

<<为什么我老碰到这种事>>

图书基本信息

## <<为什么我老碰到这种事>>

### 前言

引言 不久以前，我的生活终日落落寡欢。我寄情了10年并希望保持一生的婚姻破裂了。我的业务步伐突然放缓，整个人疲劳不堪，浑浑噩噩，没有动力去做任何事情。每时每刻，我都在尝试着改变自己的生活，但结果似乎只有一种，那就是更糟。我对工作完全失去了兴趣，周围的人际关系好像要在灾难中结束了。此时，我正远离家人，只身生活在数千里之外。

我劝告自己：“上帝保佑，你是个心理学家，应该知道如何冲出怯懦。”我曾帮助许多病人度过黑暗的心理危机，也给一些同事同样的帮助，现在危机却难堪地落在了自己头上。

等真的落到了自己头上，居然如此无力自救。我的生活状态越来越趋于失控，无论怎么做都于事无补。我把最坏的结果都想到了，但这只能带来更深的痛苦。我终于能够深深体会那些一次又一次不断来心理诊所诊疗的病人心中的绝望感了。我一再追问自己：我出什么问题了？难道就不能把自己解脱出来吗？

除非有过切身体验，否则你很难理解这个话题。或许在生活的某些日寸刻，你也会遭遇此情此景。如果你读过此书。了解书中的内容，也许会给你带来自我解脱的机会。当你不管怎么做、生活都没有进步的时候，当生活已经变成一场抗争、只为生存、没有享受的时候——相信本书会对你会有所裨益。

如果你能仔细研读本书，效果会更好。书中与你分享的绝不是理论教条或精神分析，而是本人通过艰苦跋涉所得到的实践真知。我有所发现，因为我必须发现。如果你正经历着一场危机，就会懂得此话的含义。事情不能总往坏处发展吧，何处找寻自己的精神支点？

拿去吧，这是我的帮助。相信你有能力走出危机，重新回到正轨上来，一定能够重新掌控自己的生活。

## <<为什么我老碰到这种事>>

### 内容概要

从事心理治疗研究15年的心理学家唐斯博士证实了在我们的一生中，每一个人都会多多少少遇到7种不同的危机。

他运用他的革命危机测试法向我们展示哪些危机是我们重复行为的根源。

他通过测试、练习和实例来帮助我们解决常规性的问题，向我们展示如何运用我们的知识成功战胜那些具有毁灭性的模式，以至于永远冲破痛苦的束缚。

## <<为什么我老碰到这种事>>

### 作者简介

艾伦·唐斯 (ALAN DOWNS) 博士，心理学家，写过四本有关心理学及经济学的专著，以前是Hewlett Packard的心理医生，如今在Santa Fe开了一家私人心理治疗和咨询中心。

## <<为什么我老碰到这种事>>

### 书籍目录

一、引言 .重复的故事一再发生 .危机会自己走开吗 .自我休眠二、人生危机列表分析：生活中的七种危机 1.激情危机：渴望振作 2.沟通危机：谁与我共享生活 3.自信危机：为什么不自信 4.个性独立危机：如何成为自己的主人 5.恐惧危机：如何把握自己的生活 6.精神危机：生命意味着什么 7.梦想破灭危机：现实不是我梦想的模样三、人生突破 放弃抵抗，踏上新旅程

## &lt;&lt;为什么我老碰到这种事&gt;&gt;

## 章节摘录

打破休眠是解除危机的重要一步。  
如何操作并非易事，特别是当你在休眠中已经沉湎太久的时候。  
休眠时间越长，打破它越困难。

有时候，周围的事物会替你打破休眠。  
比如配偶出走了、孩子闯了祸、本人快崩溃了等等。  
尽管你一直在躲避着残酷现实的冲击，但这些艰难的时刻还是像苦闷的海潮一样淹没了你。  
你被恐惧侵袭着，如蒙重病。  
可能感觉更坏，甚至想一死了之。  
不过你一定要知道，休眠被突然打破之时。  
也是灿烂的现实光芒照亮你之日。

这就是前面提到的让危机明朗化的触发事件。  
事情已经到眼前了，你试图维持的好感觉被破坏了。  
你和巨兽就这样在库突之间面对面地交锋了。

其实，打破休眠不必依靠事件的出现。  
在你的世界分崩离析之前，你完全可以采取一种温和的方式，冲破休眠，控制局面。  
糟糕的是。

你已经创造了一种有规律的生活，对休眠状态习以为常。  
就像催眠的钟摆一样，固守着自己独特的惯性模式，维持着对现实的麻木不仁。

要想打破休眠，你就得停止这个惯性过程：停止每天清晨和妻子的争吵。  
停止抱怨孩子们不听话，停止变换工作。  
停止频繁地换男朋友，停止每天狂热地工作十八个小时，停止在休眠状态中保持的一切惯性规律。

无论自己重复的是什么行为，都要设法停下来。  
将来发生的事情会让你大为惊讶。

开始时你会感到恐慌。

然后觉得乏味。

如果坚持下去并拒绝其它的惯性，你会发现除了认真地审视生活之外，自己已经别无选择。

千万注意！

放弃休眠后碰到的第一件事，就是悬而未决的危机。它们像黑色咸水湖里的怪物一样，还会从生活的阴影里爬出来，把灾难带给你。

你可能想跑开，躲进另一个休眠里求安全。

但如果你能做到面对现实，保持对自己得实，就会闯过这一关，最终解除危机。

这就是本书的核心。

麦琪”太忙都是为了自己好”的休眠 麦琪是我的一位好友，平常见面很少。  
她从事企业法律顾问工作，已经荣升为一家大型娱乐公司的人力资源副总裁。  
虽然甜门一年只能见上几面。

