

# 《让往事随风而逝》

## 图书基本信息

# 《让往事随风而逝》

## 内容概要

# 《让往事随风而逝》

## 作者简介

## 书籍目录

### 赞誉

- 第1章不受自己掌控的心 /1
- 我们的心灵为何饱受痛苦 /2
- 一种神奇的心灵疗愈术 /5
- 活在过去的人 /9
- 为什么痛苦的会是我 /10
- 轻微的心理创伤也威力无穷 /12
- 本书的目标 /14
- 第2章时间不能治愈的伤 /17
- 为什么时间不能治愈所有创伤 /18
- 本书怎样帮助你 /20
- 我如何发明眼动疗法 /21
- 眼动疗法如何处理记忆 /27
- 未处理的记忆是不健康人格的基础 /33
- 我是谁 /35
- 第3章人生困境背后的痛苦记忆 /38
- 对于脑海中思考的一切，身体都会有反应 /39
- 从南希的案例看不同的心理治疗方法如何运作 /41
- 发现自己不合理的习惯反应 /45
- 学习一些自我控制的技巧 /46
- 痛苦的常见根源 /51
- 超越自动驾驶状态 /59
- 第4章消极记忆带来消极的自我感觉 /61
- 问题底层的消极记忆 /61
- 找到最关键的标准记忆 /65
- 消极认知来源于记忆 /69
- 找出你的消极认知 /70
- 用“回溯”技巧找到相关记忆 /74
- 每天坚持做TICES记录 /77
- 第5章不安全的父母，不安全的依恋 /82
- 不受父母疼爱的孩子 /84
- 不安全的依恋类型 /86
- 扩大安全网络 /90
- 消极认知再探 /92
- 探索自己的负罪感 /96
- 自我心灵保健 /100
- 第6章焦虑和恐惧背后 /102
- 不安全感从哪里来 /104
- 理解创伤后应激障碍 /111
- 为什么我被迫这样生活 /118
- 探索自己的安全感和控制感缺乏 /120
- 巩固自我控制技巧 /124
- 当一次自己的父母 /127
- 第7章记忆的伤引起身体的痛 /129
- 心理、大脑和身体的联系 /130
- 往事给身体带来的痛苦 /134
- 我失去了应有的感觉 /139

# 《让往事随风而逝》

我的身体令人厌恶 /143
我一定是生病了 /145
探索自己的身体感受 /151
第8章我最深爱的人，伤我却是最深 /155
伤痕累累的爱 /156
家庭的破坏之舞 /162
努力还是放弃 /173
我恨死你这样的人了 /179
最后几点人际交往的建议 /181
探索自己的人际交往记忆 /182
第9章最坏的心灵也可以重建 /184
反社会行为是怎么开始的 /185
从成瘾中走出来 /188
施虐的心从何而来 /197
儿童猥亵犯的去 /202
最坏的心灵也可以重建 /208
第10章从压力重重到拥抱快乐 /210
当压力让我们喘不过气 /210
探索自己 /218
减轻日常压力的四大元素 /221
从失败到自由 /223
超越压力 /226
开始掌控自己的人生 /230
第11章拥抱更广阔的世界 /233
向前追溯人性的脉络 /234
走出无法停止的哀悼 /240
扫清精神道路上的阻碍 /243
拥抱我们生活的世界 /250
附录A自我帮助技巧及工具 /255
附录B眼动脱敏与再处理疗法相关资源 /259
附录C延伸阅读
附录D参考文献
致谢 /264

# 《让往事随风而逝》

## 精彩短评

- 1、让往事随风而逝
- 2、EMDR。
- 3、真心巨蛋痛。这货就是眼跳疗法的说明书？嗯，说明书的确是一种除了明白无误的内容，任何操作疑点都找不到的东西。分了很多章节，本以为"疗法就在后面了，再看一点点就到"却根本翻到最后都是案例好吗！怒了
- 4、最有效的根除创伤，往往就藏在这么简单易行的方法里。

# 《让往事随风而逝》

精彩书评

# 《让往事随风而逝》

## 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)