

<<心的出路>>

图书基本信息

书名：<<心的出路>>

13位ISBN编号：9787303159246

10位ISBN编号：730315924X

出版时间：2013-5

出版时间：北京师范大学出版社

作者：贝弗利·斯通

译者：李倩

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>

<<心的出路>>

前言

你能对你的现状做一个真实的描述吗？

你现在正陷入一段非常不愉快的情感或者婚姻关系当中，不知道是否该继续下去，但是又下不了决心离开。

生活就这样停滞了，但是面对这些你又无能为力。

你的朋友虽然同情你的痛苦遭遇，却坚持认为解决困境的办法其实很直接，不必如此纠结。

当你与朋友们在一起时，你不由得受到他们言论的影响。

你很欣赏他们的见地，认为他们讲得很有道理。

然而，到了第二天早上，你不再看到“光明”。

你又回到了之前那个困惑的自己，在黑暗中挣扎着，摸索着明确的出路。

摆在你面前的有两种选择：要么留下来，但要尽全力努力改善双方的关系现状；要么转身离开，重新开始一段新生活。

你深知自己停滞不前，却无能为力。

你面临的问题也许有以下这些：· 你与伴侣已经在一起生活了好几年，但一直在犹豫你的这个选择到底是做对了还是做错了。

如果你是一个女人，你也许还会担心你的年龄是否还适合生育，你担心自己是否能及时找到一个更好的对象，赶上生宝宝的最后一班车。

· 为了孩子，你仍默默地忍受着一切，被婚姻的枷锁捆绑了几十年。

现在，你已经离开了这个家，自由了，可以随心所欲地做自己喜欢做的事情，不用再被伴侣嘲笑。

然而，你却为自己在终于可以即将退休歇歇，享受人生之时选择抛弃伴随自己多年的伴侣而感到愧疚。

· 你与乱你心者常待在一起，久而久之，你觉得很痛苦，自信大受打击。

虽然你的家人及朋友对于你的这段情感关系持反对意见，你自己也十分不看好，但你却像走火入魔般为对方着迷痴狂。

· 你已是一个有小孩的已婚者，却在此时遇到了你真正需要的另一半，但却惶恐着离开自己的爱人就意味着牺牲与孩子相聚的时光。

· 虽然与你一起生活的对方是一位性格温和的人，但你对他却已经不再有爱的感觉。

· 无论是生理上还是心理上，你都全身心地爱着你的伴侣，只可惜对方却没有感同身受。

你承受着如被撕裂般的痛苦。

不能决定到底自己是该离开对方还是该留下。

这个困境操纵着你的生活，在你脑海里一遍又一遍反复萦绕浮现。

因为你总能看到两种选择的利弊，以至于你在两种选择之间犹豫不决，迟疑不断，反反复复，摇摆不定，把自己弄得身心俱惫，万念俱灰。

你的个人情感问题也是你与朋友经常谈论的主要话题。

你已经被这个问题困扰了数周，数月，甚至数年。

但事情仍没得到解决，情况依然不容乐观。

你自我内心的斗争甚至侵蚀了你的肉体。

我看过很多男女，由于被这样左右为难的关系困惑了太久，无法全身而退，最终失去了自我。

他们不决意留下，也放弃了自己真实的想法，最终令这段关系以失败告终。

但他们也不果断离开。

不听从自己内心真实的声音，终未能在这段失败的关系之外收获另一份爱情，结果他们：· 被他们时常的摇摆不定、犹豫不决深深迷惑。

· 完全陷入了困境。

· 知道自己摇摆不定、犹豫不决，然而却对此无能为力。

· 变得不再是自己。

· 对身旁的人来说，不再是幽默合群、给大家带来欢乐的人。

<<心的出路>>

- 遭受着巨大的压力，出现如失眠、乏力、头痛等症状。
- 对生活失去信心，失去热情，不再热爱生活。
- 看不到生活的意义和目的。
- 四处寻求帮助，寄望于有贵人相助。

找到改变自己生活的力量是很困难的，需要面对许多难以战胜的风险和潜在因素的影响。改变现状充满变数，结果是那么不可预知，这让你迟疑不断，望而却步。不管你作何打算，作何选择，惧怕与担忧都笼罩着你，无处不在。

