

## <<生命中的不速之客>>

### 图书基本信息

书名：<<生命中的不速之客>>

13位ISBN编号：9787533863623

10位ISBN编号：7533863623

出版时间：2006-5

出版时间：浙江教育出版社

作者：哈里特·勒纳

页数：236

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>

## <<生命中的不速之客>>

### 内容概要

当我们身处逆境或遭遇灾难性事件时，焦虑、恐惧和耻辱这三种情绪就会不请自来，它们是我们生命中的不速之客。

本书作者带我们共同体验了“被恐惧、焦虑或耻辱笼罩”的感受，并让我们看到：一个人如何在一天内克服了害怕被人拒绝的恐惧；被有权势的人羞辱时如何予以明智的反击；在紧张、忙碌、充满焦虑的工作环境中如何保持清醒的头脑；觉得自己满是缺点和问题并心生恐惧时该如何应对；因体重过重被人羞辱和嘲笑时又该如何应对；没有人喜欢焦虑、恐惧和耻辱，但是，也没有人能够避开这些不速之客。

当我们懂得如何以一种全新的方式面对这些情感时，我们就能够勇敢、充实地在每一个“今天”。

这是一本鼓舞人心的作品，充满了幽默和希望。

勒纳总是能清楚地认识到生活中最让人痛苦的情感，并给出了该如何面对它们的最佳建议，让读者更加勇敢、睿智和快乐。

## <<生命中的不速之客>>

### 作者简介

作者：(美)哈里特·勒纳哈里特·勒纳博士，美国最受人尊重的人际关系专家和心理咨询师，经常在全美各地做巡回演讲，深受大众尤其是女性的欢迎。  
著有多本畅销书。

## <<生命中的不速之客>>

### 书籍目录

第1章 为什么不能像猫那样生活 / 1第2章 怕遭拒绝的恐惧 / 16第3章 害怕了? / 31第4章 赞美焦虑 / 44  
第5章 焦虑惹的麻烦 / 60第6章 我们为何害怕变化 / 81第7章 充满焦虑的工作单位 / 101第8章 耻辱的  
神秘力量 / 128第9章 对镜子的恐惧 / 155第10章 大难临头的时候 / 179第11章 面对恐惧的勇气 / 207结  
束语 / 233

## <<生命中的不速之客>>

### 章节摘录

书摘费利克斯，我的榜样 费利克斯曾经是我的小佛教徒，是我认真生活的榜样。受威胁时，它会以一种健康的姿态面对，或者争斗，或者逃跑。

当然，面临危险的时候，它也会表现出害怕。

把它关进笼子带走时，它会焦躁不安，因为它很明白，这是要开车带它去看兽医。

但是它不会让恐惧、担心和左思右想搅坏一个好日子。

这让我想起小时候自己等着去挨讨厌的第一针时的经历。

要打针前整整一星期，想象中的可怕就让我感觉异常，总觉得有长长的针在扎，特别的疼。

我妈有一次告诉我：“胆小鬼会被吓死一千次。

而勇敢的人就死一次。

”她这句格言是跟我小舅舅学的，那是二战时他正要上前线去打仗时说的。

她的话并没给我多大安慰，那些话对于一个9岁的孩子有什么意义？我不勇敢，也不是大人，不能理解为什么我妈要和我谈论死亡？等我后来长大了，有了抽象思维的能力，我才明白她想教给我的东西。实质上，我妈是想鼓励我像费利克斯那样对待生活。

费利克斯从不杞人忧天，该玩就玩，该吃就吃，该过性生活就过，根本不让恐惧、内疚或负罪感妨碍它。

一旦被阉割了，它也会欣然接受这种新情形。

我相信随遇而安是它生活的座右铭。

得过且过的生存能力让它有一种很强的自我接受意识。

它舔毛的时候，一点儿不担心这件事自己是不是做得很好。

或者担心是不是因此而花了太多的时间，或者疑心它身体的哪一块不那么漂亮，它也从不花精力费劲地去想：“我这是怎么了？时间花了，一点儿新意和成效都不见。

”因为猫不过恐惧困扰的生活，而是能够按照它本来的样子去过日子。

它想和人亲近时，就会跳到我的腿上，不会停下来想一想我是不是会嫌它没劲，太依赖人(尤其对猫)

。它愿意的话，又会极为坦然地从我腿上跳下，跑出屋去，绝不理睬我对它离去的感受和我可能感到的伤害。

我还可以讲更多，不过你也清楚我要说的了。

一位搞生物社会学的朋友对我说，我把费利克斯的内在情绪与精神生活理想化了，这么说，我不同意。

我并不是说，所有的猫都和费利克斯一样。

我也见过受过精神创伤的猫，它们见生人不是躲开，就是扑上去抓。

费利克斯几乎形影不离地跟了我10年，因而我遇到过它一个下午一动不动地翻倒在我家后廊上的情形

。我只是深信，是它的天性让它不会陷于恐惧与内疚之中罢了。

P2-3

## <<生命中的不速之客>>

### 媒体关注与评论

书评读这本书就像在读一本小说，引人入胜，同时又让人有种情感释放的感觉。

勒纳是位天才的教师，教导我们如何去面对、去克服焦虑、恐惧和耻辱。

她的建议很人性化，也很实用。

勒纳成功了，她也在帮助我们成功。

这是一本通俗易懂、能够改变一个人命运的书。

它清新明快、妙趣横生。

如果你能够遵循书中的建议，你的人生将会大不一样。

我就是这么做的。

## <<生命中的不速之客>>

### 编辑推荐

当我们身处逆境或遭遇灾难性事件时，焦虑、恐惧和耻辱这三种情绪就会不请自来，它们是我们生命中的不速之客。

本书作者带我们共同体验了“被恐惧、焦虑或耻辱笼罩”的感受，并让我们看到：一个人如何在一天内克服了害怕被人拒绝的恐惧；被有权势的人羞辱时如何予以明智的反击；在紧张、忙碌、充满焦虑的工作环境中如何保持清醒的头脑；觉得自己满是缺点和问题并心生恐惧时该如何应对；因体重过重被人羞辱和嘲笑时又该如何应对；没有人喜欢焦虑、恐惧和耻辱，但是，也没有人能够避开这些不速之客。

当我们懂得如何以一种全新的方式面对这些情感时，我们就能够勇敢、充实地活在每一个“今天”。

<<生命中的不速之客>>

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>