

<<你不知道的自己>>

图书基本信息

书名：<<你不知道的自己>>

13位ISBN编号：9787537936170

10位ISBN编号：753793617X

出版时间：2006-1

出版时间：希望出版社

作者：曾奇峰

页数：309

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>

<<你不知道的自己>>

前言

那不经意的一瞥 今年九月，德国资深心理分析师舒尔茨博士来北京，我参加他对精神分析师的督导培训。

他同时也是我个人的心理治疗师。

在结束了一天非常辛苦的集体个案督导后，我开始接受他的心理分析。

我的第一句话是：“It is really hard job, All the cases are very difficult, ”（这真是很辛苦的工作，所有的个案都非常困难。

）他点头表示赞许。

然后我笑着说：“But I will be the easy case, ”（但是我会是一个容易处理的个案。

）他微笑着，轻轻地

<<你不知道的自己>>

内容概要

心理医生这个行业，正成为社会日益追捧的对象，越来越多的人对此感到好奇。资深的心理医生，不用药物，只是凭借“三寸不烂之舌”就可以进入中产阶级行列。

身处不断变化的时代，社会发展的压力使人们越来越难以找到自我。

焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧等情绪在无形中蔓延，各种心理方面的问题日渐渐凸显，这已经成为困扰个人家庭和社会的主要问题。

如何摆脱焦虑、烦躁、愤怒、失落、紧张、恐惧的心理问题，如何做一个身心健康的人，本书是《心理医生对你说丛书》系列之一，是资深治疗师所写的手记、随笔、杂文和小说等。

这些文章，就像他们做治疗一样，反映了他们的价值观、个性特点、处事风格等。

<<你不知道的自己>>

作者简介

曾奇峰，1986年毕业于同济医科大学医疗系。

精神科副主任医师。

武汉中德心理医院创始人、首任院长(1998年)。

首期中德高级心理治疗师连续培训项目学员。

第二期中德高级心理治疗师连续培训项目中方教员。

国际精神分析协会(IPA)在北京举办的精神分析培训项目中方教员。

曾在德国精神卫生机构进修两年，卫生部卫生专业技术资格考试专业委员会成员，中国心理卫生协会

精神分析学组秘书长，德中心理治疗院(在德国注册的机构，著名“中德班”的主办者)常务理事，中

华医学会武汉分会精神医学委员会委员，华中科技大学同济医学院心理卫生研究中心学术委员会委员

，武汉心理治疗师协会。

(待登记注册)首任会长。

湖北省劳动厅心理咨询师资格评审专家组成员，曾在多种心理治疗杂志上发表多篇专业论文，多次在世界性心理治疗大会上宣读论文，在多种心理学普及读物上发表科普文章百余篇。

熟练掌握英、德两门外语。

<<你不知道的自己>>

书籍目录

快乐的理由就那样淋一场大雨对抗烦恼的一剂良药另类性虐待男人对婚姻的幻想君子有所不为与美好共舞希望是心灵的阳光偷窥与人性神情内敛——健康人格的东方描述最是那无间的亲密论轻视家庭中的“定海神针”厚道的聪明智者的四句箴言镜子的惩罚与奖励近得我我还是我，远得还爱得着你解读命运将生活建立在磐石之上简洁的力量减肥啊减肥关于自恋内向性格漫谈恐惧的不仅仅是艾滋病心灵深处的噪音咀嚼孤独上帝与魔鬼的赌博善良是一种能力评说女人花心评说男人花心你愿意总是快乐幸福吗温和的自大为自由算计学外语的心理漫谈再谈学外语的心理外表与内心男人之间谁在活着心理治疗断想心理治疗魔鬼辞典之一心理医生的眼光心理压力漫谈心理测量——一面模糊的镜子希望就是力量我所犯过的错误我和我的病人夏毛洋鸡和土鸡有何区别性占爱的几分之几修补人生心事浩渺连广宇顺序游戏的人与游戏的规则游戏、学习与人生用另外一个人的心活下去一堂化学实验课一场皆大欢喜的争吵与谩骂爱不需要条件“完美”母亲的不完美之处做人的本色做，还是不做——这是一个问题错误的“真理”出师未捷身先“病”——谈经理综合征成为世界超越命运不与丑恶合作别被自己伤害把自己和别人分开把过去和现在分开红色通行证给学习装上核动力个人品性、公共安全和社会稳定“非典”时期，我们不是只有失去当疾病敲开家庭之门心灵注定要在创伤中前行真正的“人的医生”用不用药评电影《天下无贼》你就是你的朋友的后院情感隔离墙是怎样建成的深刻与深情——《弗洛伊德游记》代序谁是家庭的遮风挡雨人嫉妒——欣赏不能的困境大悲无泪——评方方的小说《风中黄叶》评电影《一个陌生女人的来信》

<<你不知道的自己>>

章节摘录

新的一天又来了，我还活着；我竟然还活着。

在过去的一天里，肯定有很多人很不情愿地离开了这个世界，若不快乐地活着，会很对不起他们离去时对生命的眷恋。

让爱我的人看着我快乐，那是对他们最好的报答。

让恨我的人看着我快乐，那是对他们最好的报复。

忧伤或者快乐，都是一样地过日子，选择快乐并不会更麻烦一些。

也许生活中确实发生了一些令人忧伤的事。

快乐不可能改变事实，但却能改变这些事件可能导致的结果。

与其为忧伤而忧伤，不如用快乐驱赶忧伤。

在任何时候，快乐都是给自己和给他人的最好的礼物，而忧伤不是。

快乐并不昂贵，有时候它只需要几分钟的幻想、几句交谈或者几个笑声所说的慈悲的意思，就是与一切众生乐，拔一切众生苦。快乐比忧伤道德，佛

快乐比忧伤健康，被快乐滋养的心灵和躯体能更好地抵御疾病的侵袭。

快乐当然也比忧伤更美丽，就像阳光比乌云更美丽一样。

因为情绪是可以传染的，所以在人际关系中，快乐是一种礼貌，而忧伤是一种不礼貌。而快乐是一种更高级的能力。

当快乐成为一种习惯的时候，你甚至不需要给快乐找理由。

因为快乐，所以快乐。

<<你不知道的自己>>

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>