第一图书网, tushu007.com

<<离你多远才幸福>>

图书基本信息

书名：<<离你多远才幸福>>

13位ISBN编号：9787300116792

10位ISBN编号：7300116795

出版时间：2010.4

出版时间：中国人民大学出版社

作者：(美) 安东尼·卡斯卓(Anthony J. Castro)

页数：156

译者：边堂英

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：http://www.tushu007.com

前言

在几年前我就开始着手写这本书。
在我开展心理训练期间，在我作为一名心理咨询师期间，总有一些强有力的念头会冒出来。
生活中的经历以及在临床工作期间得到的启示，也成为我创作这本书的源泉。
最后我打开电脑，创建了“给予空间”的文件夹。
我开始进人写作的第二阶段：我疯狂地把曾经吸引我注意力的，不管是个人的还是专业上的事件或情景，敲进电脑。
我想尝试着把这些新想法作为跳板和工具，写进书里，来改进其他人的生活。
当我开始写书时，我有两个目标。
我相信这两个目标都会在本书中实现。
第一，我希望本书对人们有所帮助。
我非常乐意听到这样的话——“哦，在我的生活中，真的能用上其中的一些想法和观点”。
第二，我希望本书也能娱乐读者。
我希望读者看完本书后会说，“这本书读起来很有意思！
”　从形式上来说，本书采用的是一种非正式的写作风格，并且包含许多故事。
我希望读者在阅读此书时，会感觉到我们是在进行一场谈话，而不是我就一系列心理学概念而进行的一个人的说教。

内容概要

为什么清晨一睁眼，匆匆看时间成为每天的第一件事？
为什么刚刚进入工作状态就惊觉“已经到了下班时间”？
为什么曾经亲密的伴侣变得势如水火？
为什么孩子天真快乐的笑容不复存在？
在越来越快的时代，拥挤、忙碌、压抑、困惑……　　我们的幸福到底是什么？
我们的幸福究竟在哪里？
留出空间、放慢脚步，走进神秘的giving room，让我们离幸福更近一点。

作者简介

安东尼·卡斯卓

他是一位与众不同的临床心理学家；
他是婚恋和儿童问题心理咨询专家；
但他不是一个“爱讲道理的导师”，
他是一个实践者，他告诉我们：
如何给予自己空间，放慢脚步享受生活；
如何给予孩子空间，成为明智的父母；
如何给予爱人空间，拥抱完美的亲密关系。

<<离你多远才幸福>>

书籍目录

前言　第1章　给予空间是件困难的事情　　没有人喜欢改变　　难以放下的心理防卫　　激烈残酷的竞争　　倍受内疚的煎熬　第2章　给予自己空间　　我再也不能忍受了　　让自己慢下来自我反省　　自我陶醉者与受虐狂　　如何训练自己的回应　　健康的自私心态　　推迟对激烈情绪的反应　　我们需要依靠别人　第3章　给予别人空间　　给予的紧迫性　　孩子也是人　　育儿课　　第一节：孩子和金钱　　第二节：建立承受挫折的能力　　第三节：坚持是关键　　第四节：前进还是暂停　男人们的问题　　夫妻之间亦需要空间　　聆听别人的倾诉　　给予空间的17条原则　译者后记

