第一图书网, tushu007.com

<<你为什么不快乐>>

图书基本信息

书名：<<你为什么不快乐>>

13位ISBN编号：9787567002500

10位ISBN编号：7567002507

出版时间：2013-4

出版时间：马克·蕾丝、黛比·蕾丝、俞新南、 俞多佳 中国海洋大学出版社 (2013-04出版)

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

前言

“心烦”、“郁闷”、“不爽”、“情绪低落”，这些词汇已经越来越多地进入到我们的生活。
学生郁闷，老师郁闷，员工郁闷，老板也郁闷；赔钱的郁闷，挣钱的郁闷，失败的郁闷，成功的也郁闷，甚至连幼儿园的小朋友也有的染上了这种“郁闷”不快乐的心境。
面临当今很浮躁很物质的社会环境，人们有时难免会被生活中的不良情绪所困扰，“不快乐”情绪弥漫社会各阶层，具体原因却又说不清道不明。
这些不快乐的情绪有可能引发焦虑、强迫、恐惧或抑郁的症状，若不引起重视，久而久之，严重者会导致真正的心理问题。
当意识到自己经常不快乐、脾气暴躁或心情郁闷的时候，请静下心来反观一下自己，看是否有如下的想法、情绪和行为：特别敏感别人的看法和评价；明知自己有错，但很难向别人去认错；经常被人利用，感觉自己很傻，好像只是别人的一个工具；认为自己明明是为别人好，但对方却不领情或不理解自己；对不是自己职责范围内的事也觉得有义务去做好，否则会心中不安；常常感到自己有些事情做得不够好，为此经常会有一种负疚感；总感觉家中不干净、身体有病、生活没保障或有人会伤害自己；有时候甚至不知道生活的意义、不知道自己究竟是谁。
如果你一直被其中的一些想法所困扰，请不要太担心。
因为当你打开本书的时候，你已经开始走向一条消除烦恼、通往快乐之路，那就是了解和满足自己内心的七个渴望。
我们每个人或多或少、或重或轻在某些时候存在着一定的心理问题，而各种心理问题往往都源自于内心的渴望没有得到满足。
而这些渴望，是我们内在生命的需要。
所以，当这些渴望得不到满足的时候，我们就会产生隐藏的期望，并会采用错误的方式来逃避、勉强、迎合、指责或控制别人，以为这样就能使自己的渴望得到满足。
实际上，这些做法不但会让自己感到生气、失望、委屈或压抑，还有可能伤及自己生活中最重要的人际关系，如婚姻关系、亲子关系、亲属关系、朋友关系、同事关系等，有时甚至会导致婚姻或其他人际关系的破裂。
《你为什么不快乐》是一本在美国很受欢迎的大众心理学读物。
或许人们的文化背景不同，信仰各异，但人类心灵深处的渴望大同小异。
世界上几乎所有的信仰都是鼓励人们向善行善、心怀敬畏、提升自我、关爱他人。
《你为什么不快乐》一书尽管是以西方文化背景来阐释人们的心理需求，但对生活在中国传统文化背景下的我们或许从中会受到一些有益的启发，这是我们译介本书的目的。
当我们在困惑中能够谦卑地静下来寻求答案的时候，本书一定会给我们提供深入、细致、真切的帮助，使我们在顿悟之后，能够运用理性和情感，远离“郁闷”，快乐生活！
本书面向广大读者，尤其适合从事心理咨询、婚姻咨询、为人父母者和学习自我情绪调适的人们进行阅读和运用。
祝愿亲爱的读者朋友开心快乐每一天。
俞新南 俞多佳　2012年10月30日

内容概要

《你为什么不快乐：了解和满足你内心的七个渴望》是一本关于“ 人际关系 ”的书，通过对过去使我们相互排斥的东西进行分析研究，结果却发现这些东西又让我们重新走到了一起！

对人际关系的探索始于我们心中的渴望。
马克·蕾丝和黛比·蕾丝带我们走进问题的核心，让我们认识到人类拥有的更多的是相同而不是相异的东西，那就是我们每个人内心都有的七个渴望——被人倾听、被人肯定、拥有无条件的爱、安全感、身体接触、重要感和归属感。

