

<<总有一种痛，让我们瞬间长大>>

图书基本信息

书名：<<总有一种痛，让我们瞬间长大>>

13位ISBN编号：9787553415178

10位ISBN编号：7553415170

出版时间：2013-4

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：武文

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>

<<总有一种痛，让我们瞬间长大>>

前言

补上面对痛苦这一课诗人纪伯伦曾这样说：“欢乐和哀伤不可分开。

”想要天天都快乐，那是傻子才相信的事；用快乐来掩盖痛苦，那是自欺欺人。

真正乐观的人，是在把自己看清楚之后，依然能乐观地对待生命。

而一味追求快乐的人，只能离真正的快乐越来越远。

我们从小到大，接受的教育都是要好好学习，天天向上；要乐观，要积极，凡事要看好的一面……总之一句话，痛苦是不好的东西，能躲开就躲开，能不去碰触就不要碰触，能不去想就不去想。

总而言之，遇到痛苦，千方百计推开或遮盖就是。

“这个世界是美好的，要多看积极的一面……”老师、家长们总是这样说。

这话没错，但是，要想积极乐观地面对这个世界，首先需要拥有积极乐观的能力，而不是理性的概念——“应该积极，应该乐观”。

乐观是一种能力，而不是一种努力。

“努力”去乐观的结果是，直到有一天“再也乐不起来了”。

从出生开始，我们面对的就不是一个完美的世界。

古人云：“人生不如意事十之八九。”

但是没有人会告诉我们，当我们在仅靠自己还不能理解这世界的年龄时，谁来给我们解释这句话所诠释的真谛？

当我们对这巨大的世界感到害怕、无助、脆弱、焦虑时，谁来给我们一些陪伴、安慰、鼓励和信心？

当我们跌倒在地，感到伤痛时，需要安慰和理解时，我们听到最多的，却是：“不要哭，不许哭！”

“快点起来，要不就赶不上别人了！”

“这点痛算什么？”

我们那时候比这苦多了！

”我们听到的往往是对真实的痛苦体验的否定、贬低、抑制和排斥。

因此，大多数人得到最多的就是——努力去做一个乐观的人。

而事实上，痛苦是一个人成长过程中最宝贵的礼物。

在童年时代，我们尤其需要去感受和面对真实的痛苦——第一次断奶的痛苦，第一次学走路摔疼了的痛苦，第一次上幼儿园的忧愁……我们需要在成年人的鼓励和帮助下，逐渐完成对痛苦感受的超越。

只有这样，我们才能带着安全和自信，带着一种真正敢于面对世界的能力和勇气，带着乐观的心态，渐渐成熟。

我们看到的是，在我们的文化中，痛苦往往是被排斥的，死亡是个禁忌的话题，我们的生活被一种虚假的快乐和繁荣的积极文化所掩盖。

越是娱乐业高度发达的地方，醉生梦死、及时行乐等行为越突出，对痛苦和死亡的防御就越严重。

事实上现代人普遍活得不快乐是一个不争的事实。

逐年升高的心理疾病发生率以及自杀率，让我们不得不面对一个事实：正视我们的痛苦，补上面对痛苦这一课。

正如一句歌词：“没有风雨躲得过，没有坎坷不必走……”但人生的真相是：内心的感受被我们否认了。

似乎在成人的世界里，孩子不需要学习如何面对失望和痛苦，可以不经历风雨和坎坷，天生就能够有神奇的能力，自己去面对一切。

我们从小得到的教育就是，我们要做一个积极乐观、健康向上、没有痛苦的人，也就是要做一个被社会和家庭都接受且受欢迎的人。

如果只为了做一个真实的自我，只想拥有快乐，不承担痛苦的话，我们将会成为一个脆弱的人，经不起挫折，慢慢就会被社会所淘汰。

但有的人不明白，总是设法把痛苦隐藏起来。

那么，那些真实的痛苦，真的可以隐藏吗？

显然不是。

<<总有一种痛，让我们瞬间长大>>

它们并不会消失，只是暂时被关押在我们的无意识中，我们通过各种自我防御机制看管着它们。一有机会，它们就会自己跑出来把我们的心情搞得一团糟——莫名地焦虑、担忧、失眠、忧郁。不能痛苦的结果就是，我们不能承认自己的真实性，我们不能再做自己，我们要做社会和家庭承认和接受的那个“非我”。

