来喜欢或厌恶某事或某人呢？

人心又有什么力量来做选择和决定呢？

人心所谓的良心标准又是什么呢？

《走出心理幽谷》和《破除人生百忧》是改变生命辅导丛书的系列作品，它们论述不同的个案和心理挣扎，不同的读者都可能感同身受的挣扎。

这些作者是美国圣经辅导界的泰斗，也是有名的心理辅导专家，他们的分析，深入当事人行为的表象，进入到人心深处，直捣真正问题的所在：当事人的心，到底归谁掌管？

是什么在主导人心的思想、感情、意志和良知标准？

人心并非仅是被动地响应人的处境，它也是主动地有所作为。

人并非被动的受害者，同时亦是主动的作为者，带给己身好或坏的、良性或恶性循环后果。

<<破除人生百忧>>

这些圣经辅导大师进而从《圣经》里提供给人们成长的道路，帮助人们走出心理幽谷，破除人生百忧，不仅只“促进人类一生的发展及调适”，也能帮助人们发展品德，更帮助基督徒培养跟随基督的优良品德，以便他们能在世一生得胜有余。

不只是“预防、诊断、治疗有关或有碍心智健康及安宁”，乃是更精确地分析生活处境及隐藏的根源问题，以便能帮助当事人在悟性上及体验上更深地认识上帝，以至于他们的思想、情感、良心能藉这种对改变人心活泼大能之话语之认识而被更新，因此他们能有丰盛的生命。

我本来打算在本书每一篇之后提供一些问题的思考，以便有助于读者对自己或周围的心理问题有更深入的认识，但时间有限，无法如愿。

不过，还是请读者在阅读每一章之后，思考下列问题：关于处境、人心、问题，以及出路、实际改变步骤，该章重点说了什么？

我如何将作者所提供的真理应用到我自己身上？

我现在需要向上帝求什么样的恩典来做出实际上的改变？

花一点时间来默想、祷告。

相信您若能如此回应，以后若您周围亲朋有心理挣扎，您也能对他们提供初步的帮助。

愿本书使您得益，也愿您周围的人因您而得益。

人心是如此复杂难以识透，古谚云：“江山易改，本性难移”，人性或人心的改变，不是人自己能做到的，唯有恩典能改变我们。

盼望“改变生命的辅导丛书”这一系列优良作品能够深入中国每个角落，每个具有阅读能力的中国人都人手一册，以至于遭遇不顺，心理挣扎的人（以及周围的亲朋）都能知当如何行，自我辅导，靠恩典度过那难以度过的关卡，因为上帝绝无难成的事，他必带领我们走出心理的幽谷，破除我们人生的百忧。

真生命辅导协会会长李台莺博士写于纽约2010年5月底

<<破除人生百忧>>

内容概要

本书所收纳的改变生命的辅导主题，皆是日常生活常见的问题。如果读者不明白怎么做决定才最蒙祝福，看参看《如何计划和决定》。想要经历神圣的爱，经历完全接纳我们本相之美妙大爱，经历被神所改变，有四个真理是必须知道的，这在《比“无条件”更好》中有精辟的解释。

《优先次序》非常清晰地帮助读者在繁忙疲累的生活中找到焦点，作者所提供的“优先次序作息评估表”可帮助读者实际有效地管理时间作息。

人的言行举止背后，有其错综复杂的动机，《人心深处的动机》显明了一个人所隐藏在内心深处的正当和不正当的欲望。

《从永恒角度看苦难》揭露人们的错误动机、错误逻辑和错误结论，并提供睿见给面临苦难的人，如何能刚强壮胆地以智慧和喜乐来走过，以致不浪费所受的苦，反倒从中得益。

《在痛楚中感恩》数算感恩的心态所带来的六大好处，以及所避免的缺失。

如果读者不明白为何目前有些苦难临到你，请阅读《为什么苦难临到我？》，就必经历安慰和鼓励，并知道该求助于真正能帮助你的“恩人”。

《化解怒气》解释怒气到底是什么，为何人会发脾气，进而了解脾气背后的人心欲望，以便知道如何能控制自己的脾气，最终成为一个脱离怒气缠累的人。

《对至高者愤怒？》点出了人类经历灾难、苦难时，情绪容易转为毁灭式的宣泄，怀疑神的良善和全能，更加重苦楚。作者鼓励我们该把自己的挣扎、怀疑和问题带到神面前，学习在神面前坦诚，寻求正确的情绪表达，至终必得安慰和扶助。

《我无法饶恕自己》则帮助读者认识内疚，以及如何走出过去的包袱，解决长期以来的内疚挣扎，开始过得释放的轻省人生。

本书包括如何控制脾气、脱离怒气缠累、经历灾难时如何免于毁灭式的宣泄、如何胜过内疚等一系列实用的指导。

<<破除人生百忧>>

作者简介

詹姆斯·裴狄（James Petty），大卫·鲍力生（David Powlison），爱德华·韦尔契（Edward Welch），保罗·区普（Paul Tripp），陆素珊（Susan Lutz），罗伯·琼斯（Robert Jones），其中多位是当今北美专业心理辅导领域的权威及著名讲员。

<<破除人生百忧>>

书籍目录

总序

序言

1. 如何计划和决定？
2. “无条件”的爱？
3. 优先次序
4. 人心深处的动机
5. 从永恒角度看苦难
6. 在痛楚中感恩
7. 为什么苦难临到我？
8. 化解怒气
9. 对至高者愤怒？
10. 我无法饶恕自己

附录

1. 自爱、自尊、自信？
2. 内在医治可信吗？

<<破除人生百忧>>

章节摘录

<<破除人生百忧>>

编辑推荐

《破除人生百忧:改变生命的辅导》编辑推荐：人一生的果效，是由心发出。

一般心理辅导只是针对现象来修正行为，却不能改变内心。

近年兴起另一派完全不同的辅导。

本丛书透过一群当代另类心理辅导泰斗的著作，帮助读者穿透心理问题的表象，分析生活处境及隐藏的根源问题，帮助人们走出心理幽谷。

这些书帮助当事人认识真理、发展品格，藉真道活泼之大能改变人心，使他们的思想、情感、良心能被更新。

《破除人生百忧:改变生命的辅导》是“改变生命的辅导”系列的之一。

本系列帮助人认识真理、发展品格，藉真理活泼之大能，更新人心、改变生命。

除《成功的辅导》（已出）之外，期待《走出心理幽谷》尽快与读者见面。

<<破除人生百忧>>

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>