第一图书网, tushu007.com

<<找到创伤之外的生活>>

图书基本信息

书名：<<找到创伤之外的生活>>

13位ISBN编号：9787501969418

10位ISBN编号：7501969418

出版时间：2009-8

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（美）弗莱特　等著，任娜　等译

页数：289

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

《找到创伤之外的生活》的作者维多利亚·拉福莱特和杰奎琳·皮斯特瑞拉都是拥有博士学位的资深心理治疗专家，他们在这一领域拥有深刻独到的见解和丰富的临床经验，并在这本书的内容里揉合了认知与行为取向一些非常有效的治疗理念，以及一些东方宗教文化思想。
在翻译这本书的过程中，我们发现它与一些常见的心理自助读物不同，首先它不是采用艰深晦涩的理论阐述，而是用一些非常生动形象的例子和比喻来帮助我们理解我们自己和我们的创伤，例如把我们自己比作一辆公共汽车，我们一些消极的观念则是我们这辆车上的乘客，乘客可以冲我们大喊大叫，但我们依然可以紧握方向盘，自己决定生活的方向。
其次它非常实用，具有很强操作性，读者可以按照每一章里的练习一步一步慢慢认识自己的力量、误区，找到自己内心深处的价值方向，以及与这个方向有关的生活目标；并且一点一点地做出承诺付诸行动，直到最终实现它。
读者会在实践的过程中，通过点点滴滴努力以及努力带来的成就找到对生活的控制感。
这本书不仅通过行为的变化实现内心世界的变化，它还特别关注我们的内心体验，有很多内容是直接作用于我们的内心、我们的观念和我们的思维方式。
此外它还帮助我们用一个完全不同的视角看待我们的创伤、我们的自我以及我们周围的世界——这让我们这些从事心理学相关工作的译者也觉得内心受到了有力有益的震撼。

第一图书网, tushu007.com

<<找到创伤之外的生活>>

内容概要

如果你经受过创伤的洗劫，无论是人情关系破裂，还是路遇交通事故；无论是亲历山洪地震，还是卷入战火之中；你都可能发现自己很长时间处在痛苦和阴郁情绪的折磨之中，挣脱不去。
有时，这种状况还会愈演愈烈。
然而，你所经历的这些创伤都只属于不可逆转的过去。
在坚强与努力之下，你还活着，未来的人生路就在你眼前。
你该怎样走下去？
这是一本与众不同的生命之书，它能教会你以全新的视角看待悲痛愁苦的心境，为你规划出丰富充实的愈后生活。

作者简介

作者：(美国)Victoria M.Folleffe (美国)Jacqueline Pistorello 译者：任娜 张桂萍 高红新

第一图书网, tushu007.com

<<找到创伤之外的生活>>

书籍目录

导言　　什么是创伤　接受与实现疗法　接受与实现疗法如何帮助遭受创伤的人　如何使用这本书　本书结构　我们想说给你的话第一章　理解创伤　创伤的含义　你不是唯一的受难者：创伤的真相　创伤经历是如何影响人们的　创伤与记忆：问题和争论　感觉无法继续下去了　日志第二章　以安全为基础营造心智觉知　此时此刻　心智觉知　康复路上多加留心第三章　痛苦和苦难　痛苦无处不在　我们经常用自己内心和别人的外表比较　痛苦不可避免，苦难则不然　限制苦难圈　现在做什么第四章　控制本身就是问题　关于控制的早期信息　如果你不想拥有它，你就得到了它　更多的关于经验性回避第五章　放弃挣扎，你愿意吗　保持“愿意”　什么是“愿意”呢　从“愿意”到接受　接受并不是认同或者原谅　接受自己的内心世界第六章　接受的障碍　第一个障碍：语言和它的两个方面　第二个障碍：对自己缺乏同情　第三个障碍：关注对与错，而不是可行性　第四个障碍：喜欢谴责而不是关注反应能力第七章　找到真正的自己　创伤与自我第八章　创造有价值的生活　不受约束地生活　价值观是什么　偏离了道路　你的价值观是什么　创伤、恐惧、回避和价值观　我们现在到了哪儿第九章　承诺行动第十章　人际关系技术：保证安全以及对自已保持真诚第十一章　美好生活的继续：其他值得借鉴的方法

章节摘录

插图：用你的体验去说明效果我们并非劝你接受一种思想或信仰，而是希望能够帮助你直面自己的经历。
那是你的亲身经验，而不是书上所描绘的。
只有你的经验才能够最终告诉你这些方法是否有效，也只有你的经验才能够说明什么是有用的、有价值的，以及什么样的感受才是有意义的。
你的内心和经验完全是两回事。
例如，你的内心可能告诉你不和别人接触比较好，但你孤独的经验可能告诉你这样不可行。
我们贯穿于整本书的一个重要理念就是在于让你关注自己的经验，真正地行动起来，而不是仅限于阅读。
这样做才会对你有所帮助，因为只有行动才会使你接触到实际的经验，而不是停留在知识层面。
接纳和同情自己如果你准备好了去开始这段旅程，那么在整个过程中都请你对自己抱以同情和怜悯。
在阅读和练习的过程中，如果发现自己还有自我责备、评判、罪恶或羞耻的想法，请告诉自己不要去评价了。
在这个历程开始之前看看是否对自己充满了友爱，如果发现自己还是在评判自己，那么“不要评价你的判断”（Linehan，1993b）。
评判对你来说可能是一种自然而然的做法，但这并不意味着你需要去注意它们或者为此去责备自己。
心理灵活性在接受与实现疗法中，我们相信心理灵活性是心理健康的关键。
我们并不确定在你阅读完这本书后，到底会达到什么样的状态和改变，但我们却可以通过提高一个人的心理灵活性来让他在生活中拥有更多的选择。
书中提到的灵活性可以在两种情况下实现。
首先，“创伤当事者”只是一个泛指的称谓，每个人经历的事件都与特殊的环境和意义相联系。
所以，书中的例子和故事并不完全适合你，那就请你取其精华、去其糟粕吧。
第二，在阅读整本书的过程中，你也许会改变对自己以及周围世界的看法。
请放下对与错、可能与不可能这些判断，这是在寻找一种新的生活方式，在接受与实现疗法中将生命视为成长和改变的过程。

编辑推荐

《找到创伤之外的生活》为中国轻工业出版社之一。

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