

《欲惑》

图书基本信息

《欲惑》

内容概要

萝瑞·艾胥娜等编著的《欲惑》为那些明明达成了自己的目标，却还在生活中抱怨不断、从不满足的人所写。两位作者通过大量的心理咨询经验，发现了那些在工作、爱情、生活中饱受长期不满困扰背后的深层原因，揭开了人们内心欲望的本来面目，帮助人们了解自己、改变自己，并提供了实用可操作的训练方法。

人生的追求与奋斗没有错，成功更没有错，痛苦来源于迷失与深层的心理失调。《欲惑》为迷失在种种欲望中的你点燃一盏明灯、带来一次蜕变。

书籍目录

译者序

献词

鸣谢

引言 揭开长期不满之谜

想要自己没有的东西，难道不是一件好事吗？

永不满足者的11个人格特征

滋生长期不满的9大核心问题

第一章 为什么你总是觉得缺了什么？寻找自我

自恋者的伤痛：永不满足的饥渴

你想要的是你需要的吗？

负罪感的秘密

第二章 为什么你总是不能坚持梦想？寻找目标

你有勇气做你自己吗？

不要只考虑其他人

舒缓你的焦虑感

第三章 为什么你的幸福转瞬即逝？寻找认同

今天，你抑郁了吗？

用抑郁逃避现实的痛苦

结束家庭中的消极传统吧

第四章 为什么你无法放松？寻找信任

焦虑就是你根本没办法停止担心

只有自己才是真正可以依靠的吗？

构建信任

第五章 为什么你烦恼而又浮躁？寻找效能感

被娇生惯养剥夺人生太久了的孩子们

让社会来一次粗鲁的唤醒

烦恼和浮躁的真相

第六章 为什么你找不到注定的另一半？寻找伴侣

你对伴侣的要求反映了你自己

相恋，失恋

将感情看做镜子

第七章 为什么你的收获总是没有付出多？寻找控制

给予者充满挫败感的生活

给予者、强者、被依靠者的秘密：害怕自己不再被需要

给予意味着你想要做，还是你必须要做？

第八章 为什么你总是将自己和别人比较？寻找认同

家庭秘密

攀比思想的根源

停止比较，相信你的直觉

第九章 为什么你总是追求无法得到的东西？寻找安全

求而不得的心仪对象

当你追求着无法得到的东西时，你在逃避着什么？

幻想

第十章 够了，这一切寻找满足

我们对改变既爱又恨，想要维持现状但是希望结果更好

只不过是自寻烦恼

反映最真实心声的访谈

第十一章 满足吧改变与成长

是什么就是什么

表达真实的自己

找到内外的平衡

推荐阅读

作者简介

《欲惑》

精彩短评

- 1、相像说的很明白，改变方法说的很简略，不知道怎么下手。虽然认清自己就可以解决，但是哪那么容易
- 2、睡前读。被名字湮没的书。//看完了。很喜欢很喜欢。机械总会出一些好书，却赋予一个淹没众书中的名字。深憾。
- 3、读过也忘记了，做了些记录，再去看好了。

1、《欲惑》的笔记-第57页

大多数人总是希望能避免痛苦。我们经常得到的信息是某些神奇的解决方案能够解除痛苦：例如某些神奇的疗法或药物，某些物品，或与他人的某种特殊关系。这些最后统统都被证明是没用的，因为生活就是不断变化的过程，同时也是个不断失败的过程。因此，痛苦是生活中不可避免的部分。当我们接受不了这一现实时，我们就会感到更加痛苦。

《欲惑》

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