

# 《倒空你的杯子》

## 图书基本信息

书名：《倒空你的杯子》

13位ISBN编号：9787506814225

10位ISBN编号：7506814226

出版时间：2006-5

出版社：中国书籍

作者：游涵

页数：196

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《倒空你的杯子》

## 内容概要

《倒空你的杯子:正视负面活出真我》：以下部析的个案，都是在与一些起勇于面对现实，敢对自己生命负责的朋友沟通时积累的，这个转积成智的过程，是他们自己完成的，他们自己会在下边的内容中介绍这个苦尽甘来的经验，全然以这些可爱的人，他们自己的角度来诠释生命的意义。这些个案的阐发，在于开发自我的潜能，让时时阻碍自己的阴影暴露出来，从而使生命完整。

# 《倒空你的杯子》

## 作者简介

游涵，笔名三度。山羊座，属羊，像羊一样性情温顺。高级心理咨询师，家庭治疗师。

没当过三好生也没受过处分，为了满足好奇心拆过好多值钱的东西。

长大后以朋友众多而自豪。

琴棋书画无所不好。

最伤心的事：耶稣被钉死在十字架上！

最喜欢的宠物

# 《倒空你的杯子》

## 书籍目录

序作者自序出版前言妈妈，请不要拒绝我的哭泣  
个案一：代理父亲 个案二：代理母亲 个案三：挑拨离间  
个案四：挫败感 个案五：压抑情绪 个案六：不当女人 个案七：不想回家 个案八：无父无母  
个案九：不要亲近 个案十：不被需要 个案十一：守财奴 个案十二：引起关注 个案十三：侵犯界线  
个案十四：多疑症 个案十五：杀人动机 个案十六：创造逆镜 个案十七：服从命令 个案十八：反着来  
个案十九：臭男人 个案二十：后遗证 个案二十一：被卡住的歌喉 个案二十二：人前显贵 个案二十三：乖乖女  
个案二十四：逆反心理 个案二十五：被“抛弃”的经历 个案二十六：初剥夺的哭泣 个案二十七：隐性性侵害  
个案二十八：玩情弄爱 个案二十九：家庭压力 个案三十：宠物身价 个案三十一：言行不一  
家庭心理剧.....个人心理剧跋

# 《倒空你的杯子》

## 章节摘录

妈妈，请不要拒绝我的哭泣 妈妈，我的哭声终于引起了你的注意，我知道这会让你焦虑，可太小，除此之外，我实在没有别的办法表达自己。 因为，毫无准备的我，从羊水中被拖出，在遭遇空气的那一刻，身如千刀万剐般疼痛，我的恐惧，我的惊悸，我的承受，我的寒……全在这哇的一声中。那一刻，我才会被轻轻地抬起、抱起、裹，才会引起你的注意，对你的依赖，从哭声开始，因此我用哭，来受你、得到你。 哭，也让我第一次接受这肮脏的空气，我以此来深深地呼吸，让的肺与外界产生交换，即使我不情愿，可除此之外，我毫无办法，尘不染的身心，必须全然接受这破胎而出的信息。 这标志着我的降生，标志着从此以后，我和你在一个空间存在，哭，是我惟一的语言，它在说：“我饿，我渴，我冷，我怕——我要你！” 对我来说，没有比能活下来更重要了，因此，我观察你的一切，根本不懂你们的逻辑，在我看来，你的一举一动就是生存的证据。 我纯净得像一杯清水，既没有杂质又弱小无力；但我必须学会应和体会，无论你的慈祥，或是你的焦虑。

在我眼里，你是我生命的缔造者、代理人和主宰者，在我还不明白有对、错的时候，只能以你的情绪作为依止，因此我不住地试探、触摸，观察你的反应，以此判断你的好恶，也以此表达我的情绪。

我所做的一切，只有一个目的，就是要引起你的注意。 后来我发现，哭，是成本最低的办法，惟有哭，能让我在你认为的错误面前，通过你的哄抱宽恕来保护自己。 我的生命捏在你的手里，和你在一起，是我生之为人后第一个，电足永久的人生命题。从你的乳汁和亲吻中，我知道了家的概念，和爱的定义。 于是我急于表达我的“大彻大悟”，可观察你只用嘴里发出的各种稀奇古怪的声音，表达一切时，我既无奈，又着急，因而只能从你的表情中，寻找着彼此沟通和理解的依据。

我只能通过哭和笑告诉你我的心情，同时在你的发音里寻找着情绪符号。于是我硬着头皮强加给自己不得不学习的语言，其实这个玩艺儿，哪里描述得了哭的信息？ 可为了取悦于你，按你认为是对的方式交流，我开始呀呀学语，看到你乐此不疲，我更加要求自己集中精力。 在这些乱七八糟的声音符号中，我才知道嘴，除了吃外，还有另一项功能。其实我对这项功能没兴趣，但以此，我会更加引起你的注意。

