

<<老板不是你妈妈>>

图书基本信息

书名：<<老板不是你妈妈>>

13位ISBN编号：9787802514874

10位ISBN编号：7802514878

出版时间：2010-8

出版时间：金城出版社

作者：黛博拉·曼德尔

页数：227

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>

<<老板不是你妈妈>>

前言

数百万的男性和女性遭受着未愈的情感创伤，这在他们的成年人人际关系中演化成为不必要的风波和冲突。

这些旧伤痛不一定追溯到成长时期，像虐待、忽略和遗弃等主要侵犯行为上，也不一定是被有意施加的。

绝大多数情况下，我们所遭受的这些情感创伤来自于抚育者，比如家庭成员、教师、保姆等，这些抚育者在如何满足我们的需求时失察了。

这些过往事件影响了我们，让我们不能正确理解他人的意图，并使我们被他人的批评、背叛和排斥所刺痛。

我们对他人抱有过高的期望值，在错误的地点向错误的人寻求认同。

我们希望老板和同事为我们提供那些连我们的爸爸妈妈和亲人都没能提供的东西。

我也曾是一个易受伤害的女孩子的标本。

我有着一颗青涩的心，在潜在的伤害面前毫无防备。

我感到遍体鳞伤，伤口一次次被痛苦地碾来碾去。

这种情境不仅发生在我的私人关系中，也影响到我的整个存在状态。

在我生命的前三十多年里，这种情况一直存在，直到我和私人伙伴及工作同事之间发生了一系列不尽如人意的关系之后，我才意识到是我那些未治愈的童年创伤使自己缺乏安全感。

当我把这些抛置脑后，我获得了新生。

<<老板不是你妈妈>>

内容概要

这种情境不仅发生在我的私人关系中，也影响到我的整个存在状态。在我生命的前三十多年里，这种情况一直存在，直到我和私人伙伴及工作同事之间发生了一系列不尽如人意的关系之后，我才意识到是我那些未治愈的童年创伤使自己缺乏安全感。当我把这些抛置脑后，我获得了新生。

<<老板不是你妈妈>>

作者简介

黛博拉·曼德尔，博士，是一位临床心理学家、演说家、专栏作家和媒体专家，在治疗人际关系、沮丧、焦虑、虐待幸存者和日常生活关注问题上有着超过20年的经验。她在全国性电视台和广播电台定期开设节目，分享她在一系列心理焦点问题上的经验和感受。她曾出镜参与的电视节目包括《重新开始》、《750磅的人》、《与摩根·斯普尔洛克共度的30天》和《我的巨胖未婚夫》，以及其他一些被播出的节目。同时她也是联合电视脱口秀《拉瑞·埃德脱口秀》的定期特邀嘉宾，并主持她自己的广播秀《收缩的饶舌乐》，该节目每周通过KCSN在洛杉矶播出。她还曾执笔撰写《治愈敏感的心》一书。灌制了两张CD《创造健康的工作场所界限》和《虐待者的友好并发症》。

<<老板不是你妈妈>>

书籍目录

一 童年的伤痛 怎样诱发了工作环境中的喧嚣 伤痛从何而来 功能障碍 虐待 忽视和遗弃 扭转这种状况 测试旧伤痛如何影响了你在工作场合中的表现二 童年的伤痛 如何困扰着你的职场人生 达茜的故事 击败责备三 八个步骤 营造积极的人际关系 羞愧 拖拉 改掉拖拉的练习 工作场合中积极人际关系的特点 老板 员工 同事 情绪清单四 第一步——与你过去的情感伤痛为友 没有完美的童年 别比较 想象 防御机制 防御机制练习 与你的伤痛为友 同情练习 认定练习 赏识练习 承诺练习五 第二步——你是怎样把自己的职业生活弄得一团糟 是什么导致了风波 让我们来做练习六 第三步——意识到,老板不是你妈妈 移情的来源 移情的困境 反思训练 反移情 不是所有的反应都称之为移情 移情搜寻练习七 第四步——如何把你的旧伤痛与无法忍受的因素分开 识别“越界”行为 叫喊者 暗算他人者 打破规则者 身体攻击者 性骚扰者 越界练习 如何处理越界行为的指南 进展练习八 第五步——超越权力争夺 权力斗争的定义 进攻者遇见进攻者 防御者遇见防御者 防御者遇见进攻者 争斗类型练习 了解你能力的界限 童年经历怎样使我们易于卷入权力争斗 是、不、或许的力量 回应练习 艺术地发挥建设性领导才能 可视化练习九 第六步——学会区分无害的办公室友谊和有害的性骚扰十 第七步——培养幽默感来面对不可避免的工作混乱