你会不由得思考起以下这些令人害怕的问题：“我能找到更好的伴侣吗？我怎么能就这样离开呢？

这是否会伤害到我的孩子和父母？

” “我真能潇洒地独自离开吗？

” “问题在我身上吗？

” “是我期待得太多了吗？

” “我能处理好离开后的一切不愉快的事情，安顿好自己离开后的生活吗？

” “我有能力承受这一切吗？

” “我真想再一次经历这一切吗？

” 另一条可选之路自然是维持原状，可你的生活将永远如现在般不如意。

事实上，情况比这预想中的更加恶劣，因为你会为自己的无能为力而生气不已，或者为深知自己享受更加幸福美满的生活的时间正在悄然而逝而深感压抑。

但只要一想到最终能做回自己想做的自己，过自己想要的生活，你当然认为承受这所有的一切都是值得的。

我有一个解决你困境的办法。

虽然它听起来很简单——纵然实际上也如此——但它需要很多勇气、技巧和决心。

这个解决办法就是不要纠缠于你们这段关系的细节，后退一步，以更加宽广的眼光、更加广阔的胸襟去包容对方，与对方携手度过此生余下的时光。

当你懂得这样做之后，你将对自己的生活有个更加清楚的认识，你与对方一起生活到底是在浪费生命，是该离开的时候了，还是该继续与对方待在一起。

本书为你面对和处理情感问题提供帮助。

本书提出了几个黄金问题，鼓励读者审视自己的生活，随后提出了必须跨越突破自我的六大障碍，告诫读者要想主宰自己的未来，就必须勇于跨越障碍。

即便你已经在专业咨询等方面花费了巨资，也许这些活动在一开始能让你得到片刻的安静，清楚自己下一步的方向，给你做选择的灵感，可到最后，你还是不能按计划进行。

这种灵感就像浴缸中的一小滴墨水，开始时是很深刻、很清晰的一点，但几分钟后，它就开始分散，你也就不再能看到它了。

同理，你起初也是目标明确、信念坚定而深刻，可几小时、几天或者几周后，你就分散了，又回到了思想混沌和犹豫不决、优柔寡断的状态，以至于即便心中有规划好的全盘计划，也时常不按计划行事。

