

《一个人的治愈》

图书基本信息

书名：《一个人的治愈》

13位ISBN编号：9787515815833

出版时间：2016-3

作者：[美]约翰·詹姆斯·罗素·傅里曼

译者：杨沁怡

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

《一个人的治愈》

内容概要

内容简介

这山长水远的人世，没有人不曾受过伤，或多或少，或大或小。有时甚至是毫无防备，一句话，一件事，就让牵手成为陌路，让相守成为别离。还有那些避无可避的变数，挚爱离世、毕业、生病、失业、破财……更是伤得我们措手不及。

没有人喜欢这遍体鳞伤的痛，于是我们四处诉求，渴望同情，渴望理解。但大多数时候，我们的真情流露换来的都是以下回应：

- 1、“不要难过了”“不哭了，乖”
- 2、“振作起来，你总会找到更好的”
- 3、“让他一个人静静”
- 4、“时间会治愈一切伤痕”
- 5、“为了谁谁谁，你必须坚强”
- 6、“让自己忙起来”

我们无法反驳这些话有什么错，但它们就是没有任何帮助，化解不了痛楚，反倒徒增伤心。而那些未了结的伤痕，一个叠加一个，不断累积，似要将我们吞噬。终究，我们还是要仰赖自己，走上治愈这条路。可，如何才能真正放下伤痛，完成治愈？这本书会给你答案。

《一个人的治愈》

作者简介

约翰·詹姆斯是美国伤心治愈协会创办人，罗素·傅里曼是现任协会的执行长。两人投入疗伤事业超过三十年，曾在任何可以想象到的机构开课演讲，足迹遍及美国和加拿大，已帮助数百万的伤心人获得治愈。

书籍目录

第一部分 我们总能扛起所有的伤	
第一章 这世界没有人不带伤.....004	
伤心是一种矛盾的情绪.....005	
不是所有伤心都关乎生死离别.....006	
伤心，就是我们的心破碎了.....008	
未了结的过去，是我们失败的明天.....011	
治愈，我们该怎么做？.....013	
第二章 没有“走不出来”这回事.....016	
伤心者一定会经历这五个阶段吗?.....016	
伤心势必会引发愤怒？.....018	
伤心人的共同反应.....020	
你真的走不出这“伤心”了吗？.....023	
治愈，永远都不嫌早.....026	
事件的结束，并不意味伤心的结束.....029	
告诉自己：许多伤心，错不在自己.....031	
第三章 那些安慰的话，常常伤我们更深.....035	
我们学了太多“获得”，却对“失去”知之甚少.....037	
六种安慰人的话，让人听了更伤心.....040	
错误的治愈，只是在摧毁信任.....055	
推倒墙，就是路.....058	
第四章 别人帮不上我们什么忙.....061	
你的伤心，别人不可能真正知道.....062	
当你不经意表露伤心时，别人是会害怕的.....064	
我们处理情绪的方式，大多是转移话题.....066	
伤心人只想要被听到，而不想被修补.....069	
有些话题，我们不能避而不谈.....075	
伤心不是抑郁.....077	
第五章 写给藏起失落、假装没事的你.....081	
对于过去，不该神化、也不该妖魔化.....082	
我们总是“假装很好，假装没事”.....084	
“我很好”，意思是“我不好”.....087	
为什么事情过去这么久，伤心人还是意志消沉？.....088	
这个世界不会与你处处为敌.....090	
（部分）	

《一个人的治愈》

精彩短评

- 1、读了前半部分关于安慰人的误区，感觉得到了教育
- 2、没多大用
- 3、在Page one 推荐书的桌子上，第一眼看，书封面很俗，书名很俗，目录也算很一般。但内容脱俗。有切实可行的方法。
- 4、大部分这一类的书都一样，开头特别啰嗦，一直说些没用的话，到最后才个办法，但也没什么卵用
- 5、完全没用 都是废话
- 6、虽然我读这本书的时候，或许并没有经历着一些痛苦，当然按照书里的说法，也是有的。只是我不知道而已~ anyway，写的真好！而且实例都是可以想到的，也是一般人会处理的几种方式。最后的方法是很赞的~我也喜欢用这样的方式跟过去告别！
- 7、在书店粗粗翻阅完毕，书中的宗旨基本已了然于心——每个人的治愈方式不等同，作者也没给出最后一个正解，因为本来就不存在。但是作者花了四分之三篇幅提出的观点就是——正视自己的症结，并放下。
说的容易做的难，但是走不出的真的就是你自己而已。
- 8、正视自己的伤痛，走出去还是要靠自己。
- 9、最好的放下就是将自己内心中的情绪都宣泄掉
- 10、很实用的一本书，如果是放不下过去的某一段关系和伤痛，看看这本书是有用的。

《一个人的治愈》

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