

<<撒下好运的种子>>

图书基本信息

书名：<<撒下好运的种子>>

13位ISBN编号：9787508613185

10位ISBN编号：750861318X

出版时间：2008.11

出版时间：中信出版社

作者：徐浩渊

页数：188

字数：100000

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>

## <<撒下好运的种子>>

### 内容概要

这是一本启迪现代人心灵成长的书。

书中的每个故事均系真人真事。

有的选自我在北京人民广播电台做的《徐博士心理热线》，也有的选自我们开设了五年的免费心理网站“心育心”，其中，包括我自身成长的艰难历程。

为了维护个人隐私，除了我和儿子的事例与名字，对其他个案都作了保护性修饰。

本书的首次出版书名为《我们都有心理伤痕》。

那是2003年“非典”期间，因为所有北京人都被“隔离”在家，我完成了计划四本系列书籍中的第一本。

尽管读者反应非常之好，但因原出版社发行不利，大多数人买不到书，纷纷向我抱怨。

相信这次与中信出版股份有限公司合作，会满足大众的需求。

五年过去了，书中的不少人物与家庭有了可喜的成长。

在这本再版书中，把他们的发展告知读者，也算是对他们本人的祝贺。

不少读者说“书很好看，但不过瘾”。

是啊，第一本书是把人生的六大关系作了综合性整理，后续的三本书，会更加详尽地分别将每一种关系的来龙去脉展现出来。

人生在世不容易，要想获得幸福就更不容易。

假如你能学会理解、把握六大关系：与（年轻、年老）父母的关系、与兄弟姐妹和朋友的关系、职场中的关系、爱情婚姻中的关系、与孩子的关系、与自然界的的关系，你肯定能过得开开心心、舒舒服服的。

## <<撒下好运的种子>>

### 作者简介

徐浩渊，1949年生于河北平山西柏坡。

美国圣母大学神经生理与行为科学硕士、药理生理学博士，宾西法尼亚大学博士后。

1994-1998年，在认知治疗之父AT·BECK和心理分析大师LLUBORSKY等教授指导下学习心理治疗。

1999-2000年在北京大学心理系任客座教授，讲授研究生心理治疗课程，

<<撒下好运的种子>>

书籍目录

情感·家族 第一章 养儿育女 假如你真的爱我 到底是谁的需要 一家一本难念的经 为何惧怕“早恋” 第二章 谈情说爱 学会沟通 姑娘们到底要什么 第三章 家里家外 一个家庭，两个中心 老父亲要结婚 婆婆和媳妇的战争 职场·人际 第四章 压力从何处来 成功的误区 竞争与选择 学不好英语的女孩儿 老板也是人 第五章 上司与下属 老板可是不好当 下属种种自我·认知 第六章 我不开心谁之过 谁为我的痛苦负责 期望、失望、绝望 第七章 幸福是自己的杰作 人性的进化 我们到底要什么 我的发展很有趣 美妙时光特别推荐 后记索引

## &lt;&lt;撒下好运的种子&gt;&gt;

## 章节摘录

情感·家族第一章 养儿育女爱的全新定义今天，“爱”可是个全世界的时尚字眼。

“爱你没商量”、“让爱做主”、“将爱情进行到底”、“爱江山更爱美人”……在美国的自我帮助书籍和流行小说中，也是“爱”字大泛滥：忙着教夫妻如何做爱，妻子如何拴住丈夫的爱，父母如何爱护孩子等等。