本书所列出的解决问题的方法的与众不同之处在于，它将告诉你：· 你不能决定留下还是离开的原因。

- 为什么你明明已经有了明确的决定却不能坚持。
- 怎样坚定信念，果断行动。

你明白恐惧是你问题的关键所在：你害怕犯错，害怕把事情弄得更糟，害怕一切不确定的因素和不可预知的未来。

直到现在，恐惧已经让你停滞在跑道上。

与以前你接受过的帮助不同，我不是试图去减轻你的恐惧，也不给你提供安慰和慰藉。

相反，我将要告诉你怎样利用恐惧来调动自己行动的积极性。

我相信你已经花过很多时间与别人进行交谈，他们尝试通过仔细聆听你的倾诉，甄别并探究你的问

<<心的出路>>

题，一直在你需要时给你鼓励和提供帮助来帮你减轻恐惧。

然而一切还是没有改变。

因此，我打算通过给你施加压力来帮助你做最后的决定，并采取行动。

读完本书后，你会产生必须立刻行动之感。

我要提醒你优柔寡断、犹豫不决的后果。

我将为你直观地展示人内心深处的恐惧——对浪费生命的恐惧。

你就在浪费生命，这你自己也知道。

我要时刻给你警示的提醒，这样才能让你行动起来。

很可能以前给你提供过帮助的那些人把自己的行为看作是接受你，真诚待你，给你温暖、尊重、同情以及包容你的表现。

我也将如现在般同情你，与你感同身受，但我将毫不犹豫地引导你面对现实。

我期待与你建立互相支持、各抒己见的平等关系——一种英雄般的伙伴关系，助你面对现实世界，找到通向现实世界中一条意义重大，甚至难以追寻的道路。

我将帮你显著提高自主选择的能力、对自己的命运负责的能力、应对自我愧疚和担忧的心理能力，寻找生命的意义和活着的目的，为自己能独自活着而感恩庆幸，而不是恐惧担忧。

我们不仅要考虑你的现在，还将考虑你的将来，以及为实现自己未来的梦想你将做何选择。

我要提醒你不管选择哪条道路，都需要坚定地走下去，缺乏坚定信念的选择注定是走不远的。

我还将告诉你该怎样鼓起勇气把昔日曾经优柔寡断、犹豫不决的自己统统抛弃。

你将最终从这段痛苦的关系中得到解脱，过上真正属于自己的生活——面对现实，做回真正的自己，真实地面对自己——这样才是在保护自己身边的人免受伤害。

换句话说，一旦你找到了做回自我的力量，你就可以决定是继续留下还是转身离开了，你也将不再身陷此困境中。

第一篇——现在的你。

第一篇向你描述优柔寡断、犹豫不决将对你产生的危害——让你不能度过和利用好这仅有一次的人生。

描述了优柔寡断对你身心造成的影响，阐明了你仅有的两个选择：要么行动起来改变现状，要么换个角度或方式看待它。

第一部分为你理清了你动身改变所要面临的难题，以找到造成你停滞不前的原因。

它为你构建了一个总体的框架——你对理想生活的执着追求——这将帮助你在前进的道路上挣脱困难的束缚。

这部分将帮助你对自己的现实生活进行一个真实的审视，亲历见证继续身陷这段不愉快的关系中是多么痛苦，解释你为何仍执迷不悟的原因。

或者可以换种说法，这部分阐述了你对更加幸福美满婚姻生活的向往，但却为此无能为力的原因。

它将告诉你，当你有机会突破自我，改变命运时，要从摆在你面前的两个选择中做出抉择，其实都同样困难重重，承受重负。

第二篇——翻开人生新的一页 该篇向你提出了一系列黄金问题，以鼓励你认真地审视自己、挑战自己、突破自我局限，帮助你塑造一个全新的自己。

这部分将启迪你反思优柔寡断、犹豫不决对你的影响，教你如何结束自己当前停滞不前的现状，努力以客观真实的态度面对自己，不要做任何欺骗自己内心的事情。

这部分还举例说明了你怎样受到他人的影响，怎样受到自身肩负的责任、义务和承诺的束缚——这些都严重左右了你前进的步伐。

这部分提出的一系列黄金问题是你追求理想生活所需要考虑的。

它们给你提供追求前进的灵感和动力，你需要思考的问题包括：生命的意义和目的；到底是谁掌握了自己的命运；诚实对待自己；自我价值，身上肩负的义务和对他人的承诺；我该对谁负责，自己还是别人；面对两难境地，应该如何抉择才不至于伤害对方和自己？

关于黄金问题的部分，我还提供了简短的练习，希望这能帮助读者把每章的重要内容整合起来，作为自己的经验加深认识。

<<心的出路>>

第十章总结了一条新的出路——跨越突破自我的六道跨栏。

只有敢于跨越这六道障碍，你才能在去和留下之间做出抉择，把握好自己拥有且仅有的一次生命。

第三篇——突破自我的六道跨栏 该篇将教你克服生活中的六大障碍的技巧和方法，以帮助你成功地跨越这六道障碍，改变当前的生活现状。

这将有助于你打破以往的思维模式和处事方式，进一步迈向全新的自己。

第十七章，作为本书的最后一章，是对全书的总结。

总结解开阻碍你行动、束缚你自由的枷锁的秘诀。

这是一次艰辛的旅程。

当你日复一日，夜以继夜地考虑是彻底改善你们目前关系的恶劣现状，继续共同生活还是与对方开诚布公，洒脱离去，重新开始新生活而停滞不前，不是因为你不能坚持你的决定，而是因为你未曾真正拿定主意。

