

<<滋养和安顿我们的心灵>>

图书基本信息

书名：<<滋养和安顿我们的心灵>>

13位ISBN编号：9787212034511

10位ISBN编号：7212034517

出版时间：2009-1

出版时间：安徽人民出版社

作者：朱建军

页数：262

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>

<<滋养和安顿我们的心灵>>

前言

安徽人民出版社决定为我出文集，听到这个消息吃了一惊——已经可以出文集了吗？我？

印象中，总觉得文集这个东西，只有大人物才可以有。或者，是已故的老先生们才有的东西。

我并不是一般所谓的那种“谦虚的人”，相反从小老师常批评我骄傲。我不打算假装谦虚，也不认为自己很骄傲，我觉得我不过是一个直人，有什么看法就直接说而已——比如我小学时同学称呼我“大学生”，我坦然接受，因此被称为骄傲。不过后来我的确成为大学生，而那时有人又称呼我博士，我坦然接受，因此被视为骄傲。不过后来我也的确成为博士。

现在有人称我为心理学大师，我依旧坦然接受——虽然我知道这个名称也叫早了——但我知道如果我精进不止，而老天也给我足够的寿命，将来成为大师也在所难免。

到那时出个文集，也是理所当然。

不过现在就出文集——我不够老而且也还活着——还是让我有些吃惊。

盘点一下过去的著述，林林总总，不包括和别人合著的，单是自己独自写的书，也有十几本了，从数量上看也还说得过去了。

从内容上看，可以为自己骄傲的是，原创性也相当不错，本文集中的每一本书，都或多或少地包含着原创的思想、观念和方法。

有朋友说我的书缺点是骨头多肉少——原创思想多，但是论述时展开不够充分。

如果充分展开，有些书中的每一章都可以单独成书。

这我也很同意，只不过我总是忙忙碌碌，很少能有时间安静地著述，所以也只好先这样了。

毕竟还有许多有趣的、原创性的思想，连这样简要地写成书都还没有来得及。

当然也有朋友指出，有的书中的思想应当更清晰地整理耙梳，理论体系也还不够理想，这些的确让我很汗颜，也不能以忙为理由为此辩解，思想没有被展开说清楚是一回事，思想本身不够清楚是不可接受的。

这个问题我不久后必要解决。

盘点之后，稍微安心了一点，感到不管怎么说，过去的这些书中有不少很有价值的内容，有不少自己的创新，卖给读者看，自认还不是浪费别人的钱财。

于是，也就踏踏实实地、高兴地等着这文集的出版了。

回想在遥远的大学时代，我们还要“树立人生理想”，我自己倒也是认认真真地树立了自己的人生理想。

我的理想是，“我要好好活，并且因为我的存在，给这个世界留下点好的东西，让别人也活得更好一点点”。

当时我学的专业还是“天气预报”，我也没有“预报”到，我以后会成为一个心理学家、心理咨询师或心理治疗师，“让别人也活得更好一点点”会成为我的正式工作，直接做的事情：但是也许是天意或者是传说中的缘分，今天我所做的事情，还真的都是在直接实现着我的人生理想。

<<滋养和安顿我们的心灵>>

内容概要

朱建军教授是我国著名的心理学专家，是我国本土心理咨询与治疗方法——意象对话技术的创始人。该技术现已成为我国权威部门认定的专项心理咨询方法之一，并有相应的资格认证，是一项根据国人特点创立的心理咨询与治疗方法。

在实际治疗中效果显著。

《朱建军心理学文丛》汇集了朱建军教授自上世纪90年代至今的所有著作，该文丛也是意象对话心理学流派的一套标志性论著，集中反映了我国本土心理咨询与治疗技术的理论高度与实践现状。本书是其中的一册。

<<滋养和安顿我们的心灵>>

作者简介

朱建军，我国著名心理学家，心理咨询师和心理医生。

1993年起师从于著名心理学家曾性初先生，1996年获博士学位。

1996年-1998年接受中德心理咨询师连续培训项目的培训。

自1987年开始从事心理咨询和治疗，20世纪90年代创立我国自己的心理治疗技术——心理咨询和治疗的意象对

<<滋养和安顿我们的心灵>>

书籍目录

总序 我是一个导游美女为何爱“野兽”爱吃野味 心理幼稚谁是你的真爱 爱情是个不结实的东西 爱情的三个中心 拒绝的艺术 “未必如此”和“人难免会” 好心没好报为自己活 “胃溃疡”就是“吃不消” 不劝而劝 了解“身体语言” 灵魂的性爱 学习感谢我们拥有共同的朋友 不是玻璃做的爱情 魔法席慕容、三毛和琼瑶床下本来没有鬼 最温和的批评 社交训练 周末的“三角心理” 走出爱的牢狱 遇到别人尴尬时 人生如戏 神仙眷属·凡人夫妻·地狱冤家 弱者的武器 婚姻与信任 永不言败 两个孩子的故事 难得糊涂 莫名其妙 快乐咒论 贪婪走出爱情的误区 网上玫瑰艳无香 “别人”就是你自己 “老色鬼”们的自述 为何“人善被人欺” “没事找事” 社交术 脸皮不磨不厚与手淫 “魔鬼”和平共处 痛苦带着的财富 一边美丽，一边等待 没有一个人能不受伤 魔鬼是化了妆的天使 热恋勿忘心理检查 强者的秘密 你知道谁是你的母亲吗 你和神不一样 阿拉伯人之梦 不敢抛弃的烦恼 依法治家 教师的焦虑 美人鱼 脸家三兄弟 种子年年这样种 美女的心有什么不同 虾米、芝麻和绿豆 洋娃娃的故事 “相互掷刀”的游戏 滋养和安顿我们的心灵 头脑里的监工 命运不是母亲 冷漠是疾病 等待莱温斯基和狼外婆 做自己的局外人 先学会爱自己 忧郁是女人的酒了 便是好玫瑰 故事我的伤痛在快乐背面 女性自卫的心理战术 情感之争 人到三十的心理卫生 表里不一 是女孩低速度原则 所向无“敌”之术 “他心通” 秘诀 老婆累人 女人扮嫩

