

<<不失落>>

图书基本信息

书名：<<不失落>>

13位ISBN编号：9787506483162

10位ISBN编号：7506483165

出版时间：2012-6

出版时间：中国纺织出版社

作者：文成蹊

页数：225

字数：134000

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>

## &lt;&lt;不失落&gt;&gt;

## 前言

与恋人分手，被背叛，离婚，失业，亲友等对自己至关重要的人逝去，官司纠纷，疾病，心理空巢期，失去对自己身体的掌控(如家庭暴力)，投资失败……每个人的一生中似乎都无可避免地会遇到这样或那样的能给人带来伤痛，让人陷入失落的事情。

对此，也许有人对我们说着安慰的话——“不要难过了”、“不哭了，乖”；也许不幸地只能用“让我一个人静一静就好”、“时间会治愈一切，过段时间就好了”的话来自我安慰，用“为了××，我要坚强，要振作”的话来自我激励，又或者让自己像个陀螺一样忙得转个不停，以忘记伤痛。

然而，这些方法真的能让我们不失落吗？

真的能够让伤痛愈合吗？

答案显然是否定的。

于夜深人静时，我们内心深处的怅然依然清晰：时过境迁之后，依然不愿提起那个人、那件事，即使现在，甚至以后也不敢再去触碰类似的感情或事情……其实，那段伤痛的经历，那份失落的心情一直都在，我们始终因为它的阻挠而不幸福、不快乐。

我们一直以来所用的处理伤痛与失落的方法，或许能让我们好过一点，但并不能真正帮助我们走出伤痛。

这些方法没有真正解决那段伤痛与失落的心情，只是将之转移了。

那些失落与伤痛多年未解，没有真正地“了结”，让我们心里始终有个空洞。

“了结”不是转移，也不是遗忘。

事实上，谁也做不到真正的遗忘或转移，因为经历会在我们的身体、思想、精神、情绪、潜意识上烙上痕迹，我们或许能够让身体不再难受，但那些潜意识里的、内心深处的，甚至连自己也没有意识到的伤痛与失落是不可能被“遗忘”或“转移”的。

伤痛与失落或者源于关系的突然中止，或者源于“矛盾”。

当关系终止时，我们不是深深记住了它的好，就是牢记了它的坏，这种或者“神化”或者“妖魔化”的错误感知方式，让我们始终笼罩在它的阴影下。

我们的内心深处也因为种种“矛盾”而纠结，于是我们背着负担生活着。

比如，明明被某人辜负了，应该果断地终结这段关系，但又记得他的好，期盼着他能够知错回头。

又比如，投资失败了，几经辛苦终于又薄有积蓄，想要再投资，又害怕失败，因此处处小心谨慎、杯弓蛇影，无论再次投资与否、投资成功与否，都实在称不上幸福快乐。

深伏于内心的这种种伤痛与失落，无法通过别人的帮助或安慰加以解决。

要想走出伤痛，我们只能靠自己。

那就跟随本书来学习正确“走出伤痛”的方法吧！

## <<不失落>>

### 内容概要

一生中，每个人都不可避免地会遇到：分手、被背叛、离婚，重要的人离我们而去，失业，生病，穷困，等等给人带来伤痛的事，陷入失落之中。

遗憾的是，很少有人能够正确地处理。

“让我静一静就会好”“时间会治愈伤痛”“忙起来就不难过了”等我们最常使用的方法并没有真正解决那段失落，只是转移了。

这些方法并没有让我们与伤痛的经历做真正“了结”，于是心里有一个空洞，潜藏着隐伤。

《不失落:放下伤痛的快乐生活智慧》以心理学为理论基础，详细介绍了正确应对那些带来伤痛的事的方法，帮助读者在身体上、情绪上和精神上，与“失落”做个结束，发生当时来不及表示的。

<<不失落>>

作者简介

文成蹊，资深图书策划人，畅销书作者，擅长社科励志类图书的选题策划和撰稿工作。著有畅销书《听心理学家讲故事》、《你一定要知道的心理常识全集》等等。

<<不失落>>

书籍目录

第一篇 着手跟自己的心碎告别  
伤痛，我们常轻忽和误解  
伤痛不只是伤痛，更带来成长与重生  
伤痛不会自愈，我们必须及时正确地处理  
他人的安慰并不能帮助我们走出伤痛  
你是否在用错误的方法处理伤痛  
写给越被安慰越伤心的你  
人的奇怪心理：越被安慰，越在伤痛中沉湎  
那些对的、错的安慰方法  
走到镜子前，找到能疗愈你的伤痛的人  
写给藏起伤心、假装没事的你  
藏起失落只会埋下心理隐患  
不妨试着让伤心事“晒晒太阳”  
越是失落，越要敞开心扉  
没有“走不出来”这回事  
为何“走不出伤痛”  
一切都会过去  
只要你有信心，你就能走出伤痛  
谢谢“你”，听“我”说  
别怕说给别人听  
找对倾诉对象  
勇敢面对，走出失落告别伤痛  
遭遇是外界造成的，难过是自己造成的  
伤痛与失落太多，或许是心“病”了  
不要心随境变，要境随心变  
山不就我，我就山  
审视自己的心灵  
自卑与自信  
乐观与悲观  
抱怨与解决问题  
钻牛角尖与转弯  
情绪应该释放，情节可以保留  
把心中的伤痛与失落哭出来  
释放情绪但别跟着情绪走  
适当保留情节，让自己成长  
承认自己逃避过  
承认逃避过才有勇气面对  
战胜恐惧，没什么好逃避的  
坦然面对就好  
翻找过去失落的记忆  
原来我也那样快乐过  
翻找失落的记忆，重塑自我  
别在回忆中懊悔  
立刻行动。  
解开失落与伤痛