正如一句谚语所说：决定了却迟迟未去行动相当于完全没有做好的决定。

一个“明确的”决定让人感觉很理智甚至可能很诱人，但却缺乏一种强烈的情感动力和一份坚定的意志。

为了将决定付诸行动，你需要适当平衡好克服负面情绪的影响，在心中树立坚定的信念。

在读完此书后，你将不再优柔寡断。

你做的每个决定都将不再充满变数，而是确定的。

但如果你要下决心做一次决定并采取相应的行动，你将需要做好经历一段艰辛旅程的准备，因为：

- 获得自由的过程是艰辛的。
- 要做出决定和选择也是痛苦的，将决定付诸行动更是需要付出许多。
- 你需要为自己的行为负责，哪怕是失败的决定。
- 你需要独自应对一切，为自己而努力。

正如诗人肯明思所说；我们生活中最大的挑战就是努力地做我们自己，做独一无二的自己。

这是一次艰难的旅程。

但我希望本书能帮助你勇于迈出做自己的第一步，并坚信这么做绝对是值得的。

<<心的出路>>

内容概要

贝弗利·斯通编著的《心的出路》共分三篇分别是：

第一篇——现在的你。

第一篇向你描述优柔寡断、犹豫不决将对你产生的危害——让你不能度过和利用好这仅有一次的人生。

描述了优柔寡断对你身心造成的影响，阐明了你仅有的两个选择：要么行动起来改变现状，要么换个角度或方式看待它。

第一部分为你理清了你动身改变所要面临的难题，以找到造成你停滞不前的原因。

它为你构建了一个总体的框架——你对理想生活的执着追求——这将帮助你在前进的道路上挣脱困难的束缚。

这部分将帮助你对自己的现实生活进行一个真实的审视，亲历见证继续身陷这段不愉快的关系中是多么痛苦，解释你为何仍执迷不悟的原因。

或者可以换种说法，这部分阐述了你对更加幸福美满婚姻生活的向往，但却为此无能为力的原因。

第二篇——翻开人生新的一页

该篇向你提出了一系列黄金问题，以鼓励你认真地审视自己、挑战自己、突破自我局限，帮助你塑造一个全新的自己。

这部分将启迪你反思优柔寡断、犹豫不决对你的影响，教你如何结束自己当前停滞不前的现状，努力以客观真实的态度面对自己，不要做任何欺骗自己内心的事情。

这部分还举例说明了怎样受到他人的影响，怎样受到自身肩负的责任、义务和承诺的束缚——这些都严重左右了你前进的步伐。

第三篇——突破自我的六道跨栏

该篇将教你克服生活中的六大障碍的技巧和方法，以帮助你成功地跨越这六道障碍，改变当前的生活现状。

这将有助于你打破以往的思维模式和处事方式，进一步迈向全新的自己。

《心的出路》是一本情感类书籍。

<<心的出路>>

作者简介

作者:(美)贝弗利·斯通 译者:李倩贝弗利·斯通, 特许心理学家, 情感问题治疗师, 在国际上享誉盛名。

她拥有超过25年的帮助病人实现自我增值的广泛成功经验。

她还撰写了《面对公司政治》和《内心的武士：发展个人和组织变化的勇气》等畅销书。

<<心的出路>>

书籍目录

前盲第一篇 一现在的你 第一章 做好最后的决定了吗 第二章 三角困境 第三章 你已经毫无退路 第四章 该放手时就放手 第二篇 一翻开人生新的一页 第五章 新的开始 第六章 黄金问题：勇于承担责任 第七章 接受你所做决定的缺陷 第八章 黄金问题：满足自我物质需求和实现自我抱负 第九章 黄金问题：面对现实 第十章 小结 第三篇 一突破自我的六道跨栏 第十一章 跨栏一：面对现实——敢于做真实的自己 走自己的路，让别人说去吧 第十二章 跨栏二：担忧也是人生积极、必经的体验 不要被它所屈服 第十三章 跨栏三：使自己仅有的一次生命过得有意义 不要给人生留下任何遗憾 第十四章 跨栏四：对现实承担起自己应负的责任 不要把一切归咎于他人 第十五章 跨栏五：请记住。你一直都有别的选择 你并不像自己想象般走投无路 第十六章 跨栏六：树立积极的价值观和生活标准 以自己的方式生活 第十七章 一切在于采取行动抑或自我提高 附录 立一份清晰的合同后记 译者后记