<<滋养和安顿我们的心灵>>

章节摘录

美女为何爱“野兽” 我常常会遇到一些为情所困的痴情女子，她们不幸爱上了这样一种男人。

他，是女孩子跟中那种所谓“很男人”的人，是个能让很多女孩子觉得他身上有一种特殊的“劲儿”的那种人。

然而内心深处他却是个自私自利、毫不懂得珍惜女子感情的人。

甚至当他不需这感情时，便会粗暴地抛弃和践踏它。

说得难听些，当他们发作起来，就像“野兽”一般无情无义。

可是痴情女子们却一如既往地爱他，为他神魂颠倒，甘心情愿为他痛苦，怀着无望的希望为他牺牲奉献。

“爱上一个不回家的人……依然无怨无悔。

”对某些女人来说，这简直就像一种宿命。

她们明知对方是个“坏”男人，也会渐渐地越来越深地陷进去，有如飞蛾投火。

她们不是不曾遇见真正爱她们的男人，可是她们对这些男人不屑一顾：你真的是个好人，不过也仅此而已。

和好男人在一起，她们感到平淡无味。

美女为何爱“野兽”？

美国心理学家罗宾·诺伍德发现，这种爱得过分的女人有些共同特点：她们都来自一个不幸福的家庭。

在童年，她们都缺少关爱，也没有得到过安全感；她们内心中都有自卑感。

这可以说明一些问题。

我无意否定痴情女子们的感情，但是我希望她们更多地了解自己。

因为她们在恋爱中的表现，反映着她们心中自己也曾了解的一些欲望和需要。

来自不幸福家庭的女人，从小缺少父母的爱，她幼年时最渴望的是什么呢？

是把不好的父母变成好父母，把不够爱她、让她害怕的父母变成爱她的父母。

幼年时她没有做到，因而她自卑，她怀疑自己不可爱。

这可以告诉我们，为什么她希望用爱的魅力感化“野兽”。

她们真正所做的，是把男友当成父母的化身。

她们真正的愿望，是感动父母。

她们要做的，是证明自己的可爱。

童年不幸福，使她们习惯于这种不安全、不安定的关系。

她小时候觉得，父母的爱是有条件的，是要靠努力去争取的，是要靠取悦换来的。

这也可以让我们知道，为什么她们选择了不安定的关系以及和痛苦相联系的爱。

她们已经习惯了，她们不曾见到没有痛苦的爱，和谐的爱，美好的爱，她们不相信有另一种更好的爱存在。

她们献身，是为了获得完全的依赖，完全的放弃自我。

她们缺少力量，因此她们把自己献给一个有力量的男人，如同小时候服从父母，哪怕这个男人是野兽。

他不也有一种自私的力量吗？

她们羡慕力量，通过放弃自我，她们让自己融入对方，让对方替自己拥有了力量。

由于自卑，她们害怕面对生活的困难和责任，靠着爱情上不断的变换，她们可以回避生活。

爱情和性，是她们的毒品，她们对此成了瘾。

一旦没有了这些，她们的痛苦恰恰如一个想戒毒的人。

痴情女子们就是这样陷入了错爱。

想让不懂爱的人爱你，只会失败。

失败会进一步让你自卑。

<<滋养和安顿我们的心灵>>

不要在这里证明自己的魅力。

去寻找一个真正爱你的人，一个“好男人”，一个懂得爱、珍惜爱的人，你才会证明你是可爱的。

关键是要提醒自己，不要用男人做父母的化身，不要试图在他身上实现你童年的愿望。

他不是你父亲。

意识到这一点，你对他的爱恋就不会那么强，那么不可抵御了。

要相信世界上有另一种爱，更真更美的爱。

那是一种心心相印，是理解和关怀，是灵魂的交融。

那种爱不需要焦虑不安来维持它，那是相互的欣赏、爱怜，是知音，是人间天堂。

相信这种爱是存在的，只要你去找，你就能找到它。

你有你独特的魅力，你有你可以得到的真爱。

只要你睁开眼。

也许现在就有一人正在爱着你。

让自己习惯幸福。

离开“野兽”，一时会很难过，正如戒除毒瘾的人，但是你只要坚持，这种难过会渐渐过去。

你会有新生的感觉。

你会有新的幸福。

美女为什么要爱“野兽”？

<<滋养和安顿我们的心灵>>

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>