## &lt;&lt;不失落&gt;&gt;

现在，说出你的痛  
叙述情节，更新自我认知  
回想失落的心情，深入分析伤痛的原因  
跨越伤心事  
客观地看待生死，善待生命  
写下没有地址的信  
心灵的重生需要仪式  
写信给曾经的自己，与伤痛告别  
写信给现在的自己，贴心抚慰  
写信给未来的自己，与幸福相约  
生活也得丢掉一些、留着一些  
断：割断妄想，让生命少些牵绊  
舍：学会舍弃，避免沉沦伤痛  
离：离开应该离开的，开启新的生活  
存：痛苦和快乐都是人生的财富  
离开失落与伤痛，从生活细节开始  
贴满“快乐”的小纸条，告别失落的习惯  
摆脱失落的习惯  
利用好一天最重要的两个时刻  
积累“小行为”，让自己不失落  
填补这些失落，快乐很简单  
社交：舒适地与人交往  
健康：有什么别有病  
事业：成就和快乐一个都不能少  
家庭：表达爱，填补“相近不相亲”的失落  
做快乐的事，当快乐的人  
跨越伤痛与快乐的距离  
你有“快乐恐惧症”吗  
你是否中了颓废时尚的毒  
承认自己的失落与痛苦  
快乐还是痛苦在于你的选择  
从此刻开始，做一个快乐的人  
快乐是个角度问题  
关注快乐就能找到快乐  
摆对位置，正视自我  
给心做减法，成就快乐  
多一点快乐期盼，多一点快乐  
从此刻开始，做快乐的事  
经营长处得到快乐，经营短处一生失落  
放宽尺度，放过自己  
抓住每一次享受生活的机会  
分享快乐，快乐加倍  
爱自己，给自己快乐  
带自己走向大自然  
给自己快乐的生活环境  
给自己世间最愉快的声音  
为自己准备快乐的食物

<<不失落>>

## 章节摘录

版权页： 伤痛不只是伤痛，更带来成长与重生 在许多人看来，伤痛与挫折是不一样的。

挫折能够帮助人们积累经验，最终取得成功。

相比起来，伤痛就让人讨厌多了，因为伤痛除了带给我们痛苦的人生经历，让我们失去所爱的人、事、物之外，似乎不能带给我们任何好处。

其实，这种认知是存在偏差的。

伤痛同样能带给我们成长与重生，当然，其前提是我们能够克服它、走出它。

伤痛让我们学会珍惜。

生命无常，无论我们多么热爱，那些人、事、物都不会永远存在，它们的逝去必然会给我们带来失落与伤痛。

然而，正是伤痛的刻骨铭心，才让我们更加懂得拥有的可贵。

经历过伤痛的人，会更懂得如何去珍惜、把握、品味拥有的幸福与快乐。

柳漾有过一段非常失落而伤痛的经历。

那时，他在一家大型旅游公司任客户部经理，很得老板的赏识，因此，他将一位落寞的好友引荐进了公司，做自己的助理。

很快，好友就熟悉了各种业务，在公司站住了脚。

一次，柳漾为公司联系了一个上千人的旅游团，眼看着就要为公司创造数百万元的利润。

然而，此时他的好友却背叛了他，将旅游团的资料转给了另一家旅游公司，从而成了那家公司的客户总监，却给柳漾所在的公司造成了很大的损失。

而柳漾也因此次客户资料泄露事件而被公司辞退。

这件事给柳漾造成了难以言喻的伤害。

此后，他对谁都是冷冰冰的，再也无法敞开心扉待人。

深夜时，他每每思及好友的背叛，心中郁闷难当，痛苦非常，对好友充满了怨恨，很想当面质问好友。

一次偶然的的机会，他认识了一位心理咨询师。

两人很是投机，随着交谈的加深，柳漾向对方说起了自己的伤心事。

在这位心理咨询师的有意引导下，柳漾回忆了与朋友相处的情节，对方的好、对方的坏、自己的付出、自己的得到，他渐渐明白，原来好友会背叛自己除了是为利益所惑外，在很大程度上也是因为自己待人的方式不对，自认为有恩于对方，因此很多时候自己都是高高在上的。

就这样，柳漾解开了心结，走出了失落。

更可贵的是，他更加懂得该如何与友人相处，如何去经营、珍惜友情。



<<不失落>>

编辑推荐

《不失落:放下伤痛的快乐生活智慧》告诉我们人，之所以快乐，并非未经伤痛与失落，而是学会了放下。

<<不失落>>

#### 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>