

<<投降的勇气>>

图书基本信息

## <<投降的勇气>>

### 内容概要

在本书中，作者指出，我们从小就被教导，只有坚强，才能克服险阻、击败弱点，导致我们常会刻意否定自己的弱点，只在表面上逞强。

他认为唯有面对自己的弱点，敢于“投降”，才能真正解决问题。

作者提出了精神生活中的八项“悖论”，带领我们深刻体验生命，走向更为辽阔的人生。

## <<投降的勇气>>

### 作者简介

汤米·海尔斯丹，芬兰心理治疗专家，畅销书作家。  
有30多年行医经验，在芬兰享有“民族心理治疗专家”的美誉。

海尔斯丹是芬兰心理疾病治疗领域的开拓者，1991年出版第一部著作《闯进客厅里的河马》，首次介绍了病态依赖症的表现，该书销量超过芬兰以往任何心理自助书籍，创下记录。  
之后多次再版，截至2008年已是第三十一次印刷。

《投降的勇气》是他的最新著作，至今在芬兰的销售已突破50万册（芬兰人口约500多万），全球售出十多个国家的版权。

海尔斯丹获赫尔辛基大学神学硕士学位，再婚，有前妻留下的三个孩子。  
除潜心心理治疗外，还为心理治疗从业人员开办培训课程。

## <<投降的勇气>>

### 书籍目录

引言 病态的力量第一章 旅途始于驻足之后 在悖论中找寻真理 智慧是知识的精华 智者多问少答  
旅途始于驻足之后第二章 真强必藏于弱 谦和：软弱中的力量 爱培育软弱 承认自己的软弱  
缺乏爱会衍生耻辱 人能从软弱中学到生活的真谛第三章 欲安全，必冒险 从水中的生物变成具有  
意识的生命 爱给我们安全 不真实的安全感 在孩童时代别人怎么对待我们，我们就怎么对待自己  
孩童时代缺乏关爱的影响会代代相传 真正的安全感给人以生活的勇气 勇敢地面对内心的恐惧  
勇气是一种面对恐惧时的祈祷 英雄愿意聆听内心的声音 王子与恶龙的交锋 英雄有勇气走向真实的  
自我 安静是金 英雄的路是孤独的 灾难并不永远是灾难 我们的梦告诉我们什么是前途第四章  
有舍才有得 内心的王国中有你要的东西 成功的生活来自于内心而不是外表 什么是生活的目标  
放下那些追求 放手才能得到 生活自有回报 依赖带来自由第五章 做得越少，成就越多 肤浅使  
我们失去生活的方向 我们不是在过生活，而是在演生活 人是生活的主宰吗？  
因为我忙，所以我才忙 自我的存在始于面对自我 爱是一盏灯，照亮通往心灵之路 感觉不到的  
心灵创伤 我们会从外部的成功转向内心的成功 深刻的生活不会简单地到来，它需要我们的选择  
沉默中的过往 静心才能彻悟 平常心中孕育着巨大的能量第六章 唯独处，方能合群 过去的经历  
是婚姻关系中的第三股力量 只有先认识自己，才能认识别人 绝对的自由是爱赖以生存的唯一环境  
人可以为别人分担痛苦，但无法替别人消除痛苦 “不”是个神圣的字眼第七章 唯合群，方能独  
处 生存策略掩盖爱的缺失 爱的语言 爱永远是真诚的 爱会揭开人的伤口 心灵的创伤是我们的  
接触点 爱能驱赶惧怕第八章 活在当下，方能找到永恒 无论多难，神圣也不会离我们而去 从生  
到死究竟意味着什么？  
爱是一切智慧的源泉

<<投降的勇气>>

章节摘录

<<投降的勇气>>

编辑推荐

## <<投降的勇气>>

### 名人推荐

通俗，睿智，令人感动！

我很少被心理自助方面的书籍吸引，但这本书却迷住了我，它体贴、温柔、令人深思的言词会使每个身陷困惑的人受到鼓舞和启发，那些正在寻找智慧和勇气来实现理想人生的人也将从这本书中找到努力的方向。

海尔斯丹的文字真实、坦率、谦虚而富有感染力，我正在把这本书推荐给我所有的朋友。

——亚马逊读者Eliza McEvoy

<<投降的勇气>>

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>