

<<走出心理幽谷>>

图书基本信息

书名：<<走出心理幽谷>>

13位ISBN编号：9787512613911

10位ISBN编号：7512613911

出版时间：2012-12

出版时间：团结出版社

作者：大卫·鲍力生

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>

<<走出心理幽谷>>

前言

<<走出心理幽谷>>

内容概要

《走出心理幽谷》内容简介：结婚前，怎样慎思明辨彼此生命的异同？

婚姻梦想破碎、空洞婚姻、家庭暴力，出路何在？

如何教导青少年形成正确的性爱观？

什么是对付不道德性行为的得胜之道？

《走出心理幽谷》分析了多动症、忧郁症、同性恋、上瘾、自杀等现象，说明了行为现象是源自内心，区分了生理部分与心理部分的问题，有助读者明白应如何看待及处理类似的问题。

<<走出心理幽谷>>

作者简介

<<走出心理幽谷>>

书籍目录

总序 序 第一部分婚姻·家庭·性 1.婚约之前 2.婚姻是谁的梦想？
3.家庭暴力 4.教导青少年性爱问题 5.性幻想和色情刊物 6.不道德的性行为 第二部分当代心理辅导议题
7.注意力不足过动症 8.忧郁症 9.同性恋 10.再过一次瘾 11.了解自杀与介入 附录 1.你是一个不健全家庭的
受害人吗？
2.心理学和新纪元运动

<<走出心理幽谷>>

章节摘录

版权页：再过一次瘾 我要……我要……我要……人心有如漏水龙头，你听过吗？

你应该听过。

我们要这个要那个，不，我们真的要这些东西，我们渴望它，我们想要它，想到一个地步，甚至我们的身体也感受得到。

试找一件你渴望的事物为例，如果你无法马上想到一个好例子，请先想想那些常听的：改变精神状态的，和性爱有关的，或者食物那一类。

你大有可能曾经对这样的欲望说“不”，至少一次——对饭后吃两个甜品说“不”、对第一杯酒说“不”、对夜访邻近毒贩这件事说“不”、对网路色情网站说“不”、甚至对自己那些控制不了的和幻想说“不”。

可是有时，那些欲望是我们自己禁止不了的。

我们想：不要，我实在不应该。

我们的理智也同意：我曾经试过，结果不是好玩的。

甚至我们的良心也敲起钟来：不要这样做。

但是，不是已经决定了吗，老早已经决定了。

欲望非常耐心地推动你：“再一次，然后戒掉。

”或者它清楚地说：“我要的就给我，我现在就要！”

”我们被欲望压倒，于是再来一次，似乎只有这样才能满足我们的欲望。

我们并不是说要再来十次，也不是要终生这样做。

坦白说，我们不会想得太多，只想目前这一刻，其他都没有想。

我会被捉吗？

这问题无关要紧，要紧的是自己的欲望，别的事情都不去想。

神怎样看这事情？

做得多的话，你可以不这样问，但是日后挥之不去的内疚感是更难过的关。

这样会满足我吗？

当然不用问，是的，它会，它一定会满足你。

于是恶性循环：想象 欲望 依从我拟想，我想要，我得到。

下一步当然是：“它满足了我”——至少我们认为如此。

如果没有半点满足，至少要有预期的满足，否则这个循环不会继续。

但是少少的满足，就把我们哄骗了，奇怪吗？

事实上，“满足”可能不是适合的形容词，因为欲望只不过是暂时舒缓，而且我们的愉快也持续不了多久。

虽然这个循环模式不能满足人心，而且有害，我们想我们可以应付得来。

是的，这是一个问题，但是这个问题是在我的控制之下。

请三思。

你真能控制它吗？

本章简单讨论这样的循环，大家称它为“上瘾”。

正如其他很多问题，我们很容易看见别人眼中的刺，但是看见自己眼中梁木却甚难。

如果是你自己的话，你必须仔细审查，才能看见上瘾的问题，它是躲藏在黑暗中的。

如果它不躲藏，它就和有关事物混在一起，看起来，它们似乎是生活中的一部分。

事实上，它们自然到一个地步，是自动发生的。

好像早上醒来，根本不必去想，自然会开动咖啡壶。

上瘾的事是：“只要做，不要想。

”

<<走出心理幽谷>>

编辑推荐

《走出心理幽谷》编辑推荐：“改变生命的辅导”系列丛书，包括《破除人生百忧》和《走出心理幽谷》两本，是当下比较前卫的心理辅导丛书，主要针对婚姻危机、青少年问题等社会热点问题，给出修正内心的心灵辅导。

这是近些年来兴起的与以往完全不同的辅导学派，旨在通过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，帮助人们走出内心的迷茫，改变内心。

<<走出心理幽谷>>

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>