然而，人们似乎对于什么是爱，反而越来越感到糊涂了。

前来心理咨询的人们，只要说到爱，都是迷茫得一头雾水。

打是亲？

骂是爱？

小龙语文考试不及格，爸爸揍了他一顿，并且告诉我：“就这么一个孩子，我们爱得不得了。

打他也是为了他好，再这样下去，他以后连个像样的工作都找不到，那可怎么办？

”挨了打的小龙，更加讨厌上语文课，甚至，遇见给自己52分的张老师时，扭头就跑。

他觉得张老师不喜欢他，所以给了坏分数。

期末考试，小龙的语文还是不及格，由于害怕再挨打，他索性把成绩单给撕了，躲在同学家里，不敢回家。

你怎么看这件事？

小龙的父亲对我说：“打是亲，骂是爱，我怎么就不打邻居的孩子啊？

”按照中国的传统，家长和教书先生打孩子，是为了让孩子有出息、有前途，是“爱”孩子的行为。

可是结果呢？

非但小龙的语文成绩毫无长进，从此，他还对语文老师和语文课产生了厌恶感。

显然，小龙消受不了父亲的“爱”。

让我们再来看看，一个美国家庭的真实故事。

“成人宝宝”的故事一位美国的牧师，他的妻子得了慢性抑郁症，他的两个儿子已经从大学辍学，住在家接受精神科治疗，为此，他很不情愿地去见心理医生——派克博士。

尽管他的整个家庭已经陷入了“病态”，这位牧师却完全没有意识到，他的行为对于家庭成员的心理病态所起的作用。

他很委屈地说：“我竭尽全力去照顾他们，解决他们的问题，除了睡觉之外，我每时每刻都在关心他们。

”医生仔细询问了牧师的状况，发现他为了满足妻子与孩子们的需求，全力以赴地日夜劳作。

尽管他觉得儿子们应该付出更多努力以变得自立，他还是给他们分别买了新汽车，并为他们支付汽车保险。

尽管他自己很不喜欢进城，而且讨厌听歌剧，但是，他还是每个周末都带妻子到城里的歌剧院去。

在繁忙的工作之余，他将自己在家的几乎全部的自由时间，用于照顾妻子和孩子，而他们三人整天待在家里，一点家务事都不做。

医生问道：“难道你不厌烦将自己所有的时间都贡献给他们吗？

”“当然烦了，”他回答说，“但是有什么办法？

我爱他们，如果我不照顾他们，那他们多可怜呀！

我是太关心他们了，永远不会在他们有需要而没有得到满足的时候，自己站在那儿袖手旁观。

## <<撒下好运的种子>>

### 后记

出版这一系列心理自我帮助书籍，了却了我的一桩心事。  
在中国急缺心理医师的当下，至少人们可以使用这本书来帮助自己。  
我回国工作快10年了，至今还没有为民众培养出更多具有专业水准的心理治疗、心理咨询的专业人员，真是心急如焚，感到压力越来越大。  
几乎每周我都接到电话和e-mail，请求心理援助。  
特别是这次四川地震，5月16日我赶到灾区，遇到两个号称“心理援助”的队伍，结果发现他们根本没有任何一位是心理专业人员。  
看到媒体报道中一位“心理专家”的治疗经过，竟然是没有心理危机干预基本概念的人，正在严重伤害失去了亲人的女孩儿。  
看到这些，令我无比痛心。  
改革开放30年了，物质的进步提高了普遍生活水平。  
但是精神世界的失落，却成为中国社会越来越严重的问题。  
为了回应社会各界的迫切需求，我们开设了心育心免费心理咨询网站。  
5年来，为成千上万的网友服务。  
很多网友在我们心理论坛已经接受3年咨询，还有的人已经能够开始帮助他人的心理困惑。  
希望我们的努力，能够给予中国人民的心理健康实实在在的好处。  
在这里，我衷心地感谢所有支持我们事业的人们。  
感谢我的老师：认知治疗之父——贝克博士、当代心理分析大师——鲁保斯基博士，德如贝斯博士，以及克里富兰格式塔中心的教授们，你们的悉心教诲与呵护，使我终于成长为一名服务于大众的临床心理专业人员。  
感谢我的心理学界同仁张侃博士、汤志彦博士、岳晓东博士，你们的支持，消除了我在艰难行走中的孤独感。  
感谢心育心全体心理辅导员谭洪岗、勾静允、杨陶如、穆霖、贺鑫。  
你们无私的义务服务，为成千上万的中国人建设了一个美好的精神家园。  
我们自己也在这个家园中成长。  
感谢给予此书写作、出版以特别帮助的梅山、潘岳、郭馨。  
感谢我的好朋友熊蕾、柳元、孙恒志、陈苏宁、邹其芳、陈申申、黄庆、卢晓飞、潘力、杨薇、赵珈珊、廖逊、金伯宏、谭晓春、西林索亚、周兢、强海燕、谌槿、李妮、哈威、雪莲、希拉、尼克，你们的关怀与信任，是我永远的幸福。  
感谢美国威灵基金会给予心育心网站的有力支持。  
最后，感谢我的好儿子方方，我们两人的共同成长，已经成为我生命的原动力。  
因为它向我昭示着人类美好事物的今天和明天，使我对未来充满了信心与希望。  
徐浩渊2008.6.3于北京

## <<撒下好运的种子>>

### 媒体关注与评论

徐浩渊博士的新作是值得每一个现代人读一读，想一想的好书。  
作者以生动细腻的笔触和浅显易懂的语言，传达了许多对身心健康有益的知识。  
相信它能成为您和您亲友的知心朋友。

张侃，心理学博士（美国伊利诺大学），中国科学院心理所所长，中国心理学会理事长徐浩渊是得了西方心理治疗真传的人。

她的写作既充满真情实感，又有心理学理论的底蕴，是所有渴望心理健康的人们的良师益友。

李银河，社会学博士（美国匹兹堡大学），中国社会科学院研究员这本书写得真好！  
作者用她很特别的方式，通过实在的案例和真实的生活故事，向读者传达了重要的心理学理念。  
（译文） 汤志彦，临床心理学博士（美国宾西法尼亚大学），美国西北大学副教授很高兴看到这部作品！

我衷心地赞美它，并且确信它将给公众以影响。

（译文） 岳晓东，心理学博士（美国哈佛大学），香港城市大学助理教授

## <<撒下好运的种子>>

### 编辑推荐

21世纪的现代人，养生的同时更要养心。

《撒下好运的种子》国内最权威的心理咨询专家徐浩渊博士的心理健康指导书。

知名社会学家李银河真诚推荐，徐浩渊是得了西方心理治疗真传的人。

她的写作既充满真情实感，又有心理学理论的底蕴，是所有渴望心理健康的人们的良师益友。

每个现代人，一生中都需要接受至少一次基础心理教育，如同学习知识、算术一样。

今天，心理健康已经成为人最基本的生存条件。

它使人，成为一个完整的人。

人生困境，大都与自己的心境息息相关。

好运并非与生俱来，它取决于人的心理状态。

心理健康了，命运就会彻底改变，让你一步步走向光明的未来。



<<撒下好运的种子>>

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>