

<<你在为谁而活>>

图书基本信息

书名：<<你在为谁而活>>

13位ISBN编号：9787508638614

10位ISBN编号：7508638611

出版时间：2013-4

出版时间：中信出版社

作者：李子勋

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>

<<你在为谁而活>>

前言

前言其实，我有一个很大的梦想，就是写一本让读者可以心理自愈的书，《幸福从心开始》是我的第一次尝试。

这本书从出版到今天已经近7年，感谢中信出版社愿意为此书再版。

这本《你在为谁活：清醒思考，赢得幸福人生》里，我做了不小的增减，也对原文有一些润色，以便于读者领会。

要感谢这么多年来一直喜欢我的朋友们，在我的博客、微博里有你们给予我的很多建议与回馈，更多的是欣赏与鼓励。

我在微博里说：“理解流动的感觉与凝固的字词间存在的不同，理解生活的复杂与分类学的简单之间的不确定性，理解知觉中的现实与认知选择与重建中的现实之间的差异，心理学才算入门了。

任何学问都一样，只有把理论与技术零散化、碎片化，融入自己的生命感受中，构成一种具有活力的场，应用在生活与工作中，才能从中受益。

”这本书就是把心理学碎片化的过程。

在流动的感觉中，我们会明白世界上并没有心理健康的人。

疾病是健康的一部分，一个人不可能是完全健康的，也不可能完全不健康，或者说，人不是健康的，也不是不健康的。

心理疾病恰好是一个人心理成长的动力，是促使一个人尽快达成内心饱满的保证。

一个人的言行如果对自己、对他人、对社会无害，这个人的心理就是健康的，当然，无害也并非都好，无害是一种平和淡定的心态，也是让人变得无为与平庸的心境。

正如传统命理学所讲，命中带煞不好，命中无煞的人也没有大作为，有煞又能将其制服并为己所用的人才能大富大贵。

心理困境犹如煞，能体验这些苦痛又能利用这些苦痛去丰满自己就是福气。

任何人、任何事、任何情景，不同的人会有不同的反应。

这些反应一定是有差异的，这些差异也是正当而且应当的。

人的心理反应与感受正好是个人情绪与知觉的体现，通过它你看到了你。

试图修正它、否认它等于堵塞了情绪的出口，结果可能更糟。

读我的书需要以接纳自我为基础，不要总想改变自己，当你经历得还不够的时候，这种改变无疑是一种望梅止渴。

《你在为谁活》这本书旨在表达爱这个世界要从爱自己开始。

对任何心理困境，你都要说：“这是我的，但我不是它。

烦恼是我的，抑郁是我的，哀伤是我的……，但我不是烦恼、抑郁、哀伤……我有比这些多得多的自我，在烦恼、痛苦的同时我还有快乐、自信、幸福与骄傲。

”那么，你就成了痛苦的主人，而不再是臣服于痛苦的奴隶。

我喜欢通过多重解释去表达一个问题，目的是为了缓冲这么多年来心理学给人们带来的那种归因式解读。

问题没有原因，问题只是生命自我发展在某一阶段、某一时刻的变现，与过去、未来既相关又不相关。

如果认定相关，我们就受制于它；如果能理解其不相关，我们可以更自由地发展。

每年冬天我都会在空气清新的海南度过。

在北京雾霾横行的时候，我在美丽的三亚，穿着单衣，舒适地坐在阳台上吹着海风，做白日梦。

生命需要张弛有度，人的心理、情绪也要有抑扬起伏，一切皆自然。

以此为序！

李子勋2013年1月1日

<<你在为谁而活>>

内容概要

<<你在为谁而活>>

作者简介

李子勋，著名心理学家。

毕业于华西医科大学，中日友好医院心理医生，首届中德高级心理治疗师培训项目学员，心理协会北京心理咨询与治疗专业委员会成员。

