第一图书网, tushu007.com

<<心灵解毒>>

图书基本信息

书名：<<心灵解毒>>

13位ISBN编号：9787113144654

10位ISBN编号：7113144659

出版时间：2012-7

出版时间：中国铁道出版社

作者：李丽

页数：224

字数：210000

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

前言

心灵与外界，原本应该有一个吐故纳新的过程，“ 阳光 ”不断地被摄人进来，“ 污气 ”不断地被推送出去，如此，我们的心灵才能焕发生机。
　当我们的内心被空虚、自卑、内疚、焦虑等情绪困扰的时候，就如心灵中了毒，我们的心不再洁净、新鲜和充满活力，而是染上了污垢，蒙上了灰尘，或者萎蔫了。
各种情绪、各种起落的念头接踵而来，其实这些都是欲望和烦恼的变身，它们会演绎不同的故事出现在我们的生活中。
这些欲望和烦恼又同时具有“ 剧毒 ”，一不小心，就会让人陷入痛苦之中，甚至会“ 中毒身亡 ”。
但是我们不能一概否定，只要我们掌握正确的方法，这些欲望和烦恼，也可以成为人类生存的源动力。
　我特意选取了大量的案例来尝试接近这些“ 心灵之毒 ”，当我们能正视这些毒素时，“ 解毒 ”就已经开始了，当我们看到“ 毒 ”后面的真正欲望，就可以化解它实现转化，并且找到积极的解决办法。
这样，原来侵染在我们精神上的“ 心灵之毒 ”便会化作滋养我们生命之树的营养，我们内心与外界的良性循环就开始了。
　心灵解毒与心灵成长是需要高额的成本的，一些人选择了做心理咨询，一些人选择参加自我成长的互助团体。
对于普通大众来说，去做一个小时几百元钱的心理咨询或者持续不间断地参加心灵成长小组，从金钱和时间成本来说，都是很奢侈的事情。
因此，更显得心理自助的必要性和重要性。
　本书所选案例，有的来自于日常的心理咨询工作(已经对来访者的身份做了必要的保护)，有的来自于社会新闻事件，有的来自于我对周围人的观察。
希望本书的出版，对那些陷入心灵困境、生活压力大、人际关系紧张以及缺乏幸福感的人们能提供一些启示。
　相信只要掌握相关的知识和方法，你一定能成为“ 心灵解毒专家 ”。
我也相信每位读者都有能力让自己的人生过得更有质量，让自己的生活更加幸福！

内容概要

《心灵解毒》由李丽编著，《心灵解毒》所选案例，有的来自于日常的心理咨询工作(已经对来访者的身份做了必要的保护)，有的来自于社会新闻事件，有的来自于我对周围人的观察。
希望本书的出版，对那些陷入心灵困境、生活压力大、人际关系紧张以及缺乏幸福感的人们能提供一些启示。

相信只要掌握相关的知识和方法，你一定能成为“心灵解毒专家”。

我也相信每位读者都有能力让自己的人生过得更有质量，让自己的生活更加幸福！

作者简介

李丽，毕业于北京大学新闻与传播专业，资深媒体人，国家二级心理咨询师，曾任健康863心理网主编，现为《孕妈畔》杂志心理专栏指导专家，12355北京市青少年咨询台志愿者。
曾出版作品有《超级解压》、《好心情离不开心理学》等。

《0-3岁，妈妈不可不知的育儿心理学》是作者晋升街母亲后的个人经验的总结以及与年轻父母、儿童心理专家长期交流的心得体会，希望能对更多的新手父母有所启发，让我们的孩子在充满爱和智慧的环境里健康成长！

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

自卑——如何看待，决定走向人生何种维度
犹豫——鱼和熊掌皆我所欲
空虚——某些“成功”带来的后遗症
失望——“受害者”喜欢的惯用情绪
迷惘——静下来倾听内心的声音
多虑——活在过去和未来
愤怒——情绪与你。
谁是主人
挫折——在压力中寻找积极的资源
贪婪——满足的感觉只能向内心去寻找
吝啬——小处吝啬，大处大方
猜疑——信任是积极的冒险
偏执——保护自我的拙劣手段
梦魇——心结未曾打开的潜意识提示
恐惧——勇气是即使害怕还依然前进的动力
内疚——良好的清白感让我们保持良知
孤独——君子和而不同
害羞——其实你不是公众人物
敏感——钝感是一种适应生活的才能
自负——极度偏执的自我认识
虚荣——外在的评价永远代替不了自我评价
嫉妒——“不嫉妒”就一定是人格高尚吗
怨恨——爱比恨更伟大
报复——注定失败的伤害游戏
依赖——自我强大才会拥有实实在在的安全感
完美——生活因为遗憾而美丽
攀比——比较不是唯一的快乐之道
浮躁——守住自己宝贵的孤独和寂寞
抱怨——损耗自己和别人的积极能量
倦怠——生命的活水之源到哪里寻找
焦虑——活在当下，顺势而为
伤害——痛，从来都是双向的
悲观——自我衰竭的个人信仰