<<心的出路>>

章节摘录

第三章 你已经毫无退路 胡思乱想，无济于事 我们理所当然地认为，要迈出这跨越性的一步是多么艰难。

前路茫茫，福祸难测。

其实，这完全是作茧自缚，庸人自扰罢了。

面对未来，我们时常悲观消极，抱怨此生难再觅真爱，要孤单寂寞地度过余生。

其实，这些完全是杞人忧天。

只要你敢于尝试，机会总是有的。

命中注定属于你的那份幸福就在不远处。

为了不伤害别人或招致别人的反对，我们才作这种悲观的臆测。

与其说诚实需要付出代价，不如说是我们作茧自缚，庸人自扰。

大卫不敢告诉父母他想娶与他有不同宗教信仰的女孩杰西卡为妻，害怕双方会因此产生矛盾。但是。

大卫却与杰西卡秘密同居，且只有他的好朋友知道。

他跟父母刻意隐瞒了与杰西卡的关系。

每每有机会跟父母坦白，可一想到父母听到后的反应，大卫就没有了行动的勇气。

直到大卫50岁时，他母亲过世了，只剩下了父亲。

听到儿子的这个消息，父亲既震惊万分，又悲痛不已。

他为儿子找到所爱之人而感到欣慰，终老之后，也该含笑九泉，无所牵挂了。

儿子终于能找到一个称心如意，与他永结同心，荣辱与共，并为他生儿育女的妻子，这是多么令人欣慰的消息啊！

儿子的终身幸福是母亲一生的牵挂，可惜被大卫的隐瞒而错过了。

大卫左顾右盼，畏首畏尾，只是杞人忧天罢了。

这是论证人们如何作茧自缚，庸人自扰的有力证据，正是这种悲观预想的心态阻碍了他们前进的步伐。

他们夜以继日地作无谓的担忧。

在那无数个夜晚，你可曾有过无数个被工作和家中琐事弄得烦恼不已、坐立不安的时候？

但结果却是一帆风顺。

19世纪，美国幽默作家马克·吐温曾说过：我预想过很多难题，但这些但是不存在的假想。

如何克服这种悲观的假想？

可以去开辟一片新天地，远离不真实、不完整的人生。

改变需要学 必须要指出的是，就个人而言，迈出这跨越性的一步并不意味着没有退路，而是可进可退。

人们常：与伴侣闹别扭，当恢复自由身一段时间后，他们却又回到伴侣身边。

- 与原配复婚。

- 重回故地，重操旧业。

艾玛德带着他的2个小女儿与妻子组建了新家庭。

家庭的责任与重担压得艾玛德喘不过气来。

当他为养家糊口而疲于奔命时，他是多么渴望恢复自由的生活。

为了重拾自我，艾玛德与妻子经历了无数次争吵，他最终决定离开妻子和孩子们，回到以前的单身生活，只是周末才来见见孩子们。

同时，离婚后，妻子也选择以缓和的态度对待前夫艾玛德，希望他们分开后还会是朋友，以减少对孩子们的伤害。

在过了九个月的单身生活后，艾玛德开始对生活厌倦，渴望重回到以前其乐融融、无比温暖的家庭生活。

他恳求前妻重新接受他，她同意了。

<<心的出路>>

当他真正重获渴望已久的自由时，他才发现应该珍惜曾经拥有的一切，因为那才是最珍贵的。

面对挑战，勇者与怯懦者的区别在于：勇者敢于冒险，不断尝试总结经验吸取教训，实现他们的梦想。

他们誓不回头，一干到底，对梦想不离不弃。

萧伯纳曾说过：当你将要离开人世时，你会对没做的事抱有遗憾。你不会在临终前为自己在上周日晚宴上的尴尬表现而感到难堪，而禁不住胡思乱想，你会自问，“我为什么不选择离开，去寻找更幸福的生活？”