国内较早将心理学知识向大众普及的心理学家。

是国内最受读者、观众关注的心理学专家。

中央电视台《心理访谈》《实话实说》；北京电视台《心理时间》；中央人民广播电台特邀心理专家。

《心理月刊》《时尚健康》《父母必读》《女友》等杂志专栏作家。

作品：《家庭成就孩子》《婚姻的烦恼》《心灵飞舞》《陪孩子长大》《根源舞》《问问李子勋》。

<<你在为谁而活>>

书籍目录

- 人与自我第1章 接纳当下的自己你心中的你 002做梦是一种自我唤醒 004有关幸福的说法 008你并非在跟着“感觉”走 011体验越多生命越饱满 013恐怖是潜意识中的快感 015你失去的不是快乐，是体验快乐的能力 019“假想敌”是一面镜子 021“活着的意义”是文化对人的一种精神压迫 024别被直觉误导 027安全感源于我们选定的文化 031喜欢破坏规则 034巧用自我暗示 037你有助人者情结吗？ 039善于把持自卑是种智慧 042从众和缺乏判断力是两码事 044第2章 生病是健康生命应有的状态送走抑郁症 048生病是生命的一种状态 051真正的“遗忘”是彻底接纳 054与强迫症和平共处 057如何让自己脱“瘾”而出 060快乐有时需痛苦相伴 063告别“依恋饥渴” 066厌食背后的秘密 069善待抑郁 072积极释梦带来积极心情 075如何“助人自助”？ 078莫把宠物当情人 080家有同性恋老公 082现实在左，精神在右 085第3章 与心理困境和平共处想象能助你度过困境 090从不叫他爸爸 092为什么潜意识会抵抗婚姻？ 094自由自在做自己 096生命是一个人的旅程 098你不是被他珍惜的那个人 100何谓自我探索？ 102学习让情绪自然地表达 104把爱还给自己 106怎样摆脱父母的控制？ 108莫让遗憾成瘾 110人与现实第1章 你的潜意识在期待什么？不执着对错，心才能自由表达 116你害怕被拒绝吗？ 118自言自语是种“带响”的思维 121好朋友是个大嘴巴 123别跟“恋母”的他谈恋爱 125婆媳自然是天敌？ 127你的潜意识在期待什么？ 130情绪的双向性是一种常态 132识人是学问 134千万别把婆婆当妈 137第2章 在爱中破茧而出从女明星的婚嫁看女人的安全感 142如何在失恋后保持清醒？ 145寻爱途中，你爱上的可能只是你自己 148有没有始终充满激情的爱？ 151超现实主义如何找到真爱？ 153给爱情加点儿幻想 155情爱的两端 157柏拉图式的爱情需要时空的距离 159你如何对待过去就如何对待爱情 161让婚姻远离冷战 163你会背着老公存私房钱吗？ 165嫉妒是爱情中最辛辣的调味剂 167他为何不能对你敞开心扉？ 169爱被夺走，如何破茧而出？ 171放弃控制才能自由享受爱情 173世上没有完美情人 176让爱情自由呼吸 178在爱中重建自我 180恋人拒绝亲密为哪般？ 182第3章 你就是你的爱情爱情保鲜的秘诀 186爱不是一种平等回报的交易 190这样做，让小丈夫变成大男人 192在爱中保持自我 194你有亲密焦虑症吗？ 196懒老公是否要改造？ 198怎样面对老公的窥探欲？ 201维持婚姻的到底是什么？ 204对新婚妻子的建议 206第4章 婚外情是婚姻的附属品为越界打一支预防针 210婚外情感需求 212爱情可以很多元？ 216与情感依赖症说再见 219如何拉回在网上偷情的他？ 223爱情需要守卫 225找一个容器装载情欲 227婚姻是“自我”走向完形的过程 2292000-2009十年女性的情爱变迁 233

