

<<为什么你会做不喜欢的事>>

图书基本信息

书名：<<为什么你会做不喜欢的事>>

13位ISBN编号：9787500847632

10位ISBN编号：7500847637

出版时间：2010-11

出版时间：工人出版社

作者：欧文·古德尼克

页数：239

译者：付玲毓

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>

<<为什么你会做不喜欢的事>>

内容概要

为什么你会做不喜欢的事？

这是令许多人都感到困惑的问题。

生活中，人们常常会不由自主地表现得背离自己的本意，例如，你会在售货员的劝说下买下本不想买的东西；或者不顾自己的兴趣，对别人的建议和请求一律答应；还有，几乎所有的人都曾放纵自己，不顾体重和健康问题贪吃美食，而我们的快乐并没有因为事后的懊恼而消失……或许，你会用“人在江湖，身不由己”之类的话来为你的行为找到一些合理性因素，而事实上，这不过是一而再再而三重蹈覆辙的借口，真正的原因藏在冰山的底下。

作者欧文·古德尼克从一个心理医生的角度，为你揭开“为什么你会做不喜欢的事”的真正原因，明白了真相，改变也将随之而至。

<<为什么你会做不喜欢的事>>

作者简介

欧文·古德尼克，美国著名心理医生，曾在加利福尼亚大学等著名学府演讲教学。在与许多受严重情绪困扰的患者的接触中，发展出新的技术与团体治疗方法，帮助心理患者重新找到心灵阳光。本书为他早年的研究成果之一，还著有《自助的智慧：关于减肥、爱情、事业及育儿成功的秘密》等书。

<<为什么你会做不喜欢的事>>

书籍目录

第一章 为什么你会做不喜欢的事？

恶化的心理机制：你思想里的病毒总是对人友善：是好还是坏？

心理机制的破坏力第二章 卡住了！

负罪感：恶性心绪模式的生发剂你为什么有负罪感？

童年时，你像原始部落的人那样思考玛丽，帕特和爱丽丝第三章 左鞋穿到右脚上：当亲子关系失调时
当你与父母性格不协当与父母关系失调时，你会付出的代价当这些回应同时发生第四章 为什么发现你的
心绪模式这么难？

三种心绪模式的幽灵被哥哥的失败困扰的男人比别人优越会影响你吗？

为什么你厌恶的行为会延续到成年？

第五章 再议不匹配父母与孩子性格的不匹配不匹配的结果是什么？

第六章 谁……我？

为什么孩子要为父母的过错承担责罚你跟他们和好，却扰乱了自己的生活上帝和摩西定了“十戒”，
你创造了自己的“十戒”遵守你的个人戒律你是如何制定你的道德戒律的第七章 你糟糕的经历是真的
，不是想象的适应、反抗、模仿坏习气如何找出你问题的根源第八章 双重困境成功与失败冷淡与责任
独立和需要第九章 为什么仅有意志力是不够的？

出卖——你感到内疚的原因既然你已深埋过去，为何又要让它重现？

当你感到自己是个罪人：负罪感如何影响和改变你的生活心理监狱与假坐牢病态的嫉妒受害者是谁？

幸存者的负疚第十章 能让你做出改变的情况奇怪的夫妻让你的目标得到支持为做爱而争吵应对残疾的
兄弟姐妹学会面对家庭的苦难学会面对专横傲慢的父母第十一章 发现你的性格骨架性格特征图解一个
男人的家庭性格图解关于成功的问题人际关系的问题第十二章 与孩子相处的问题要寻找的线索请……

接受批评！

打破循环的第二次机会专横性一览青春期简论第十三章 心理治疗能使你在父母失败的地方成功吗？

第一次约会我的治疗师，我的父母？

测试你的治疗师安全感：榜样的力量作为指导员的病人心理治疗中的改变：九十磅的“软脚虾”如何
判断心理治疗有没有起作用？

如果你觉得心理治疗不起作用怎么办？

为什么你会难以离开第十四章 案例分析：对一些具体问题的治疗陷入两难的女子海伦评价我对她的帮
助这一次，我的理论解释得通吗？

海伦发现我跟她母亲不同为什么喜欢跟女人睡觉独立之旅重新看待父亲我犯了一个错误与父亲一起打
败母亲结语 / 239附录表 童年时的不匹配表 你是如何制定你的道德戒律的表 找出你的问题根源
表 父母的行为模式如何导致自我厌恶的行为表 双重困境中的行为模式表 检查你的症状表 与
孩子相处的问题

<<为什么你会做不喜欢的事>>

章节摘录

你有过跟一个陌生人约会，但发现对方跟你很不相配的经历吗？
想象一下你处在下面的情形时会怎样（男女的性别角色当然可以互换）： 你走近一个邮箱，寻找它上面的数字。

是的，就是这儿了，13号公寓。

她说什么来着？

上楼，向左拐最后一扇门。

她的声音如此甜美！

好吧，那是她的室友。

但有一个好室友的人本人必然也很不错。

你这样想。

你在杂货店里买的鲜花看起来很美。

“真高兴我刚才停下来买了它，”你想，“即使它让我晚了一会儿。

”来到门前，你轻巧地按响了门铃。

门从另一边猛地打开，把你吓了一跳。

她出现了，你的约会对象。

笑容在你脸上凝固了。

你注意到的第一件事情是她的唇膏。

深深的栗色，仔细地涂过薄薄的唇线，以使它看起来更丰润些。

她蓝色的眼睛上下四周都被天蓝色的眼影包围。

她把手甩进你手里，开始追问，好像你需要鼓励：“我是琼，你是……”你正准备回答，她却继续抢着说：“……你迟到了！”

” “我为你买了束花。

”你勉强地挤出一个微笑。

“它们看起来像从杂货店买的，”她说，“不错，尽管它们不会像从花店里的花坚持那么久。我们去哪儿吃晚饭？”

” “我想我们可以尝尝剧院旁边的那家新开的墨西哥餐厅。

”你答道。

“听起来不错。

”她说。

然后她开始告诉你当她吃完豆子后会腹胀之类的问题。

这个不幸的开端只是整个令人绝望的晚上的一个小小预演。

你是否也曾陷在这样的一个晚上不能脱身？

你还记得当你知道你要跟一个你不能忍受的人共度整个晚上时，那令人翻肠倒胃的痛苦感觉吗？

你还记得你当时计划尽快脱身，并发誓再也不跟陌生人约会，除非能提前保证对方很完美。

我相信在这种情况下，你跟大多数人一样，决定忘记这次经历，越快越好。

现在想象一下，你最后把琼送回了家。

她在门前转过身，把钥匙递给你。

你顺从地用它打开门锁，当门开了的时候，你微微地向后退了一步。

她疑惑地看着你。

噢，你想，我在这儿说话要小心。

我最后要做到的就是中规中矩。

“好的，琼，这是一个非常愉快的晚上。

”你说着，并礼貌地伸出手来。

<<为什么你会做不喜欢的事>>

编辑推荐

一个人有没有可能完全没有任何自己无法忍受的行为？
为什么我们的举止常常让我们自己都感到讨厌？
为什么我们不从错误中吸取教训？
为什么所谓的意志力不能发挥作用？

在《为什么你会做不喜欢的事》中，你将会了解造成你现在问题的思维方式；将会发现你不快乐行为的真正原因；将会知道为什么你将孩提时的行为方式带到了成年；将会明白是什么给你制造了障碍，让你看不清真相，甚至任何善意的劝告都不能帮助你、对你产生影响，或者让你改变自己的生活

。

<<为什么你会做不喜欢的事>>

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>