

<<让我为你疗伤>>

图书基本信息

<<让我为你疗伤>>

前言

这本书写给所有因为分手而受到伤害的人，无论你我，概莫能外。

如果你了解这种痛苦、绝望和茫然无措，那这本书就是专门为你写的，因为只有你清楚美梦是怎样破灭的，伤口有多么疼痛。

你曾经为一段爱情投入了你全部的身心和未来，当这段爱情结束的时候，你的未来也被带走了，心怎么会不痛呢？

刚分手的时候，你很难相信自己还会重新振作起来，甚至因为分手的打击和痛苦，你觉得自己的脑子都不能正常运转了。

但是你的生命力依然裹挟着你往前走，所以不管你感到有多痛，哭得有多惨，你的心依然在跳动，你的肺依然在呼吸。

自然修复机制 人天生就具有自然修复机制，这种机制能帮助人们从伤心痛苦中振作起来。

虽然全世界有千千万万的爱情结束了，但是失恋后人们依然可以重整旗鼓，继续追求幸福和满足。

这些人也常把“几个月（或几年）前我的感觉糟糕极了”挂在嘴边，可要让他们现在回忆一下旧爱到底哪里值得爱，他们恐怕什，么都想不起来了。

这是天生的修复机制帮助他们摆脱了痛苦，让他们重新获得了爱的能力。

在某些情况下，修复机制需要若干个月才能完成修复工作，但是这本书里的方法可以让你的自然修复过程完成得更快更好一些。

读完这本书，你就不会再纠结了，就能摆脱情感上的痛苦了，并且可以自在地充分享受美好生活了。

对有些人来说，本书所介绍的方法效果又快又好，而在另外一些人身上，效果是逐渐显露的，但是他们也同样感到自己的生活一天天地好转。

如果曾经爱得令自己心碎，你就得承受痛苦和折磨。

这一点虽然很残酷，但这是事实，谁都无法回避。

失去了心爱之物而伤心难受是很正常的事。

其实我们逐渐会明白，这种难受的感觉很重要，因为它本身就是修复过程必不可少的组成部分。

然而，即便如此，你也没必要一遍又一遍地体验这种感受，重温无谓的折磨就没有必要了。

本书所介绍的方法对于重塑生活中的情感平衡非常实用，也非常有意义。

这些方法曾无数次帮助过那些因遭受严重的感情痛苦或者受困于重复性行为障碍模式而不能自拔的人

。

很有可能你现在正在承受着感情痛苦，并且希望有一种可以帮助你解脱痛苦、恢复正常的方法。

如果你试着用一用本书所推荐的这些方法，我敢保证你的感觉会大有好转。

这种解痛法虽然效果很不错，但是曾经不那么被看好，因为人们相信痛苦能够磨练意志。

但是现在连麻醉剂的使用都很普遍了，麻醉剂不仅可以消除肉体痛苦，还可以缓解紧张，加速康复。

到目前为止，还没有什么简单有效的方法能对付感情的痛苦，所以我希望大家就像曾经接受麻醉剂那样，尝试接受我所推荐的方法。

这些方法为什么能够帮助你快速振作起来 构成我们意识的思想和感情会对大脑中的生化活动作出反应，特别是多巴胺和5-羟色胺这两种化学物质对我们的行为至关重要，反过来，我们的思想又会影响大脑中的化学反应。