运用大众心理学原理和典型的案例分析，《你为什么不快乐：了解和满足你内心的七个渴望》为我们解释了每一个渴望、如何去满足这些渴望，以及当渴望得到满足时我们会拥有的快乐心情。
从中我们会学到如何在亲密关系中具体表达渴望的恰当方法、新的开发情感和心灵亲密感的能力，从而修复和重建良好的人际关系。

作者简介

作者:(美)马克·蕾丝、黛比·蕾丝 译者:俞新南、俞多佳马克·蕾丝博士拥有美国爱荷华大学心理学博士，是国际知名的作家和演说家。
他和妻子黛比成立了“ 诚信宣教事工部 ”，为许多有婚外情的夫妇开展心理咨询，为此他们还出版了名为《出轨的婚姻——受伤害妻子的辅导和希望》一书，帮助了很多想在婚姻中获得忠诚的夫妇。
黛比·蕾丝拥有美国爱荷华州立大学学士学位。
过去曾有20年时间，她创建并运行了一家跨国公司，担任该公司的总裁兼CEO。
目前她全身心和他的丈夫马克在一起从事心理咨询工作。
黛比和马克目前定居在美国明尼苏达州，他们有三个孩子。

书籍目录

译者的话前言致谢第一章 人的七个渴望第二章 看到的问题都不是真正的问题第三章 你究竟是谁第四章 期望：怨恨和怒气的发源地第五章 认知、理解和信念第六章 情绪——以及情绪引发的情绪第七章 个人防御措施第八章 人际关系中的防御措施第九章 情绪陷阱和触发地雷第十章 情绪陷阱和心意更新第十一章 使用冰山模型第一十二 满足自己的渴望第十三章 满足他人的渴望第十四章 真正的满足参考书目相关书介绍

章节摘录

史蒂夫和凯西　史蒂夫是五个孩子之一，他在家排行老三。
他常常因家中的忙碌而被忽略。
在他早年想要说话的时候，要么没有人听他说，要么有人对他说“过一会儿我们再来照看你”。
有时候，其他人甚至说他说话的方式很傻、很幼稚。
在学校，为了引起别人的注意，有很多孩子抢着说话。
逐渐地，史蒂夫开始变得安静和孤僻，他放弃了沟通。
他想，与人沟通有什么好处呢？
　当史蒂夫上高中的时候，他开始和女孩子约会，但所有的女孩最终都离开了他，因为他太安静了。
之后，他认识了凯西，凯西成长的家庭正好相反，每个人都抢着说话。
他们家共进晚餐的时候，简直就像在疯人院，每个家庭成员都想插话。
他们中大多数人，包括凯西，都学会了用大嗓门来压过其他人。
凯西发现，和她成长的家庭相比，史蒂夫让她感到轻松愉快，她不需要去抢着说话了，因为他很安静。
他们约会了两年，后来，凯西问史蒂夫：“你认为我们该结婚了吗？
”　在他们的婚姻不断发展的过程中，凯西对史蒂夫的静默越来越感到难受。
她逐渐开始相信，她自己根本就不了解对方。
当她为此事生气的时候。
她发现她自己的嗓门越来越大，是想要从他那里得到回馈。
另一方面，对于她的愤怒，史蒂夫反而变得更加安静。
他们两人去了几次教会赞助的婚姻讲座。
在那里，他们学习了一些沟通的技巧，但是仍然有挫败感，因为他们看上去从来没有真正掌握沟通的方法。
　史蒂夫和凯西的问题，其实不是他太安静或者她在谈话中太强势所致，真正的问题是，他们两人都有着内心深处没有被倾听和理解所带来的痛苦。
　塞尔吉奥和莉亚　塞尔吉奥是一个工作狂，他从事两份工作。
即使当他不工作的时候，他总是在家里忙于一些事物。
妻子莉亚感到很灰心，因为她感到丈夫从来没有时间和她一起做一些事情。
她说，他们婚姻中出现问题是因为丈夫强迫自己工作。
　塞尔吉奥的老板们都喜欢他，因为他们知道塞尔吉奥总是能把工作干好，他们肯定他付出的努力以及凡事都做得井井有条。
塞尔吉奥喜欢老板对他这样的关注。
在他成长的过程中，他家里从来没有人在他做的任何事上肯定他。
事实上，他常常被家人看成是一个懒汉。
他在学校里成绩很好，但没有人真正注意到并鼓励他继续上大学。
现在，他常常为自己低收入的工作感到纠结，并且认为如果他工作更加努力，也许可以得到晋升。
　塞尔吉奥渴望被人肯定、被无条件地祝福——想要知道自己工作干得很好、自己是有价值的。
与此同时，莉亚想拥有重要感和归属感。
　胡安妮塔和卡洛斯　胡安妮塔来接受辅导时，抱怨她的丈夫卡洛斯，因为丈夫对她失去了兴趣。
她从来没有对卡洛斯不忠，并且喜欢和他有性关系。
当他对自己没有兴趣的时候，她感到很失望。
胡安妮塔对此的解释是，自己变老了，吸引力下降了。
她尝试了化妆品和抗衰老面霜；她运动，穿时髦的衣服；她买各种各样性感的内衣和睡衣……但这一切看上去都不起作用。
　胡安妮塔小时候受到过父亲的性虐待。
在她的成长过程中，她认为与人有身体接触的唯一途径，至少被男人触摸——就是发生性关系。