<<你在为谁而活>>

章节摘录

一个好的释梦者首先应该是一个知识渊博的人，有丰富的生活阅历，经历过人生的跌宕起伏、艰难困苦，具有大的善良(慈悲心)、宽容(容忍心)、关怀(感恩心)。

我是医生，知道睡眠和做梦都是科学难解之谜。

人类有两个有关睡眠的问题没有解决，第一个问题就是：人类为什么需要睡眠？

睡眠的真正意义在哪儿？

不知道！

有一种说法是，哺乳动物需要睡眠或冬眠是因为它们要节约热量。

资源不够的时候，吃不饱，睡觉可以来解决。

睡眠也代表了一种生命的节律，正如潮水涨落、星际运行，肌体也需要休整和更新。

第二个问题是：人为什么要做梦？

睡眠分两个阶段：从轻度睡眠(半睡半醒)、中度睡眠(睡着但易醒)到深度睡眠(睡得像死狗)，这是非做梦睡眠(NREM)；然后是做梦睡眠(REM)，人的眼球会不自主地运动，大脑皮层活跃，会出现梦境。

两个阶段交替出现，前者占整个睡眠的60%~70%，后者占30%~40%。

做梦睡眠是很重要的，生理研究显示，做梦是一种生命的警觉。

人的体温靠肌肉与内脏运动获得，心跳和呼吸的维持也需要延髓下中枢的网状组织保持内外部信息刺激。

人不能睡得太死，人在深度睡眠的时候体温会下降，心律、呼吸会减慢，当体温低到不能再低，心律、呼吸慢到不能再慢的时候，人的生命实际上处于缺氧的危险边缘，稍稍一冻、一闷，人就死了。

