

<<走出悲伤>>

图书基本信息

## <<走出悲伤>>

### 内容概要

幼童西瑞尼克从有记忆起，就被纳粹追杀，父母在1942年双双死在奥斯维辛集中营，他曾有很长一段时间“感觉自己心脏的位置上像是戳着一段木头，脑子像一堆稻草”，他认为自己是一个非常可怕、骇人的怪物。

直到一位女教师收留了他，庇护照料他整整一年。

此后他逐渐开始走上心理学研究之路，进行系统学习，探究人类创伤后重建自我的秘密。

在学习的过程中，逐渐治愈了自己，最终成为了心理学家西瑞尼克。

这本书中，心理学家西瑞尼克不惧自我解剖，他努力搜寻那些已被埋藏的记忆，质问那些记忆的陷阱，并试图说出在重获安全和自由之后想说而无法说出的感受，探求走出悲伤的心路历程。

他以自身经历告诉那些心中有伤的人，走出悲伤有两个决定性的因素：一是和他人保持重要的良性联系，二是相信生命与生俱来的内在能量。

对于我们每个人来说，生命的悲伤和命运的曲折，是生活在这尘世中无法避免的修行，我们不能阻止和压抑自己的情绪，但可以选择与悲伤相处，克服悲伤的力量。

人不但能在不幸的阴影中继续活着，而且能够更强大地活着。

要有悲伤的勇气，生命才能向前。

---

《走出悲伤》，一位世界级心理学大师的生命剖析。

<<走出悲伤>>

作者简介

## <<走出悲伤>>

### 书籍目录

编者序 在悲伤中更强大地活着

第一章 有一种谎言叫“别担心，我很好”

嘘，我是犹太人

也许，是我害死了妈妈

我是谁？

谁是我呢？

洪水猛兽比我受欢迎

如此死去岂不可惜

战争结束时，恶魔来了

讨好自己，不在旧伤中画地为牢

人生很长，与往事温柔相处

美化过去，我已习惯自欺

我的身后尾随着一个幽灵

说出来，给黑暗记忆一个出口

回忆中没有100%的真实

第二章 心痛：没有伤口，却很疼

世界瞬间如大漠一般荒芜

我在鱼缸里动弹不得

原谅我无法云淡风轻地说起曾经

他们说，战争很美

美丽而悲伤的幽灵

不幸不再时沦为噩梦的人质

感谢你给我一根稻草

有一种坚强叫脆弱

记忆和现实的冲突：难道我记错了

所谓合理，取决于我们能否理解

第三章 我的心里有间隐秘的地下室

我讲述另一个我

拼不完整的记忆拼图

我活了下来，我比死亡更强大

我只讲述别人感兴趣的经历

对悲痛的记忆，绝口不提

记下点滴，虚构比事实更慈悲

小说，隐秘的控诉

同情，或多或少都是假的

第四章 一个人的围城，无法分享的惆怅

不能被分享的个人创伤

借着当下的光，故事真相大白

说不清为什么回忆是美的

迷失乌托邦

共同话题，让人和人亲近

小大人的讲述：假装没有受伤

感恩悲痛的经历给我反常的勇气

其实，没什么大不了

<<走出悲伤>>

第五章 与往事干杯，走出悲伤的练习

回忆里的二度伤害

我的复原力保护人

生命重返，春暖花开

我们可以毫无幻想地活着吗

创伤禁止我讲述疼痛

冰封的记忆开始融化

环境允许我吐露真相

否认过去，逃避现实的代价

没有怨恨，亦无原谅

<<走出悲伤>>

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>