

<<克服孤寂>>

图书基本信息

书名：<<克服孤寂>>

13位ISBN编号：9787801091727

10位ISBN编号：7801091728

出版时间：1997-07

出版时间：中央编译出版社

作者：多丽斯.沃尔夫(德)

页数：156

译者：海民

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>

## <<克服孤寂>>

### 内容概要

本书专门探讨了孤独的本质与特征，并认为现实中感到孤独的人数非常多，作者并认为，孤独与单身独处没有必然联系，从而肯定了单身独处的人的生活价值。

作者通过大量的实例，运用情感ABC理论解释了孤独感与思想的关系，认为人的思想决定了人的情感，孤独感源于人的消极思想。

因此，重要的就在于解决掉自己的消极思想，而不是自己的情感。

对于那些陷于孤独中的人，作者分别从与自己的联系和与他人的联系两个方面给出了具体的改变消极思想的方法。

## <<克服孤寂>>

### 作者简介

多丽斯·沃尔夫：德国著名的心理治疗专家，在曼海姆开设诊所，著有许多种心理自助书，因具有极强的针对性和实用性而在德国拥有大批读者，其中，《克服孤寂》已再版10次。

## &lt;&lt;克服孤寂&gt;&gt;

## 书籍目录

|    |            |             |           |             |            |         |             |         |           |              |             |            |         |               |         |          |          |            |              |        |                |       |          |                 |          |          |              |         |           |               |                |           |           |         |        |         |             |              |          |               |         |             |        |      |        |         |             |          |         |             |             |                |          |           |               |                       |                   |                  |           |    |                    |           |               |         |            |                   |     |
|----|------------|-------------|-----------|-------------|------------|---------|-------------|---------|-----------|--------------|-------------|------------|---------|---------------|---------|----------|----------|------------|--------------|--------|----------------|-------|----------|-----------------|----------|----------|--------------|---------|-----------|---------------|----------------|-----------|-----------|---------|--------|---------|-------------|--------------|----------|---------------|---------|-------------|--------|------|--------|---------|-------------|----------|---------|-------------|-------------|----------------|----------|-----------|---------------|-----------------------|-------------------|------------------|-----------|----|--------------------|-----------|---------------|---------|------------|-------------------|-----|
| 引言 | 第一部分 孤独的原因 | 第一章 您感到孤独吗？ | 一份调查孤独的问卷 | 要勇于承认自己是孤独的 | 第二章 孤独是什么？ | 孤独的一些案例 | 单身独处并不意味着孤独 | 孤独的三个阶段 | 如何克服和预防孤独 | 第三章 情感是怎样产生的 | 思想是如何决定情感的？ | 情感ABC将伴您一生 | 一个恰当的比喻 | 第二部分 维系与自己的联系 | 第四章 爱自己 | 您怎样看待自己？ | 寂寞者的典型想法 | 对自己和他人喜爱的人 | 第五章 在您头脑中的抗争 | 对自己的剖析 | 我们是如何形成自憎和自爱的？ | 要改变习惯 | 一个苹果树的比喻 | 第六章 我如何赢得更多的自尊？ | 消极的自尊的后果 | 增强自尊感的练习 | 我如何能坚信会获得成功？ | 放松自己的练习 | 健康思维的三大规则 | 第三部分 维系与他人的联系 | 第七章 我如何使自己有吸引力 | 试着改变自己的外貌 | 进行目光交流的练习 | 微笑着面对他人 | 保持身姿端正 | 积极地面对他人 | 没有绝对上佳的“苹果” | 第八章 我如何与他人结交 | 不要害怕遭到拒绝 | 面对拒绝减少恐惧心理的练习 | 轻松交往的技巧 | 第九章 我如何与人相会 | 选择进修场所 | 加入协会 | 刊登交友启事 | 关注邻居的生活 | 了解并妥善利用电脑红娘 | 求助于婚姻介绍所 | 加入单身俱乐部 | 建立一个固定的聚会地点 | 发挥个人积极性的重要性 | 第十章 我如何对待最初的交往 | 不要把对方理想化 | 不要未经了解就拒绝 | 第四部分 加深与他人的联系 | 第十一章 害怕亲密的人际关系、害怕受到损失 | 破坏感情的错误行为之一：敌意和寻衅 | 破坏感情的错误行为之二：百依百顺 | 调整错误行为的方法 | 随感 | 第十二章 如果爱人不想再继续维持关系 | 第五部分 单身生活 | 第十三章 自觉选择单身生活 | 单身生活的好处 | 单身生活是个人的选择 | 第十四章 小结：战胜孤独的重要步骤 | 结束语 |
|----|------------|-------------|-----------|-------------|------------|---------|-------------|---------|-----------|--------------|-------------|------------|---------|---------------|---------|----------|----------|------------|--------------|--------|----------------|-------|----------|-----------------|----------|----------|--------------|---------|-----------|---------------|----------------|-----------|-----------|---------|--------|---------|-------------|--------------|----------|---------------|---------|-------------|--------|------|--------|---------|-------------|----------|---------|-------------|-------------|----------------|----------|-----------|---------------|-----------------------|-------------------|------------------|-----------|----|--------------------|-----------|---------------|---------|------------|-------------------|-----|

## <<克服孤寂>>

### 章节摘录

#### 第二章 孤独是什么？

每天我都接待一些因遭受孤独之苦而来到我的心理诊疗室的人。

其中有些人能敞开心扉，畅谈他们的感悟世界。

他们所选择的方式和语言，最能反映他们的孤独感。

孤独的一些案例G先生，35岁，在与妻子分手后感到孤独：我感到很孤独。

我想寻求和解，却总是话不投机。

D先生，27岁，过着单身生活：从17岁开始大约到21岁这个阶段，我感到非常孤独。

尤其是在晚上或上床睡觉的时候。

我一个人躺在床上，就强烈渴望有一个女人，或我正爱着的女人。

几乎每个晚上我都不由自主情绪激动地哭泣，当然，这一切我都尽量做得无声无息，不让家里人觉察到。

我感到非常苦闷，在自己的家里和熟人的圈子里，从未有人谈过爱情、性事和伴侣关系。

我只好把这一切埋在心里。

甚至我钟爱的女人们也几乎不知道我的感情和我的痛苦。

当我感到非常绝望的时候，我就常常拿起枕头，把它紧紧地贴在身上亲吻着。

我经常半夜醒来，思绪联翩，要是那样……像做梦一样该有多好！

## <<克服孤寂>>

### 编辑推荐

《克服孤独》拥有极强的针对性和实用性，前后再版10次。  
丰富的实例、理性的分析、大量的练习。  
德国著名心理治疗专家向您说明：孤独感从何而来，为什么在人群中也会孤独，为什么积极的自尊如此重要，怎样发现生活的意义，怎样获得别人的好感，怎样敞开自己的心扉。

<<克服孤寂>>

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>