在此，我终于知道，这哇的一声被称为“哭”，你说它是悲伤和感动时的情绪；没办法，我只得接受这个现实，事实上，哭是我的语言，它只意味着一件事：我在此，请过来帮我做我办不到的事。 而当我从你的表达中接受了哭的“定义”，在哭泣的本能中，又摹仿着你，演化出其他表情，比如恐惧、愤怒、着急和慌乱……于是，我为自己戴上了第一幅假面具。 但我感觉你很喜欢这些假面具，甚至以此代替了哭和笑，悲和喜，我便强迫自己收敛本能，直到有一天，你的惩罚禁止我再按自己的方式自由表达时，这股能量便卡在那里，于是那一刻的表达被我认定为是负面的，不良的，不安全的——以此，我明辨了是非，并产生了性格。也由此，开始了我的命运之旅！

为了能活下来，在“旅途”中，我戴上一幅幅假面具，目的只有一个：掩饰哭泣。 却不知，哭，是我被你生下后，对你表达的最诚恳，也是第一片心意。 它在问你：能否让我的能量自由流淌，能否在你面前有表达的权力？ 而这一切，无需掩饰，无需取悦，无需粉饰，无需证明；只是用一颗未被玷污的真心尊重你、爱你。 因为你是我妈妈，在我眼里，我们的生命本是一体。 向你表达，就是以诚相待于自己，它何需理由，何需分别，何需妄念，何需不得不戴上的面具？！ 于是，妈妈，请接受我的哭泣，同时用你温存的目光注视我，再用语言予我慰藉。 妈妈，请不要在我哭泣时轻拍，这种哄我睡觉时的动作，会让我感觉你希望我停止，这无疑是在让我窒息。 妈妈，泪水正在洗涤我的负面情绪，就算希望以此赢得你的宽恕和保护，但起码，在你面前，我没有逃避。

妈妈，请允许在你怀里尽情表达我的全部，这是我作为一个生命的基本权力。 妈妈，当你在你的目光中，得出“敢于表达情绪”的结论，会在今后的旅途中，向我的同学、情侣、同事和邻居，表达一个真实的自己。 从而，我会得到他们的理解和尊重，会开诚布公地表达心意。 我会觉得生之为人的乐趣，以及活在这个世上的真正意义！ 因此，请不要拒绝我的哭泣。

## 《倒空你的杯子》

### 精彩短评

- 1、感谢游涵，这么直接地指出来心灵痛苦的根源，拿到书后边看边调整，3天的成长和改变，自己象脱胎换骨了一样，同时对身边的亲人，朋友更理解，强烈推荐阅读和使用此书！特别简单易谈懂。今天又买了2本送朋友
- 2、让我看到了一些性格上的缺陷，还好。
- 3、很有价值的一本书，值得阅读，引人思考。前世今生的真实写照！
- 4、很负面,大概就是说心理学方面的.
- 5、从一个独特的视角为我们讲述了对子女教育存在的一些被认为理所当然的误区，值得年轻的父母借鉴！
- 6、让人深思!好好反省!
- 7、还不错，以后还是在当当买方便
- 8、书没到,我七月份订的,书送来后才说没货了,直到现在也没见音信了,我在书店翻过,觉得还可以,我不觉得有什么负面的,正视痛苦,才能战胜痛苦,拥有健康的心灵.
- 9、朋友介绍我看这本书，我以为是以前读过的那些理论心理书籍。在朋友强烈建议下，我还是买了一本。随便翻开看看，很多的案例另我着迷。强烈推荐给大家！！
- 10、通篇的案例，根本不适合像我们这样的普通人，而且语言也不够好，不像《少有人走的路》和《爱上双人舞》那样娓娓道来，在不知不觉中就学到了东西。
- 11、案例都很真实，深有感触。对我们有借鉴意义。
- 12、不错的一本书，可以让你穿梭时空！案例真实常见，每个人长大后的行为都是由小时候形成的，反之，如果童年能够正确对待，那么将来将会避免很多！
- 13、朋友介绍我看这本书，我以为是以前读过的那些理论心理书籍。在朋友强烈建议下，我还是买了一本。随便翻开看看，很多的案例另我着迷。从一个独特的视角为我们讲述了对子女教育存在的一些被认为理所当然的误区，值得年轻的父母借鉴！每个人长大后的行为都是由小时候形成的，反之，如果童年能够正确对待，那么将来将会避免很多！还可以帮助成人让我们看到了一些性格上的缺陷，正视痛苦,才能战胜痛苦,拥有健康的心灵.
- 14、一本找了好久的书，而且是本好书。

# 《倒空你的杯子》

## 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：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)