我为什么就不能转移视线，乐观对待，难道我还不够成熟吗？

我为什么就不能一个人好好过日子？

我为什么就不能放下手中的工作，多抽时间陪伴家人呢？

”不要当你年老将要离开人世时，才想起要改变，现在这一步就真的那么难以跨越吗？

勿再等待 小说《审判》是卡夫卡·弗兰兹写的一个关于浪费光阴的反面教材。

小说主人公没能把握住成功的契机，却怯懦被动地等待着上天再赐予他一次机会，结果他的人生在荒废中度过，一无所获。

书中一个寓言最能反映小说的主题：摩西律法门前守卫森严。

一个农夫想进入，却遭到守卫阻拦，除非他能请求守卫让他进入。

农夫迟迟未见有所行动，许久，他才开始思考起来，片刻后，他才决定请求守卫允许其进入。

守卫说：“晚点可以，但非现在。”

”律法门一直敞开着，农夫趁守卫稍稍离开时，就俯身往里看。

守卫见状，冷笑道：“斗胆你就过来过我这关。”

可我先提醒你，我虽是法力最低的一个，但也不好对付。

之后大厅里会有更多的守卫，他们法力一个比一个高，均在我之上。”

”农夫没想到通往摩西律法的路是如此荆棘。

他决定等待直至获许。

守卫给了他一把凳子让他在门旁坐下。

就这样，日子一天天一年年地过去了，可他仍在等待。

一开始，他还大声疾呼上天不公，命运不济，可渐渐地他开始衰老，只能喃喃自语，絮絮叨叨。

渐渐地，他两鬓发白，年事已高，视力日渐模糊，甚至开始分不清他眼前所见的是真是假。

通往摩西律法大门前那道永不磨灭的光是他唯一所见，可惜他已命不久矣。

现在他即将离开人世，心中一直想大胆要求守卫让他进去，可直至离世前他仍未得偿所愿。

他的手脚已经僵硬，只能向守卫示意。

守卫也要弯腰俯身才得以听其所言。

对于他来说，守卫是那么地遥不可及、高不可攀、不可逾越。

“你还想知道什么？”

别老不知足。

”守卫说。

“人人都向往摩西律法，可这么多年来只有我一人要求进去一看。”

”农夫说。

守卫见其奄奄一息，大声地对他说：“一直以来，这扇门只为你而开，只可惜一直未见你行动，现在为时已晚，大门即将关闭。”

”这则寓言发人深省。

小说的主人公屈于开口请求获许的恐惧，让生命在等待中白白荒废。终其一生，碌碌无为，终归愧疚万分。

P21 - 27

<<心的出路>>

后记

记得从我3岁起，我老爱问自己一些关于过去的问题，活在过去的记忆里。渐渐地，我长大了，到了十几岁时，却缺少了许多回忆，开始关心起自己未来的人生。我广泛阅读许多关于生活的意义和目的方面的书。

每读一本，都颇有感触。

我15岁从法语学校毕业，17岁那年出了国，在此期间，我换过很多份工作。

3年后，我又回国参加了高考，成绩优异。

21岁时，我上了大学。

我曾经对自己的人生感到很迷惘，不明确自己的人生目标与追求，总是在缅怀过去。

但我从不觉得难以面对现实，也不觉得难以鼓起主宰自己生活、改变生活现状的勇气。

这些改变包括选择离开一段破裂的婚姻关系，成为单亲家庭的一员，单独承担起抚养小孩的责任和义务。

作为一名心理学家，我今天在国际商界取得的成就大大得益于我前期的大量阅读。

在训导行政人员时，我不只是关注于帮助他们解决集团内部的难题，更多的是解决他们个人的问题。

由于我的这个工作经历，很多人鼓励我写下这本书。

本书以与马琳·皮特的对话开始。

她建议我不要再写第三本关于群体行为的书，而是建议我该立足于我做两性情感关系训导的工作经历，写一本关于两性情感婚姻话题的书。

在此，我对她为我提出的宝贵建议致以万分的感谢！

此书得以成功写就，我要十分感谢我的朋友雷切尔·拜尔德的大力帮助。

他是一个出色的记者，他的写作风格我颇为喜欢。

他亲自来到我在Tavira的住所，花了一周时间与我合作，为我整理思路提供了很多帮助，对此我很感激。

每次我遇到困难时，他都帮助我最终能够确切、简洁并且得体地表达自己想要说的话。

因为我的朋友兼同事露丝玛丽·切斯特斯，才使此书最终得以问世。

露丝玛丽感到我提供的信息是如此强大，以至于对那些婚姻关系中存在问题，但不知该如何是好的困惑无助的人们来说是一个福音，对他们早日解决婚姻危机，结束痛苦的思想折磨提供了大量有益的帮助。