而痛苦，就像一个住在我们内心的小孩，像我们的一个“异己”，我们把它丢掉了，丢在内心很深很深的地方，随着年龄的增长，我们渐渐忘记了自己内心深处的这个小孩。

然而，总有些痛苦是推不开也遮盖不了的。

比如某明星之子小默事件。

小默自出道以来惹出了众多非议，曾经暴打女友、开豪车不挂车牌、挑衅记者，这些负面事件闹得满城风雨，后又传出吸毒丑闻。

其父每次犹如救星一般出现在公众媒体面前为自己的儿子求情。

这位明星父亲的确很痛苦，但他不能从根本上去坦诚地面对为人父母的失职之痛。

如果他能够痛定思痛，负起父亲之责，不因为自己不能面对的内疚而一再宠溺孩子，小默就不会这样一直错下去，直到不可收拾。

而另外一件事则不同。

一位著名歌星酒驾车祸事件发生后，社会影响非常恶劣。

但是这位歌星勇敢地面对了这个事实，既不遮掩也不回避，而选择向公众真诚道歉，并在走出看守所后成为安全驾驶的宣传大使，自愿现身说法拒绝酒驾。

通过这次痛苦的教训，这位歌星在朋友眼里像是变了一个人，对人更加包容和宽厚，而不是像以前那样，看什么都不顺眼。

要接纳别人，首先要接纳自己——接纳自己的痛苦。

一个能够坦然接纳自己的人，才能坦然而开放地面对这个世界，面对一切风雨和打击。

我们最需要补上面对痛苦这一课，不再用各种方式防御自己的痛苦，而是选择真诚地面对自己的痛苦，从痛苦中学习和成长。

否则，无论你外表有多么强大，多么优秀，你的内心也是不堪一击的空虚与脆弱。

<<总有一种痛，让我们瞬间长大>>

内容概要

《总有一种痛,让我们瞬间长大》作者从心理学角度分析日常生活中常遇到的痛苦事例，告诉我们为什么总受伤，为什么会感到痛苦，当我们了解了痛苦的原因后，你就会坦然面对自己所承受的痛苦，并将痛苦化作成长的力量，坚强地走下去。