当我们想要什么东西的时候，大脑就会释放出多巴胺，驱使我们去获得想要的东西。

如果一旦得到了，我们的大脑就会释放出5-羟色胺，5-羟色胺会让我们有一种满足感。

这些神经化学物质会影响我们的感觉，就像感觉也会反过来影响我们的神经化学物质一样。

如果大脑中的多巴胺太多，而5-羟色胺不足的话，我们就会觉得自己总是想要得到些什么东西，有些因为心痛而感到难受的情况就是由这种欲求引起的。

多巴胺会让我们焦躁不安，而且总是驱使我们想方设法去获取明知根本得不到的东西。

我们总是有一种冲动，想绕道至旧爱的居所去看看，或者想给他打个电话，哪怕和他的朋友聊聊也行

。

<<让我为你疗伤>>

这些冲动会在体内分泌5-羟色胺的时候逐渐减弱，直到欲求消失，身体恢复平静。

本书会告诉你如何影响思维中重要的可变因素，因为这些因素可以改变大脑和身体中的神经化学物质。

如果你学会换一种方式评价你的旧爱，你身体的反应方式也会不同，你的感觉会和以前大不一样，因为你重新编写了大脑中的运行软件，而旧软件自然也就派不上用场了。

你对过去和未来的看法也会因此从过去那种痛苦且一再重复的旧思维模式中解放出来。

因为这些方法和技巧是环环相扣、缺一不可的，所以最好先把本书通读一遍，然后在需要的时候逐章阅读。

这不会花多长的时间，你可以就某种方法随时练习。

请你先仔细阅读两三遍，做到对每一个步骤了如指掌，然后投入诚挚的态度和百分之百的注意力，有条不紊地一一练习这些方法。

使用这些方法会让你有所收获。虽然这些方法可以很快给你带来巨大的变化，但是你仍然得接受生活中的那些教训。

你的痛苦并非是毫无意义的，书中的这些方法会帮你把痛苦甩在脑后，但是如果你没有从中吸取教训，生活早晚还会把这些痛苦还给你。

痛的目的正是为了将来不痛。

你的痛苦给你传递了一种非常具体的信息，它能告诉你目前处在人生的哪个阶段，以及到目前为止影响你生活的潜意识模式是什么。

这个认识过程中很重要的一步就是帮你从潜意识模式转向意识知觉。

如果你意识到了左右你的感情的潜意识期待和幻想是什么，你就可以自觉地做出一些改变。

过去有一个谜语：一个聪明人遇到一个傻瓜，谁从对方那里学到的更多呢？

答案是聪明人，因为聪明人善于学习，而傻瓜哪怕是遇到了世上最聪明的人，他也什么都学不会。

不管一段爱情曾经多么令人痛苦或维系得多么艰难，我们都能从中汲取经验教训。

读这本书，你首先就能弄明白你的爱情为什么会变得那么糟糕，然后再学会一些避免重蹈覆辙的方法。

你从心痛中得来的经验教训能为你的下一段爱情提供养分。

心痛就像森林大火。

森林大火一度被认为是一种生态灾害，但是近来才发现，原来大火对森林的生命力意义重大。

一场大火焚毁了阻止阳光到达森林地表的灌木，这样新植物就能在灰烬中生长起来。

植物学家发现有些红木的种子只有在森林大火的极度高温下才能萌芽。

虽然森林大火看似是一场毁灭性的灾难，但是能给森林的健康生长带来好处。

几年前，一位男子让我为他催眠，帮他彻底忘记他和前女友的缠绵往事。

他非常想彻底忘记她，甚至希望如果有一天她走上前来跟他搭讪，他能做到视同陌路，并且对她说：

“我认识你吗？”

“要达到这个效果，就需要把他们恋爱时的生活从他的记忆中彻底删除。

我显然无法答应他的要求，因为这会破坏他过去生活的连续性，让他忘记生活中很重要的一些事实。

更重要的是，这虽然能治疗痛苦的症状，却不能从根本上解决问题。

我问他把前女友从记忆中清空对他有什么好处。

他答道：“可以不再想她，这样就能达到报复她的目的了。”

“他想让她也体验体验茫然无助的感觉。”

我问他：“可是，如果你不再想着她，她有什么感受对你还重要吗？”

“他于是认识到忘记她也意味着放下了想要报复她的念头。”

我告诉他，我们无法改变已经发生的事，但是我们能改变自己的感受。

我只是帮助他减轻了痛苦和纠结的情绪，只要他愿意，他依然可以记起所有发生过的事，但是他却不会因此痛苦了。

想方设法报复旧爱其实是用一种消极的方式和过去纠缠不清。

对待旧爱最理想的态度不应该是愤怒，而是不悲不喜。

<<让我为你疗伤>>

如果你真正解脱了，再回首过去的那段爱情，你会为曾经快乐的时光感到幸福，为不快乐的时光感到伤心，但是你不会再有受伤的感觉，也不会再对那段时光有所留恋。

关于作者 为了减少读者阅读时的麻烦，我们在写这本书的时候让你感觉仿佛是一个人写的。

其实，有些内容是保罗写的，有些内容是哈特写的，但是我们并没有特别说明到底哪部分是谁写的。我们的知识来源于学习和教学，也来源于曾经与我们合作过的成百上千的朋友，甚至有些最大的收获来自于曾经与我们一起治疗、研讨以及在工作室合作过的朋友们。