但每次我都看到麦琪在快乐地周游。

麦琪先前住在加利福尼亚，那时只是一位普通的家庭妇女。

当丈夫跟别的女人溜号后，她才开始找工作来养活自己和女儿。

她白天做法律秘书方面的工作，晚上再去法律学校学习。

经过很多年相当艰苦的努力，她以优异的成绩毕业，并在很短的时间内。

一举通过了律师资格考试。

她从未忘记婚姻破裂后的贫困记忆，并对此深怀忧惧。

所以她认定要做一切可以做的事，不再停息。

麦琪热情百倍地投入了求职，企业法专业很容易找到好工作，‘她选择了在加州一家大型零售商的法律部供职。

## <<为什么我老碰到这种事>>

她拼命地工作。

很快就晋升为法律部的主管，后来又成为法律部和人事部的双重主管。

此时她以才能和敬业声名鹊起，赢得各公司大量的邀请函，她看中了一家全球最大娱乐公司人力资源领导的职位。

和前夫分手已经15年了，麦琪先是在法律学校里学习。

后来在公司里工作。

每天都高强度地工作十几个小时。

其间，她和一位名叫史蒂夫的优秀男士结了婚，他们是在工作中相识的，史蒂夫也是律师。

麦琪爱史蒂夫，真心地希望婚姻成功，但是他们很难见面，只在麦琪不加班 或不出差的周末才能相聚。

婚后史蒂夫渐渐对麦琪玩命的工作方式感到灰心。

他工作很努力，但也渴望能和妻子共度夜晚和周末的时光。

她从来就不给自己充裕的时间让两人在浪漫世界里厮守，他们共同生活的光阴好像总是飞驰而过。

麦琪和史蒂夫去找婚姻顾问咨询，麦琪承认自己工作过于投入，却不得不如此。

他心中都有某种东西在驱使自己努力工作。

当她消磨时间的时候，她并不能得到真正的享受，反而会因为不在办公室工作而产生负罪感。

几年后，麦琪和史蒂夫像朋友一样分手了。

其实麦琪很爱史蒂夫，不想离婚，但她无论如何也不能控制自己迫切需要工作的那份迷狂。

最后，为了工作，她放弃了婚姻。 麦琪在制造一种自我休眠，以逃避生活中悬而未决的危机。

她并非真地要顺应成功跳槽的激情，更没有遭遇贫穷的恐惧。她清楚自己存在失业、贫穷两种危机意识，私下里也淡起过。

但当危机在她心中燃烧的时候，她就用忙碌工作来分散注意力，而不去加以解决。

麦琪实在 是不敢正视这些朦胧的危机。

所以就深深地埋头工作，希望危机会自己远去。

休眠在短期内对麦琪确实起了作用。

她抵抗着，让自己忙个不停，没有时间去忧虑别的。但正如我们看到的。

最后的代价非常惨重，麦琪为此付出了自己的婚姻。

问题的根源在于。

休眠并不解决任何问题。

它只能延缓痛苦，最后会把事情搞得更糟。

看看麦琪付出的代价就会明白：由于对工作的惯性迷狂。

她和丈夫离了婚，和女儿关系也不甚亲密。

和任何朋友都不来往。

在筋疲力尽的工作过后，她几乎没有任何多余的时间和精力留给共同生活的人了。

休眠在替她减轻危机痛苦的同时，也消融了她的生活。

为了回避危机，你可以导入多种休眠。

我们在下一章将讨论的七种危机中，每一种危机都有特定的休眠与之相对应。

下面是几个常见的、应付危机的自我休眠例子。

戏剧化娱乐 再没有比野蛮疯狂的戏剧冲突更好的分散注意力的方式了。

如果你想忽略某些事情，干吗不去制造点噱头来转移对问题的关注？

有些人真是戏剧化的高手。

他们在自己及周边生活里制造情感激变，然后把阴影带给大家，如果要评出戏剧化转移注意力的最高奖，那么他们肯定当之无愧。

我敢打赌你认识一些这种戏剧表演家。

罗蕊就是这样一位伟大的戏剧艺术家。

一旦她的生活陷入低谷。

面对日复一日的平淡生活，她就会给自己制造大噱头。

## <<为什么我老碰到这种事>>

她会和现任男朋友打翻脸。

把自己锁在公寓里不露面，直到他怕出事来找人为止；她还会突然离职去‘紧急度假’；她最大的好戏是，因为她不喜欢人家的未婚夫。



## <<为什么我老碰到这种事>>

### 编辑推荐

当你一遍遍地努力，又一次次的碰壁，似乎总是无法从原来那个痛苦的模式里解放自己，当你无论怎么做、生活都没有进步的时候，当生活已经变成一种抗争、只为生存、没有享受的时候，相信《为什么我老碰到这种事？》会对你有所裨益。

## <<为什么我老碰到这种事>>

### 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>