实用+暖心的自我保护法。

作者针对不同的痛苦，给出相应的自我保护方法，这些小方法实用、暖心，适合每一位成长路上的朋友。

<<总有一种痛，让我们瞬间长大>>

作者简介

武文，现居广州，资深心理治疗师，心理专栏作家，国内首家表达性艺术治疗专业机构“广州曼达拉心理咨询中心”创始人；专业博客被新浪网推荐“最值得收藏的心理医生博客”。

<<总有一种痛，让我们瞬间长大>>

书籍目录

序补上面对痛苦这一课 第一章心是一朵紧缩的花苞【心理助读】有一种莫名的痛在心中 心理的结转 移到脚后跟上 找借口让自己休息 “坚强女人” 内心的一扇门 孩子的拖拖拉拉 兢兢业业却总犯错的员工 人前一套，人后一套 不是炫富而是炫穷 埃蒙斯的三次意外脱靶 不会生气的人【护心小贴士】第二章靠近你，认识我【心理助读】心底的自己原来这个样 女硕士被丈夫抛弃在产房 光环后的事实 活在“自我理想化”的世界里 “三高女”的惆怅 女明星的微博事件 “官二代” 油焚少女案 纠缠不清的母女 自己爱自己比别人爱自己更重要 博士过于自恋惹非议 致命的美丽 “名爹” 闹剧的背后【护心小贴士】第三章认识电影屏幕上的自己【心理助读】像欣赏电影一样欣赏自己的内心 迟到的美女 小公务员之死 谁勾引谁 咆哮的中年男人 母亲和她的“小魔头” 寻找替罪羊 伤害比自己更无辜的人 原来自己才是那个人 通过他人表现自己【护心小贴士】第四章活在别人的影子里【心理助读】事实和你想的不一样 飞得更高 小米的困惑 “小大人” 的责任 “狼爸” 教育孩子成才 父母的影子 《唐山大地震》中的母亲 遭受虐待的保姆 刘翔，梦想的旧日 “恶魔” 重新发现一个自己认同的自我 “光荣与梦想” 认同下的无辜羔羊【护心小贴士】第五章一个人的游戏不好玩【心理助读】爱别人就是爱自己 婆婆想控制谁 小事惹离婚 外人眼中的恩爱夫妻 正视自己的言行举止 童养媳婆婆 内心脆弱的老师 面对自己，审视内心 不能正视内心脆弱和恐惧的母子【护心小贴士】第六章寻找两头甜的甘蔗【心理助读】分裂与整合 分裂引起的现代病 好爸爸和坏爸爸 热情的医生和冷漠的女人 寻找幸福的根本 妻子被人“拐跑”了 “微笑天使” 还是“愤怒小鸟” 原谅别人曾经带给自己的伤害 无法释怀的爱恨情缘 护心小贴士 第七章见诸行动【心理助读】关于见诸行动 小夫妻结婚四年，离婚六次 微博引发的轰动 抑郁女大学生 “走饭” 微博自杀【护心小贴士】结语刻意戴上面具的我们

<<总有一种痛，让我们瞬间长大>>

章节摘录

版权页： 比如，有一对恩爱夫妻，两口子从来不红脸、不拌嘴。

妻子身体不好，性格偏激，任性，喜欢抱怨，而丈夫是一个好好先生，什么事情都顺着妻子的意思，让着妻子，哄着妻子，总是将妻子的需要放在第一位。

其实这个丈夫内心也特别敏感脆弱，他不喜欢在婚姻中发生任何不愉快和争吵。

多少次，当他面对妻子的抱怨和挑剔时，他都忍住了。

他爱他的孩子，不想因为夫妻之间的争吵让孩子感到不安全。

结果，四十多岁就得了肝癌，熟悉的人都说，这是被气出来的毛病。

但凡是一个人，都会有些脾气，老好人也会有。

有脾气就要适当地宣泄一下，因为人无完人。

但是老好人的脾气却会在无意识中生生地被压抑下去，而当事人有时却并没有相应的自我觉察，因为老好人一般是没有脾气的。

泥人还有土性呢，更何况一个有血有肉的凡人？

老好人不知道自己承受不住的时候也会有恐惧，面对亲人的无礼对待也会有愤怒；老好人不知道自己其实也有强烈的攻击性。

他只是自然而然地压抑了这本该可以体验到的作为一个人的完整情感。

遗憾的是，老好人往往只能体验到正面的好的情感，而负面的令人痛苦的情感，则很难体验到。

无法体验，便无法通过恰当的方式和机会去宣泄和表达，只能选择自我攻击的方式——压抑，最终伤害了自己。

<<总有一种痛，让我们瞬间长大>>

编辑推荐

《总有一种痛,让我们瞬间长大》编辑推荐：资深心理医生写给年轻人的心情疗愈书；因为痛，所以叫青春，感谢那些让我们成长的痛；2013最实用、最暖心的心情疗愈枕边书！

<<总有一种痛，让我们瞬间长大>>

名人推荐

你可以不成功，但你不能不成长。

也许有人会阻碍你成功，但没人会阻挡你成长。

——杨澜磨砺内心比油饰外表要难得多，犹如水晶与玻璃的区别。

——毕淑敏假如生活欺骗了你，不要忧郁，也不要愤慨！

不顺心的时候暂且容忍：相信吧，快乐的日子就会到来。

——普希金这就是成长吗？

像一页页翻书的感觉。

靠近，只是因为害怕孤独。

再见。

我知道，若没有离别，成长也就无所附丽。

——七堇年人生最精彩的不是实现梦想的瞬间，而是坚持梦想的过程。

——韩寒形形色色的青春在形形色色的的折腾中就迅速的过去了。

——刘同

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>