有些接受过治疗的朋友们的故事构成了本书非常重要的内容，但是，为了保护他们的隐私，我们在所有的故事中都更改了他们的姓名和一些细节。

当然，我们也从自己的经历中吸取过经验教训。

和大家一样，在恋爱时我们也经历了风风雨雨。

生活不断地为我们提出新的挑战，我们只有接受挑战，才能在挑战中学习，在挑战中成长。

我们解答不了所有跟爱情有关的问题，无论是谁都做不到。

但是，不论是我们，还是我们的客户，只要发现了有效的方法，我们就愿意和你分享。

你不是一个人在战斗 我已经记不清有多少名流和富豪向我倾诉过他们的恐惧和不安，这一点和普通人并无二致。

财富无法减轻你的心痛，名望也不能让你在失去心爱的人时好受一些。

甚至有时候富人或名人的感觉更糟，因为没人相信在成功的外表下，他们也和我们一样有烦恼。

其实当一段爱情结束的时候，人人都会难受痛苦，都会生气、恐惧、沮丧、歉疚、灰心、焦虑或绝望。

有了这本书，你就能学着改变这些情绪。

但是，最好先说明，你并没有疯掉，也没有不可救药，你也不是孤家寡人。

你正在经历的体验既有共性又有唯一性。

只要是人，无论富贵贫穷、籍籍无名或声名远扬，都有爱的可能，所以也都有体验心痛的感觉的可能，那么我们每个人都需要吸取独特的经验教训。

佛教徒认为我们注定会心碎，因为把心打开的时候它就开始碎了。

由此看来，如果一生当中你的心一次也没有碎过，还真是挺悲哀的。

当爱情出现危机的时候，面对这一切我们很清楚自己会束手无策。

只有在最在乎的关系中，我们才能实现自身最深刻的价值，才能了解自己从童年中携带来的最深刻的印记。

只有因为爱而为另一个人打开心扉后，我们才会变得非常脆弱，也因此非常具有可塑性，这就为个人的变化和进步提供了可能。

<<让我为你疗伤>>

内容概要

这本书写给所有因为分手而受到伤害的人。

无论富贵贫穷，籍籍无名或声名远扬，当一段刻骨铭心的爱情结束的时候都会有心碎的感觉，随之也会产生各种各样的反应：感到失落和痛苦；颠覆了以前的认知；平衡感被打破；情绪起起伏伏，瞬息万变；日夜被思念和愤怒所煎熬，心如刀绞般疼痛……

读完这本书，你就能摆脱情感上的痛苦了，不会再纠结了，也不会再执迷不悟了。

书中介绍的方法曾无数次帮助过那些因遭受感情重创而不能自拔的人。

如果你现在正处于情伤的漩涡中，希望有一种方法可以帮助自己解脱痛苦、恢复正常，可以试着用一用本书所推荐的这些方法，我敢保证你的感觉会大有好转。

<<让我为你疗伤>>

作者简介

保罗·麦肯纳 (Paul

Mckenna) 博士是世界上最成功的心理放松大师，同时还是一名励志类畅销书作家。

他的畅销著作包括《我能让你睡》、《我能让你富》、《让我为你疗伤》等。

他曾在42个国家电视荧幕上向近5亿名观众展示自己的才能。

他在“ ABC ”、“ 美国你早 ”、“ 晚间娱乐 ”、“ 技能展示 ” 等一些电视节目上的特殊表现使美国观众赞叹不已。

《伦敦时报》曾把他称为“ 当代世界上最有力量的权威人士 ”。

保罗·麦肯纳博士曾经帮助奥林匹克运动会金牌获得者、世界顶级企业家、摇滚巨星、好莱坞电影明星以及皇室人员改变生活。

现在，他很想帮助你。

哈特·维伯恩，心理治疗师，博士。

<<让我为你疗伤>>

书籍目录

1 分手了，为何心如此的痛
悲痛治愈法
人的三个核心系统
显意识
潜意识
生理机能
相辅相成，相得益彰
心痛会影响三个系统
释放紧张
显意识里的心痛
背叛
心痛意味着什么
对未知的恐惧
思维模式
2 与绝望拜拜
告诉我什么是爱
向前看
学会控制你的思维习惯
角度不同，结果也不同
内在状态的力量
利用想象力
改变可变因素
条件作用
想象的力量
并非人人都会心痛
坠入爱河、爬出爱河
思维场疗法
3 在体验痛苦的过程中成长 情绪
卡尔·荣格
情绪学习
事实和情绪
对情绪的感觉
积极的动机
和你的情绪合作
探索情绪的意义
时机的重要性
冲破藩篱
4 再见旧爱依然心乱 “我” 俱乐部
“他很依赖我”
和旧爱的性关系
“我的旧爱在耍花招”
社会习俗
可靠
卷入战争
永远不要解释

