

<<无忧是一种选择>>

图书基本信息

书名：<<无忧是一种选择>>

13位ISBN编号：9787501950638

10位ISBN编号：7501950636

出版时间：2006-1

出版时间：中国轻工业出版社

作者：（美）米勒，（美）米尔，（美）霍金斯 著，吴国雄 译

页数：212

译者：吴国雄

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>

## <<无忧是一种选择>>

### 内容概要

人生在世，像一趟旅程，但旅途是否愉悦是否有意义，要看你自己怎样走。

有一种论调颇为流行：生命旅程是否愉悦取决于多种因素，诸如你的环境、父母、配偶、上司，甚至你的星座。

一些心怀善意的聪明的人被这些无稽之谈影响，以致在他们短暂的人生旅程中，饱受不合理的焦虑和内心伤痛的折磨。

还有一些很有智慧的人，认识到要负起自己的责任，却不知从何开始。

我们的文化，经过了心灵的黑暗时代，正希冀着“无忧是一种选择”的喜讯。

笔者们会尽力与大家分享个中奥秘，希望给读者一点帮助。

最后，请大家不要忘记，“今天”是你的新开始。

祝君旅途愉快！

## <<无忧是一种选择>>

### 作者简介

米勒博士和米尔博士是高踞全美畅销书榜首的《爱是一种选择》的作者，两人合力创办的心理治疗诊所是世界上最大规模的诊所之一。

两位作者先后毕业于美国阿肯色医学院及达拉斯神学院。

霍金斯曾创办电台节目“米勒-米尔诊所”现正参与制作另外两个电台节目“生命视野”和“拉法信

<<无忧是一种选择>>

书籍目录

第一部分 焦虑的时代 第一章 这本书可以帮你一把 第二部分 克服焦虑之道 第二章 焦虑时代的  
隐伏情绪 第三章 解开焦虑的八个迷思 第四章 哪些人容易焦虑 第五章 化焦虑为动力 第  
六章 焦虑的掩护——防御机制 第七章 自助还是专业辅助 第三部分 预防焦虑复发 第八章 预  
防焦虑的八个方法 第九章 均衡的生活 第十章 自我对话与自我看法 第十一章 良友解困 第  
十二章 无忧是一种选择

## &lt;&lt;无忧是一种选择&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘琳达天生丽质，衣着入时。

她有点儿神经过敏，说话慢吞吞的。

其实琳达十分聪明，她读书时成绩优异，曾当选为大学女生联合会主席，这充分表现出她的领袖天赋。

琳达的性格丰富而有趣，一方面是典型的时代女性，但另一方面却“怀旧”得有点过分，常常叫人想起电影《乱世佳人》中的女主角，就只欠那条长裙了。

当琳达与一帮女性走在一起时，她就成为口才出众的发言人，解决难题的专家或性情随和的外交家。

但当一有男性参与时，她便立刻性情大变，两颊飞红，傻兮兮地陪笑，并卖弄起风情来。

琳达突然的改变，经常让在座的女士大感困惑，她仿佛要向朋友们解释：“这不是我该扮演的角色吗？”

琳达这个完美主义者，演技实在出色。

琳达认为女性应该矜持一点，不可意见太多，在丈夫的智慧面前，更必须表现出一副软弱无助的样子。

鲍勃的观念也大致相同，所以琳达的婚姻把这种观念进一步强化了。

“鲍勃是一个好丈夫。

”在起初几次辅导环节中，琳达不断重申。

“虽然他太忙，不能多抽一点时间陪伴我们，但我明白他拼命工作、发展事业，不正是为了这个家吗？你们不明白，鲍勃一心要把最好的东西给我们呀！”可是，鲍勃不把与家人共享天伦之乐包括在“好东西”之内。

头一个孩子小鲍勃出生了，接着是安、桑迪，但鲍勃却越来越忙。

当生意太大，不方便通过电话洽谈时，他便会穿州过省，亲自与对方磋商；仅存的时间，则花在两个慈善机构的会议桌上。

鲍勃是“男士社会服务俱乐部”的主席，还经常为母校的球队四处筹募经费，这可能是他最喜欢做的事。

这些义务工作，为他赢得同侪的掌声及两张球赛的永久入场证。

“但鲍勃从不让我跟他一起看球赛，他认为总要有人在家中照顾孩子。

”琳达小心翼翼地解释，“我怎么能不满鲍勃的安排呢？他真事事以家庭为重。

每周干足七天，总该有点私人空间，好好享受一下吧。

”鲍勃支配着整个家庭——包括他的妻子琳达。

鲍勃绝少向她征求意见，也很少理会琳达的感受。

每当琳达向丈夫透露自己的孤单感时，鲍勃便会提醒她，他为家人已经牺牲得够多了。

她吃的穿的不够好吗？她驾驶的不是新型号的汽车吗？她没有乡村俱乐部会员的资格吗？而他自己连打高尔夫球的时间都没有。

这一切都是为了琳达。

每次琳达向他表达孤单的感受之后，都会感到内疚不已，所以她赌咒不再谈这种事，免得加添鲍勃的烦恼。

结果她真的做到了。

琳达年轻时没有焦虑的问题，所以她没察觉早期的征兆。

每当朋友担心她满面倦容的模样时，琳达总爱说：“只是有点紧张罢了，也许我太敏感了……”接着便耸耸肩含混过去了。

P6-7

## <<无忧是一种选择>>

### 编辑推荐

他们在《无忧是一种选择:焦虑症完全自助手册》中教你如何克服焦虑，以及如何预防焦虑复发。  
焦虑是一种选择，无忧也是一种选择。  
选择无忧的生活，开始一种全新的人生！

<<无忧是一种选择>>

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>