在青少年时期，她和好几个男孩有过性关系，但胡安妮塔并不了解，她真正渴望的是与性无关的身体接触和拥抱。
如果她懂得如何处理她早年受到的性虐待，她就会明白，丈夫给予的与性无关的爱抚和性关系同等重要。
　胡安妮塔因性需求造成的压力，逐渐地使她与丈夫卡洛斯疏远。
说来也怪，虽然卡洛斯很享受性生活，但有时。
他真正想要的也只是一个简单的拥抱或爱抚，并不一定要发生性关系。
　琳恩　琳恩一直在经历一些困扰，这主要是她到商店买衣服的时候，她喜欢讨价还价，常常把自己不需要的衣服买回了家。
为此。
她的信用卡严重透支。
她知道自己需要去见见信用卡理财顾问了。
　除此之外，琳恩总是过于纠结自己的长相。
从她还是小姑娘的时候。
就开始担心自己没有魅力，但她相信至少可以通过打扮使自己有魅力。
她常常发现别人会称赞她的打扮，使她感到自己很可爱。
当别的女人到她房间来的时候，她总是要端详她们，看看她们有没有魅力、她们的穿着怎样。
　最近，琳恩又开始琢磨，她能否有钱支付隆胸手术的费用。
她想，男人们肯定喜欢胸部丰满的女人。
迷恋购物和自己相貌行为的背后，是她内心被别人肯定的渴望。
　以赛亚　就像他自己想的那样，以赛亚的问题是幻想。
大部分的问题是由他的性幻想导致的。
这些幻想使他不能安心工作，而且和妻子的性关系也变得越来越枯燥。
以赛亚发现自己总是盯着别的女人，他单位上的女同事向老板抱怨说，只要在他身边，就会感到很不舒服。
　以赛亚还有其他的幻想，在他心里面，他想象自己是一位体育明星、一位富翁或者是一位很有权势的人。
　就像以赛亚一样，当我们感觉无法实现我们内心渴望的时候，幻想可以成为一种实现渴望的方法。
以赛亚拥有的各种幻想好像已经使他内心的渴望得到了满足。
在他的幻想里，人们都得听他的，并且理解他。
在他富有创造性的想象中，包含许多肯定。
在他的幻想里，他是一个好人，他拥有无条件的祝福和赞美。
以赛亚的幻想是安全的，因为他总是想象事情的结果都是成功的。
他的性幻想给他带来亲密的接触。
无论以赛亚想象什么，他都是一个在别人眼里很重要的人。
并且他总是被接纳，以赛亚的七个需求都满足了，他成了一个“应有尽有”的人。
　P36-39

编辑推荐

你想拥有良好的人际关系吗？
比如与朋友建立更加牢固的友情，和自己的配偶拥百更亲密的关系，和自己亲爱的孩子相处得更加和谐，邢么，请打开马克·蕾丝、黛比·蕾丝编著的《你为什么不快乐：了解和满足你内心的七个渴望》吧，您将获得意外的惊喜！
　当我们在困惑中能够谦卑地静下来寻求答案的时候，本书一定会给我们提供深入、细致、真切的帮助，使我们在顿悟之后，能够运用理性和情感，远离“郁闷”，快乐生活！
　本书面向广大读者，尤其适合从事心理咨询、婚姻咨询、为人父母者和学习自我情绪调适的人们进行阅读和运用。

第一图书网, tushu007.com

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