

<<爱是一种选择>>

图书基本信息

书名：<<爱是一种选择>>

13位ISBN编号：9787501952847

10位ISBN编号：7501952841

出版时间：2006-3

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[美]汉姆菲特[Rob

页数：195

译者：王英

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>

## <<爱是一种选择>>

### 内容概要

《爱是一种选择》帮助你认识拖累症的成因、运作方式、危害性，最后会带你从拖累症中得康复。

“爱是一种自由的选择，而不是强迫的义务。

”你，是这样的人吗？

想替别人扛责任——包括别人的感觉、想法、行动、选择、需求、幸福与人生目标。

当别人有问题时，会莫名其妙地感到焦虑与负疚。

当别人遇到问题时，会有一股难耐的冲动，连珠炮似的向人家提供一些建议或给一些自以为是的安慰。

当你提供的帮助或者建议不被采纳时，怒气横生。

设想别人需要你；当你的付出得不到回报时，怨气丛生。

为了取悦别人而作践自己。

只有在“给予”时，心中才觉得舒坦。

受别人的恩惠时，充满负疚与不安。

常会寻觅需要你的人，在他们那里，你才觉得自己有价值。

如果你有以上特征，你，就是患了“拖累症”！

<<爱是一种选择>>

作者简介

作者：(美)汉姆菲特(美 ^ 米尔)米勒(Dr . Frank Minirth) 译者：王英米勒博士(Dr . Frank Minirth)和米尔博士(Dr . Paul Meier)是高踞全美畅销书榜首的《爱是一种选择》(Love is a Choice)的作者，两人合力创办的心理治疗诊所是世界上最大规模的诊所之一。  
两位作者先后毕业于美国阿肯色医学院及达拉斯神学院。

<<爱是一种选择>>

书籍目录

第一部分 什么是拖累症第一章 发现拖累症第二章 拖累症的特征第二部分 拖累症的起因第三章 空空的储爱槽第四章 失落的童年第五章 反复的强迫行为第三部分 拖累症延续的因素第六章 沉溺的滚雪球效应第七章 否认第八章 愤怒第四部分 拖累症者的人际关系第九章 拖累症者的家庭和爱情第十章 拖累症式的人际关系第十一章 建立健康的人际关系第十二章 人们扮演的角色第五部分 迈向康复的十个阶段第十三章 审视你的人际关系第十四章 打破觉溺循环第十五章 离开家，说“再见”第十六章 为过去悲伤第十七章 从一个全新的角度看自己第十八章 新经验与新父母第十九章 对自己和他人负责/维修和保养

## &lt;&lt;爱是一种选择&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘格拉迪丝·乔登坐在椅子上，浑身戒备，仿佛随时准备逃走。她不停地摆弄着粗糙的双手，偶尔停下来拨开前额的一绺灰白头发。她的资料显示她今年53岁，但她看起来似乎有65岁。

一旁坐着的是她的丈夫约翰，抱着双臂，满面愁容。这是一个粗犷健壮的男人，身体结实。54岁，是一名小有名气的建筑承建商。

“我来这儿是因为格拉迪丝非要我来，”他声明道，“我可不认为做个心理辅导就能解决问题，一切已经太迟了。”

根据多年的经验我们能够察觉到约翰·乔登的不合作态度。

“你一定觉得今天来这儿完全是个错误，”我们说：“向一个心理咨询师或精神科医生寻求帮助意味着你很脆弱，没能力解决自己的问题，因为心智健康的人应该任何时候都可以控制自己的情感和态度，是这样吗？”

“没错。”

“约翰，我听说建筑公司是你自己白手起家的。”

“对。”

我高中毕业后靠着一辆二手小货车开始的。

“你现在有多少辆货车？”

“七辆小吨位货车，两辆翻斗车，两辆厢式货车，一辆前端式装载机，还有一辆推土机。”

约翰的声音里露出一丝骄傲。

“不过，你还是不够强壮。”

如果你够强壮的话，就不需要这些昂贵的装备了，你可以自己搬货物，自己用铲子铲平地基……”

约翰的面部表情看起来很有意思，是一种从迷惑转为理解(一种恍然大悟的样子)，再一眨眼又转回狡猾的神情。

不过这一眨，已轻微地显示出他的抵触情绪开始软化了，不过它很快又消失了。

“我明白你的意思。”

心理辅导是一种工具，如果我可以坐下来自己解决好自的问题，或者说如果我的信心更大一些——我们就不会坐在这儿了。

“那也未必。”

你靠推土机而不是一句话挪走一座山，你使用推土机不是说明你没有信心，乃是因为这个世界的规律是如此运作的。

我们希望帮助你和你太太挪走横在你们中间的大山。

“格拉迪丝，你和约翰结婚31年，有三个孩子——两个男孩，一个女孩对吗？”

孩子们应该已经独立了吧？”

他们在做什么工作？”

“我们接着问。”

格拉迪丝的声音急促刺耳就像她紧绷的身体一样，给人有一种压迫感。

“小约翰刚拿到了商学硕士，开了一家干洗店。”

他说工作很忙，不过他干得不错。

玛莎在圣约瑟夫医院急诊室当护士。

你知道吗，她好动得很呢，压力对她来说根本不算什么。

至于詹姆斯……”她舔了一下嘴唇：“他过去虽然有一些问题，不过现在在戒毒所接受治疗，他会好起来的。”

“约翰，离婚从不在你的考虑范围之内，因为你认为信心对你们是至关重要的。”

不过虽然你从不考虑离婚，但却考虑过自杀，对吧？”

“这名建筑承建商的嘴角微微扬起，笑容僵硬：“你说对了。”

## <<爱是一种选择>>

” 他的表情终于开始融化，不再板着面孔，声调也柔和了许多。

“ 我们俩的个性是水火不相容，完全无法调和的。

而且从结婚的时候到现在一直都是这样。

婚姻本该是幸福美满，可我们的婚姻和幸福美满边都沾不上！

如果离婚是一种解决办法的话——如果我们可以选择的话——我们早就离了！

” 格拉迪丝的脸色骤变，自从坐下来那一刻她的双手就没有停止过。

“ 约翰从不听我说话，甚至连试一下都不肯。

我跟他说话的时候，费劲得就像穿透一堵墙似的。

那感觉太令人绝望了！

” 约翰反驳说：“ 她哪是要和我沟通，她说的每句话都是批评。

在她眼里我什么事都做不好，无论我给什么她都不满足。

要么不够多，要么不是她想要的。

在她看来我从没做过一件对的事。

我做得永远都不够好。

” 在乔登夫妇的婚姻生活里，没有一丝的喜悦。

他们之间持续不断的争吵已经彻底毁坏了幸福生活中该有的安宁。

在距离不过两米远的两把椅子之间，上演的是一幕最让人心痛的人间悲剧：两个真诚、善良的人，他们惟一的愿望就是彼此相爱，但他们却做不到。

在他们夫妇的生活中——也许也在你的生活里——仿佛有一股看不见的暗流不停地造成各种无法言喻的悲哀和痛苦。

这股暗流透过潜意识牵引左右他们的生活，影响他们的判断，主宰他们的决定，甚至欺骗他们误以为自己做的决定是明智而正确的。

这股暗流，我们称之做“ 拖累症 ”。

P2-3

<<爱是一种选择>>

编辑推荐

不再讨好别人，拖累自己，《爱是一种选择》教你如何摆脱不健康人际关系的权威书籍，畅销数百万册，全美畅销书排行榜第一名！

<<爱是一种选择>>

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>