

# 《成为自己找回爱》

## 图书基本信息

书名：《成为自己找回爱》

13位ISBN编号：9787540773715

出版时间：2014-12

作者：杨力虹

页数：155

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)

# 《成为自己找回爱》

## 内容概要

每一个困惑，都指向生命的答案

每一个苦痛的伤口里，都藏着生命的礼物

资深心理疗愈师 杨力虹带领你接纳、和解、尊重、安心

我总是对自己不满意？

当坚持自己和主流价值观遭遇冲突

要虚构的完美，还是真实的平凡？

怎么解决自己的社交恐惧症？

活出自己可以作为天职吗？

如何处理与父母的对峙？

如何陪伴亲人走完他生命中的最后时光？

为什么在负面情绪中才能感觉到安全？

独居的人如何调整孤独的心？

什么样的心灵成长道路是最适合自己的？

自我的挣扎、家庭的创伤、生命的追求.....在这本问答集里，资深心理疗愈师杨力虹老师，用最悲悯通透的心为困惑的人们指明困境的出路，亦给出了生命的答案。

# 《成为自己找回爱》

## 作者简介

杨力虹，心理治疗师、作家，2009年创办心理疗愈平台“自在家园”。已治疗个案数千例、带领工作坊逾百个。另著有《男人病得不轻》，现在国内最大的身心灵整合平台“心探索”开设心理专栏及答网友问。

# 《成为自己找回爱》

## 书籍目录

序一切都是刚刚好

### 第一章 看见接纳——成为自己

- 1 我总是对自己不满意
- 2 为什么总是和梦想失之交臂
- 3 当坚持自己和主流价值观遭遇冲突
- 4 接受不了过去的自己
- 5 要虚构的完美，还是真实的平凡
- 6 怎么知道什么是自己真正喜欢的
- 7 因为道德感而无法接纳自己
- 8 如何才能停止内在的自我战争
- 9 没有自控力怎么办
- 10 怎样改正自己的拖延症
- 11 如何让未来更好
- 12 怎么知道自己的感觉不符合现实
- 13 怎样摘下自己的面具
- 14 不敢做真实的自己
- 15 当个人追求和职业要求不一致
- 16 怎么解决自己的社交恐惧症
- 17 身有残疾，我要如何面对
- 18 到底什么是我能控制的
- 19 不接受出于好心做错事的自己
- 20 为什么我总丢三落四
- 21 如何清除过去的思维和行为对现在的影响
- 22 出门一要化妆是不是执着
- 23 为什么做事情总不成功
- 24 如何用吸引力法则吸引好成绩
- 25 为什么总爱跟别人比较
- 26 如何摆脱自卑心理
- 27 心理咨询或治疗能帮助我吗
- 28 活出自己可以作为天职吗
- 29 我是不是不喜欢自己
- 30 身材能变得更好吗
- 31 总觉得自己不够努力
- 32 害怕别人提及自己过去的事情
- 33 不知道为什么而活着
- 34 没事老作怎么办

### 第二章 归位和解——原生家庭

现在，从超人系退学吧

- 1 如何释放对家人的恨
  - 2 舍不得妈妈受苦怎么办
  - 3 怨恨又心疼妈妈怎么办
  - 4 如何帮助家人走出困境
  - 5 如何从与母亲的能量纠缠里解脱出来
  - 6 生活迷茫，是否和原生家庭有关
  - 7 不想重复父母的模式
  - 8 如何摆脱从父母那里继承的行为模式
- 我是女性——写给女汉子们

- 9 如何处理与父母的对峙
- 10 如何面对童年的不幸
- 11 如何处理因亲人抑郁症带来的负面情绪
- 12 要去找亲生父母吗
- 13 我非常害怕爸妈会不在了
- 第三章 臣服尊重——家族、故乡
  - 1 如何陪伴亲人走完他生命中的最后时光
  - 2 如何才知道去世的奶奶过得好不好
  - 3 面对怕死的父亲，如何应对
  - 4 成长最好的环境是什么样的
  - 5 不愿意承认自己的农村身份
  - 6 如何在日益恶化的环境中生活
  - 7 大城市和小城市的抉择
- 第四章 心灵自由
  - 一 情绪觉照
    - 1 痛苦是必要的吗
    - 2 情绪不稳定，这是抑郁症吗
    - 3 怎样消除内疚和自责
    - 4 为什么在负面情绪中才能感觉到安全
    - 5 转移注意力，是在逃避负面情绪吗
    - 6 为什么受了气都往亲人身上撒
    - 7 为什么我总是在担心
    - 8 我们到底需要多少恐惧
  - 二 观照调心
    - 1 为什么观照让我陷入沮丧和无力
    - 2 独居的人如何调整孤独的心
    - 3 怎样让全然当下的感觉持久一些
    - 4 怎样才能真正接纳、爱自己
    - 5 如何自我观照和释放
    - 6 不能专注沉下心做事
    - 7 如何与内在的我连结
    - 8 低落的情绪不知道如何处理
    - 9 失眠怎么控制
  - 三 明心见性门
    - 1 真的有“命中注定”吗
    - 2 灵修让我觉得生活没意思了，怎么办
    - 3 你要住哪层楼
    - 4 我常觉得生命没有意义，绝望萦绕脑际，不知是否患了抑郁症
    - 5 再不拔箭就晚了
    - 6 灵修生活到底是什么样的
    - 7 修行会丧失生活的动力吗
    - 8 如何才能找到真实的自我
    - 9 什么样的心灵成长道路是最合适自己的
    - 10 生活状态中“不期待”与“有愿景”怎么解释
    - 11 我们要如何通往真相
- 关于“我”
- 后记感恩与祈愿

# 《成为自己找回爱》

## 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)