章节摘录

大兴区灭门粟件　2010年11月23口，北京大兴发生了一起让人震惊的灭门惨案。
说到灭门大家会不约而同地想到仇杀，然而事实上是凶手居然是这个家庭中的一员——李磊。
　这让人很难相信，尤其是李磊的亲戚和朋友，在他们眼中，李磊是一个平时性格内向，和周围人的关系也不错，从未与人争吵斗殴过的人。
这样一个人任谁也不会相信他会残忍地杀害自己的6位亲人，这其中有养育他的父母，有他的妹妹、他的妻子，还有他两个可爱的儿子。
李磊的叔叔李汉全也很震惊说：“那是他亲妈、亲儿子、亲妹妹啊！
我不相信，我不相信……我们之前还一直在担心李磊的安全，但怎么也不会想到他会亲手杀死全家。”　那么，连叔叔都想不到的人，怎么走到这一步呢？
　李磊是一个80后，只有初中文化，从小他和爷爷奶奶生活在一起，长大后回到了父母身边。
因此，在李磊的心里，他和大部分留守儿童一样，缺乏来自父母的关怀和爱护。
初中时的李磊腼腆内向，是个各方面都不突出的学生。
李磊选择了辍学，并经常与人打架斗殴，他试图改变自己软弱无能的形象。
同时，他也开始做各种各样的经营，例如开理发店、涉足金融等，最近的一次尝试是开饭店。
但是，他所有这些尝试都以失败告终。
而他的这些积极的做法，并没有得到家人的支持，家人反而把这些看做是无能的表现。
　渐渐地，杀人的想法在李磊的脑海中不断滋生。
直到11月23日22时，李磊回到位于大兴区黄村镇清澄名苑家中，先后持刀将妻子、妹妹、父亲、母亲、两个儿子杀害。
　据李磊供述，杀人的想法已经在他的脑海里酝酿很多年了，最早是在年少时期离家出走后产生的。
“从小家里管教太严，做什么事都要干涉，见着我非打即骂。
”李磊自小就觉得不自由，没有同龄人的快乐，虽然家庭条件挺好，但还是觉得活着没意思。
这次杀人，看似导火索只是一件小事，却是李磊积聚多年心结的一次爆发。
　现场解毒　过早与父母分离．会产生深刻的自卑感　李磊从小就与父母分开，长大后才回到父母身边。
父母对他的严加管教，使他没能体会到曾经缺失的父爱母爱，反而使他和父母之间存在的隔阂更深。
　我们每一个人在成长时期都需要父母的爱，尤其是母亲，是孩子们最强的情感依恋的对象。
假若太早和父母分离，那会让孩子们觉得自己不值得被爱，所以才会被最爱的人抛弃。
因此，早期和父母长期分离的孩子，都会产生深刻的自卑感。
　通过李磊朋友的描述，我们可以看出李磊是一个性格比较内向的人，这种内向已经不再是一种气质，而是他不愿意与人交往，即便是有很多朋友，但是却没有能够交心的知己，在他的内心深处，有着可怕的自卑毒瘤，他不敢与人交往，很大程度上也说明了他怕被人嫌弃，遭到他人的抛弃。
　同时，他认为自己本人是没有价值的，必须通过付出、顺从和委屈自己的方式才能获得一些关注。
但这种做法必须要达到这个目的——真正获得关注与尊重，否则他们就会有怨气。
久而久之，这就会成为一种恶性循环，他一次次努力，都是为了让周围的人满意。
但他的内心实在太过敏感，一旦有一点失败感，他就会撑不住，而去做另一种尝试，结果导致家人对他更为不满。
　对亲人的不满、对妻子的不满，这都成为李磊犯罪的原因之一。
　李磊从不表达强烈的情感，更不表达愤怒的情绪，但这并不意味着没有愤怒，只是压抑了愤怒。
随着压抑的愤怒越来越多，这座可怕的情绪火山会不顾一切地寻找突破口，那时的一个微小的事件，就可能引发火山的爆发。
　P2-3

编辑推荐

《心灵解毒》由李丽编著，心灵解毒与心灵成长是需要高额的成本的，一些人选择了做心理咨询，一些人选择参加自我成长的互助团体。
对于普通大众来说，去做一个小时几百元钱的心理咨询或者持续不间断地参加心灵成长小组，从金钱和时间成本来说，都是很奢侈的事情。
因此，更显得心理自助的必要性和重要性。

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