<<老板不是你妈妈>>

章节摘录

插图：我们的情感伤痛来源于多种不同的方式，最糟糕的，当然是虐待行为，比如童年时期从被忽视到被体罚。

当虐待造成最明显且最具破坏性的情感创伤的时候，它并不是造成破坏效果的唯一行为。有些情感创伤可能来源于一些简单的小事，比如你爸爸在出差的时候忘掉了你的10岁生日。或者他们来源于慢性的不满情绪。

创伤就是创伤，它可能来自于任何人或任何事。

同样，积极的意图也不一定就能消除已然造成的伤痛。

当某件事造成伤害的时候，我们并不真的关心它为什么会发生。

它只是简单地造成了伤害，而且需要适当的照顾和关注以便恢复。

比如，一个人重重地踩了你的脚趾，他到底是出于无意还是有意并不重要，重要的是你的脚趾伤了，需要恢复。

同样的道理也适用于治疗情感伤害。

人们往往在小的时候被告知情感伤害不是什么大事，并一次次地被教导不要小题大做。

因此，为了最终从伤痛中恢复过来，你需要允许自己正视并处理旧伤痛，不管你以前被告知它们有多么无关紧要。

在我们童年遭受情感伤害的一些方式之下，不要用试图回忆你被伤害的全部过程的方式来使自己陷进去。

如果你回忆不起来你童年生活的全部细节，也不要担心。

这种情况在造成伤害的事出现的时候经常发生，而且那个时候也不是解决它的合适时机。

或者是你可能形成了你的防护机制，把记忆排除到意识之外，以便减少你的痛苦。

现在，打开你的头脑并把童年时期的脆弱当成一个背景，这样你就能够开始克服它们。

<<老板不是你妈妈>>

后记

这本书如果不包含一点额外的帮助将会显得不够完整。

我们可以给自己的一个最重要的礼物：当我们需要的时候去寻求帮助。

人们经常是在发现事情已经达到不可收拾的地步时才来治疗。

当这些人踏进我的办公室时，他们感觉被困在一个又大又黑的深渊里，没有一点出路，很难靠自己的力量找到光明。

显而易见，自己的事情自己处理并没有错。

但如果可行，为什么不从别人那儿再获得一些激励呢？

毕竟你将会获得更多的援助方案。

要想真正强大起来，你需要学习如何运用所有可利用的资源。

当阅读这本书后，我强烈建议你继续将这些自助书籍和文章作为可利用的资源。

如果你始终在做这本书的整个练习，你可能已经确定了自己需要特别注意的各种问题。

有些问题你可能已经觉察到，其它的也许你才刚刚发现。

对于那些你更想了解的具体项目，通过去书店或上网，你就可以搜索到更加深入的信息。

比如，你可能需要了解更多的有关如何克服做事拖拉的习惯或是怎样摆脱容易害羞情绪的信息。

这本书虽然可能会让你开始行动，但你仍需要更多的帮助。

我们希望保护我们的隐私，或者我们感觉我们自己的问题需要与一个完全与自己职场生活不相干的人来持续地治疗。

我相信每个人都拥有一个积极面对心理治疗的态度，但是社会对于那些寻求心理治疗的人群还是有些极大的困惑和偏见。

<<老板不是你妈妈>>

编辑推荐

<<老板不是你妈妈>>

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>