<<让我为你疗伤>>

没有人是不完美的

“为什么已经分手了，再见时依然心乱？”

”

“他有了外遇，伤透了我的心，但是他现在不愿意放过我”

“他不愿承认一切结束了”

指责

受害者、加害者、施救者

克服嫉妒和强迫性念头

别发疯，别报复——闪

“我的旧爱让我的所有朋友都反对我”

大笑

5 为什么偏偏选择了他（她），如何避免重蹈覆辙

选择

环境

遗传印记

家庭

未满足的需求

我们的角色模型——父母

夫妻印记

家庭催眠

关系复制

解决方案

看不见的催眠术

6 怎样塑造良好的自我感觉？

改变内在能够改变你的外在

自我实现的预言

内心的声音

根深蒂固的自信心 174 7 重浴爱河

没有魔力公式

爱的知识

近期变化

成功

选择一段新感情

开始一段新恋情

<<让我为你疗伤>>

章节摘录

版权页：分手后，让人感到痛苦的最常见的原因就是萦绕在显意识里的思绪。

但是，这些思绪究竟是如何使人痛苦的呢？

问这样一个问题也许有点奇怪，但痛苦的感觉毕竟是真的，它确实让人感到很难受。

可是如果仔细想一想，却又发现它仿佛很神秘。

假如你踢到了脚趾头，你能描绘得出这种痛是“疼痛”还是“阵阵作痛”。

至于是哪里痛，“我的脚痛啊”。

但是“心痛”在哪里呢？

到底什么是“心痛”呢？

为什么不管朋友们说什么，怎么关心你，都无法让你感觉好一些呢？

心痛时，在腹腔神经丛，也就是肚脐眼以下的部位的确有紧绷的感觉，但是这种感觉就叫“心痛”吗？

远非如此。

当你想到自己形单影只的时候会感到心痛，但这并不是全部的感觉。

你会追问——究竟为什么如此痛苦？

为什么如此说不清楚？

为什么如此难以平复这种伤心难过？

为什么让人感到如此绝望？

这些问题的答案都取决于显意识的本质。

像我们在上面的例子中所看到的那样，显意识接收我们对事物的认知，并且赋予其意义。

有了意义，事情对我们来说才重要。

不管是我们看到的周围事物，还是脑海中的想法和勾勒出来的画面，我们的显意识中的任何事情都是有意义的。

对人来说，最基本的意义蕴含在叙事或者故事之中，而故事是从过去延续到未来的一个事件。

不管故事是真是假，其本质是某些事情已经发生了，而某些事情在未来即将发生。

我们的大脑是通过把过去、现在和未来联系起来而赋予生命以意义的。

换言之，通过创造叙事或故事来发现意义。

可是如果你的心碎了，所有的意义都随风飘散了。

你的未来被撕成碎片，你对过去也产生了怀疑：如果你们真的相爱，怎么会心碎呢？

你的爱是怎么被辜负的呢？

背叛 每一次心痛都是一次背叛，是对爱的承诺的背叛，是对曾经的诺言和对未来的承诺的背叛。

对有些人来说，这个承诺还是个谜，或一个梦。

双方曾经许下诺言，尽管还没有兑现，可是在内心深处，我们希望这段爱情能够持续下去。

我们已经真诚地做出了自己的承诺，并且希望对方也如此。

但是，不幸的是，往往对方并不这样想。

这段爱情不是他的目的地，他只是路过而已。

对有些人来说，结束一段爱情就是对圣坛前的誓言的背叛，所以他们无法背叛自己曾经做出的承诺。

我们有时候会被爱人或朋友背叛，有时甚至背叛自己。

我们也会出轨，并且一旦开始就无法控制。

我们太容易低估诱惑的力量了，不管它是欲望还是爱情，等事情发生的时候，一切都太晚了。

<<让我为你疗伤>>

编辑推荐

<<让我为你疗伤>>

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>