在寒冷饥渴的境地中，人不能睡觉，睡着后体温更低，心律、呼吸更慢，人会死掉。

我猜想，做梦就是一种下意识的自我唤醒，做梦时肌体跟醒着时一样，心律、呼吸恢复正常，肌肉收缩，内脏运动，体温随之上升，血液含氧量增高，人就逃脱了危险。

古人曾把睡眠看成是假死，灵魂出窍留下一副空壳。

由于不知道自己是否还会醒来，古代人睡前要充满虔诚与畏惧地整理好自己的衣物，留下必要的托付才敢去睡。

怕死的人一般都有睡眠问题，原因是放不下。

想睡得好就得放下一切事情，身份、财富、安全乃至生命，回归生命的朴实。

医学不轻易诊断失眠症，因为，除非你的大脑有器质性损伤，大多数失眠都是心因性睡眠失调。

在强制性睡眠剥夺实验中，科学家发现，人可以像猫头鹰一样，大脑与机体的某些部分轮番休息。

脑电图会看到大量的睡眠波混杂在清醒的脑波里，同时也发现被试者睁着眼睛也可以做梦，睡眠剥夺只是让普通的睡眠丧失了，做梦睡眠却难以禁止。

人的睡眠很像人的胃口，是可以调节的，最常见的就是“三班倒”的工人与换时差的旅人，只需三五天，身体对睡眠的需要节律就发生了改变。

抱怨失眠的人不要轻易服用药物，要注意调节自己睡眠的行为、方式、时间。

只要坚持一阵子，睡眠问题大多能改善。

在生活中，我们也会获得这样的经验：在一个地方睡不好，换一个地方就睡好了。

我们还有这样的经验：如果重要的工作让我们一段时间睡眠过少，一旦工作完成，我们的睡眠会增多，身体会把需要的睡眠补回来。

睡眠需求不是意识的，而是身体的，一个人可以暂时地强迫自己不睡觉，却不能长期这样，而且该睡时不睡也得不到真正的清醒。

熬夜的人只能从事一些机械的活动，如行军、看门、手工等，做不了复杂精细的事情，思维也非常迟钝，因为大脑已经睡了。

往往是半梦半醒的状态让人有一种类似清醒的感受，支持着人们做简单的事情。

“头悬梁，锥刺股”是一种顽强学习的精神，但靠不睡觉或少睡觉来学习是得不偿失。

在生物实验中科学家发现，缺乏睡眠只是感觉机体疲劳，缺乏做梦却会出现精神崩溃，甚至身体衰竭。

<<你在为谁而活>>

再也不要抱怨做梦了，你为什么还活着？

就是因为你还能做梦，有一天你真不做梦了，离死也就不远了。

做梦有诸多好处。

一个有趣的现象是，补充的睡眠基本以做梦为主。

医学认为，做梦睡眠是更有价值的睡眠，做梦的时候腺体分泌、身体发育、大脑神经活动、肾排尿、肠道蠕动、肌体新陈代谢。

美国的神经学者认为“梦是对白日记忆的梳理与储存”，做梦把信息转换成一种可以储存在机体里的东西，做梦少的人记忆也不好。

中国养生学认为，健康的睡眠是不做梦或少做梦，这可能是古人对梦形而上的一种误解。

很多人感觉自己失眠，不是真的睡得少，而是睡眠感觉缺乏。

睡得轻的人因为部分意识、身体感觉还有，外表看起来是睡着了，自己却感觉一切都知道。

很多人觉得自己一夜未眠，在脑电波研究和录像中却发现睡眠波与睡相并不少。

失眠的人把清醒的意识与做梦的情景混杂起来，感觉自己的大脑没有得到休息。

深度睡眠时人不会做梦，由于肌肉松弛，特别容易打鼾。

刚入睡的时候不怎么做梦，越到清晨做梦越多。

若与打鼾的人同一房间，只有等他做梦的时候鼾声少了你才能睡得着。

做梦的时候肌肉可以收缩，呼吸道就通畅，鼾声就少了。

做梦的时候人的睡眠比较轻，类似于半梦半醒，周围的声响会自动编织到梦里。

很多人抱怨自己整晚都在做梦，这是不可能的。

人能否知道自己做过梦要看他从什么样的睡眠中醒来，如果从做梦睡眠中醒来，会感觉自己做过梦；

从非做梦睡眠中醒来，就不知道自己做过梦。

有的人对梦不在意，所以不容易觉察自己做梦，在意自己的梦，仿佛内在就有一种监视系统时时提醒自己在做梦。

做了心理医生以后，因为要释梦，内心有这样的期待，结果每天我都能记住一两个梦。

心理学有一种“孵梦”的技术，即把你渴望得到梦的启示的事写下来，摆在床边，睡前细细阅读，早上醒来先别动，拿起这张纸想想，昨夜相关梦的一些片段会在大脑里浮现，用笔记下这些片段，然后起床干自己的事，等晚上上床的时候，再拿起这张纸慢慢回忆，梦的更多情景和内在的关联就会清晰显现，这时你就可以记录下一个接近完整的梦了。

几乎所有的心理医生都曾对自己的梦做过长期的分析，这种训练在于发展对梦的敏感，提高分析梦的技术，要注意的是，不要把对自己的梦分析的结果应用于别人的梦，每个人的梦都有自我的特色，需根据来访者自身的状态去联想。

社会上有许多“解梦工作者”，其实梦境并没有特定的意义，梦是一个工具，跟沙盘游戏一样，你不能假定有什么就是什么。

关键是利用梦的素材来投注来访者心里的困境，并以心理学的技术引导来访者找到问题的症结，寻找问题解决的方式。

P4-7

<<你在为谁而活>>

编辑推荐

《你在为谁而活?清醒思考赢得幸福人生》编辑推荐：世上没有心理健康这样的人，也没有心理健康这样的事，各种心理困境只是生命自我发展在某一阶段、某一时刻的变现，能体验这些苦痛并能利用这些苦痛去丰满自己就是福气。

——国内最受读者欢迎心理学家李子勋写一本让读者可以心理自愈的书，是李子勋创作《你在为谁而活》的初衷，借助这本《你在为谁而活?清醒思考赢得幸福人生》，他想告诉每一位读者：疾病不仅是生命的一部分，更是生命成长的动力，面对心理困境，我们应该：将烦恼、恐惧、抑郁等心理困境看做生命的过客，他们曾经或正在拜访你，但客人终究要起身告别，越早学会与它们和平共处，就能越早送走客人。

当“不速之客”光临时，不执著归因，面向未来，解决问题才是最正确的处理方法。

接纳不完美的自己，当经历不够时，先不要急于改变，慢慢来比较快。

<<你在为谁而活>>

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>