我希望她是对的！

露丝玛丽支持我一定要竭力完成这本著作，没有她的鼓励、帮助和支持，我不可能完成此书的写作。

没有她的鼎力相助，就不会有这本书的问世。

这本书涵盖了25年来我与许多我的病人的接触中了解到的他们各种各样的畏惧、挑战、关系和群体动力。

我一直在反复思考我的这些经历，不断提高自己帮助他人的能力，并把此间所得的一些心得体会写在这本书中。

我与病人接触的这些经历还使我拥有了许多阐述的案例，虽然我隐去了其中的一些真实名字和背景才作使用。

因此，我想对我的每一位病人表示衷心的感谢，感谢他们孜孜不倦地支持我的研究，不遗余力地为我的工作提供帮助。

他们的真诚和勇气值得我永远尊敬和珍惜。

这本书得以成功出版，离不开我的文学经纪人苏珊·米尔斯的辛勤劳动和巨大奉献。

在此我对她致以万分的感谢。

我要感谢我的委托编辑拜尔德以及山特额·里格彼，感谢他们的支持和鼓励。

我还要感谢帮我校对的费安娜·罗伯特森，她使校对这项枯燥的工作变得趣味横生。

我需要感谢的人还有很多，包括出版和销售经理维克·哈特利以及出版和销售主管弗兰恩·雅德布勒。

<<心的出路>>

最后，我想感谢所有慷慨地抽出时间来阅读我手稿的人，他们包括：我的女儿贝克·康恩特和肖乐达·皮特曼，以及她们的丈夫乔尔·康恩特和詹姆斯·皮特曼；我的妹妹和她最好的朋友琳达·斯通；还有给予我巨大支持的弟弟安菊恩·斯通。

特别感谢我的邻居珊珠丽·泰利尔怀特和露丝玛丽的好朋友杰克·布莱恩。他们所有的人都给了我极其有用的大量的积极反馈，再次向你们表示感谢！

<<心的出路>>

媒体关注与评论

我认识一些多年来被一段不愉快的情感关系弄得痛苦万分、困惑不堪的人们。

正是因为他们一直找不到对的出路，只能一味地处于左顾右盼、停滞不前的状态，殊不知这样只会让当事人感到更加痛苦而已。

对此，贝弗利·斯通为你提供了切实严谨、直截了当的解决问题的办法，帮助广大为情所困的人们摆脱情感束缚，解救自己，重塑自我，并在吸取教训中受到鼓舞和启发。

——安娜福特，记者、主播 本书是致力于寻求改变生活的勇气的人们的理想读本，书中为他们提供了实用、感性而有帮助的策略。

——潼恩弗·伦奇 很多时候，我们的生活被自己制造的铁链束缚着，永远都不知道我们自己有钥匙开启。

——杰克·谭普钦，罗伯·斯特朗 我相信勇气常被错误地看作无畏。

从某种程度上说，如果你跳蹦极时无所畏惧，那你要么就是精神失常，要么就是意识不清醒。

勇气是用现实的眼光面对你的恐惧，考虑其他可行之策，冒险选择最凑效的策略。

——娜塔莉·苏宁，《爱的接触：相处最初的四分钟决定一切》的作者

<<心的出路>>

编辑推荐

贝弗利·斯通编著的《心的出路》献给那些正遭遇生活的困扰，想要改变生活现状，却不知道怎样改变，如何选择的人希望此书能让你明白，那些令你无法前行的镣铐其实是你自己假象出来的只有明白这一症结所在，你才能找到解决你情感纠结问题的最佳方法鼓起勇气，为拥有一个更有意义和更加美好的人生而努力奋斗。

<<心的出路>>

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>