

《克服孤寂》

图书基本信息

书名：《克服孤寂》

13位ISBN编号：9787801091727

10位ISBN编号：7801091728

出版时间：1997-07

出版社：中央编译出版社

作者：多丽斯.沃尔夫(德)

页数：172

译者：海民

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《克服孤寂》

内容概要

《克服孤独》专门探讨了孤独的本质与特征，并认为现实中感到孤独的人数非常多，作者并认为，孤独与单身独处没有必然联系，从而肯定了单身独处的人的生活价值。作者通过大量的实例，运用情感ABC理论解释了孤独感与思想的关系，认为人的思想决定了人的情感，孤独感源于人的消极思想。因此，重要的就在于解决掉自己的消极思想，而不是自己的情感。对于那些陷于孤独中的人，作者分别从与自己的联系和与他人的联系两个方面给出了具体的改变消极思想的方法。

《克服孤寂》

作者简介

《克服孤寂》

书籍目录

目录

引言

第一部分 孤寂的原因

第一章 您感到孤寂吗？

第二章 孤寂是什么？

第三章 情感是怎样产生的？

第二部分 维系与自己的联系

第四章 爱自己

第五章 在您头脑中的抗争

第六章 我如何赢得更多的自尊？

第三部分 维系与他人的联系

第七章 我如何使自己有吸引力？

第八章 我如何与他人结交？

第九章 我如何与人相会？

第十章 我如何对待最初的交往？

第四部分 加深与他人的联系：爱他人

第十一章 害怕紧密的人际关系害怕受到损失

第十二章 如果爱人不想再继续维持关系

第五部分 单身生活

第十三章 自觉选择单身生活

第十四章 小结：战胜孤寂的重要步骤

结束语

《克服孤寂》

章节摘录

第二章 孤独是什么？每天我都接待一些因遭受孤独之苦而来到我的心理诊疗室的人。其中有些人能敞开心扉，畅谈他们的感悟世界。他们所选择的方式和语言，最能反映他们的孤独感。孤独的一些案例G先生，35岁，在与妻子分手后感到孤独：我感到很孤独。我想寻求和解，却总是话不投机。D先生，27岁，过着单身生活：从17岁开始大约到21岁这个阶段，我感到非常孤独。尤其是在晚上或上床睡觉的时候。我一个人躺在床上，就强烈渴望有一个女人，或我正爱着的女人。几乎每个晚上我都不由自主情绪激动地哭泣，当然，这一切我都尽量做得无声无息，不让家里人觉察到。我感到非常苦闷，在自己的家里和熟人的圈子里，从未有人谈过爱情、性事和伴侣关系。我只好把这一切埋在心里。甚至我钟爱的女人们也几乎不知道我的感情和我的痛苦。当我感到非常绝望的时候，我就常常拿起枕头，把它紧紧地贴在身上亲吻着。我经常半夜醒来，思绪联翩，要是那样……像做梦一样该有多好！

《克服孤寂》

编辑推荐

《克服孤独》拥有极强的针对性和实用性，前后再版10次。丰富的实例、理性的分析、大量的练习。德国著名心理治疗专家向您说明：孤独感从何而来，为什么在人群中也会孤独，为什么积极的自尊如此重要，怎样发现生活的意义，怎样获得别人的好感，怎样敞开自己的心扉。

《克服孤寂》

精彩短评

1、这本书专门探讨了孤独的本质与特征，并认为现实中感到孤独的人数非常多，作者并认为，孤独与单身独处没有必然联系，从而肯定了单身独处的人的生活价值。对于那些陷于孤独中的人，作者分别从与自己的联系和与他人的联系两个方面给出了具体的改变消极思想的方法。

2、没什么用。

《克服孤寂》

精彩书评

1、当身边的人都不理解我的时候 这本书 理解了我。喜欢这本书不是因为这本书让我明白了什么，而是，这本书让我知道这个世界有人懂我，虽然遥不可及。书看多了会痛苦，明白得多会越发觉得这个世界很不可理解，会越靠近神经病的边缘。

《克服孤寂》

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：www.tushu000.com