章节摘录

我再也不能忍受了　　大部分人都会被灌输一种我们认为是“热爱我们的生活”的思想，可是事实上它给人造成的疼痛却像地狱一般，尤其是当你还是个孩子的时候，别人会向你说：“我只想和你成为朋友。
”一个15岁的男孩走进我的办公室，他刚被第一个女朋友抛弃了，他们只相爱了6个月，他脸上的悲戚表情却足以令我心碎。
他尽力表现出勇敢的一面而不让眼泪掉下来，但是他的努力是徒劳的。
甚至他的肢体语言也表明了这件事对他造成的毁灭性打击。
他的手开始颤抖，声音也是如此。
他哭诉着说，“我就是不明白！
她说过她爱我！
她说过我是她的惟一！
”　　在我们的生命过程中，我们都经历过盛衰沉浮，然而大部分人至少具备一个或者两个维持我们向前发展的强大关系。
其中的一种关系便是你感觉别人在“你的背后”支持你。
我们大都能够回忆起自己和那些背叛我们或者辜负我们的人搅在一起。
确实，我们的需求和这些人毫无利益关系。
但是全面来看，当涉及关系问题时，它就不是能够产生意义的一个孤立的关系类型了。
不管这个人是你的家庭成员、童年时期的老朋友、一个伙伴、同事、杂货店里收银台后面的那个家伙，或者是隔壁的邻居，这都没有关系。
任何一种类型的关系都能够使我们掉下眼泪：生气的眼泪和悲伤的眼泪.或是高兴和亲密的眼泪。
所有的关系都很重要并且富有意义。
对于每一种类型关系的重要性我们理解得越早。
那么对我们自身的成长和与别人的联系意识到得就越早。
　　很多人都没有与老板打交道的良好体验。
再次被炒鱿鱼或者在过去的8年中被解雇5次之后，你开始想知道，这数次的解雇之间到底有没有联系？
是的，你会很容易想起与你打过交道的每一个老板的性格缺陷——你带来了阳光，你的老板带来的却是暴雨。
但是所有这些不好的经历可能都与你有关系。
　　在你试图让自己忘记工作中的冲突时，回到家中却突然面对更多的冲突。
比如，你的孩子让你发疯，他们表现出来的“不完美”时刻困扰着你。
就在前几天，我教6岁的女儿当邻居问她问题时要做到自信的回答，并且说话时眼睛要看着对方。
一次又一次，我向女儿解释和示范这个重要的社会技巧，但是她继续挣扎和反抗。
有时候，当这些生活中的重要教训在我的孩子身上得不到任何效果时，我头痛极了。
不管你转向哪儿，挫折和不满都会找到你。
生活中的小事情也会让你感到烦恼。
　　随着痛苦的加剧，寻求真正改变的选择开始变得容易起来，无论这种变化的实现是多么的不容易。
事实是，生活将许多人推到了厌倦和病态的极点，他们惊呼，“够了！
我再也不能忍受了！
”这时我们就进入某种形式的康复阶段，并且这是希望自我改善的时刻。
　　这种尝试做一些不同事情的大胆迈步、容忍变化的决定、冒险向前的勇气和给予自己空间去迈向未知世界的做法就是通往幸福和满足生活的秘诀。
在辅助性专业领域工作的人们，包括我自己，就给予空间这个问题，他们使用很多技巧去帮助别人。
一个瑜伽教练或者太极教练将身体和思想融为一体以达到一种天人合一的境界，即将全身的注意力集

中于某一个核心的思想。
当我的岳母刚结束一场瑜伽课的时候，她的脸上显现出来的从容和安详就像悟禅一般。
她的举止和承受的挫折水平之间有一个明显的不同。
她肯定能够做到比他人更专心地倾听别人讲话，并且她在耐性方面的进步是显而易见的。
瑜伽课的训练给予她空间去放慢呼吸，清静思想，以及活在当下。
这使她更加专注于其他人。
　　一个领导者会强调疾病模型，并且向那些正在逐步恢复的成员施行“一次一天”的办法。
这个12步的课程和一种积极的，鼓舞人来自小组的支持为各位成员提供了一条途径和一个社区环境。
这样一个组织为各位成员提供空间去了解他们自己和认清导致他们上瘾的原因，给予自己空间的同时，也给与空间去做一个真正的人——去经历失败、去重组。
每一个人都会给予这样一种感觉“是的，你从马车上掉了下来，但是我们仍然关心你，并且希望你成功”。
如此含蓄的鼓舞能够激励这些成员不仅为了自己并且也为他们的家人而取得成功。
　　一个军队训练教官从身体上及情感上制服他的士兵，并且再逐渐恢复他们的自信的同时，这位教官需要士兵绝对地服从。
这些曾经迷失了自己、具有不可靠的短暂自信的士兵，当他们从海军新兵训练营地毕业，肩并肩站在一起时，心中都有一个坚定而明确的目标。
并且在这里，在这些曾经相互支持、相互提升的士兵之间，一种兄弟之情油然而生。
每一个人都将自己看成是这伟大整体中的一部分一一个团队、一个排、甚至一个团。
应该鼓励这些士兵认识到。

编辑推荐

一本让心灵“ 减负 ”的慢书；　　一本父母和孩子，丈夫和妻子必读的心理自助书！
给自己空间，给他人空间，幸福就在咫尺……

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com