

《心灵拼图》

图书基本信息

书名：《心灵拼图》

13位ISBN编号：9787508051024

10位ISBN编号：7508051025

出版时间：2009-1

出版社：华夏出版社

作者：邹旭辉

页数：318

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

《心灵拼图》

前言

这是一部深沉的告白，描述的是精神的痛苦和生活的磨难，展现的是在沉沦中的挣扎和在颓废中的搏斗，宣示的是坚强意志的胜利和作为人的光荣。在心理咨询工作中，我接触了大量心灵冲突的人们。他们绝非异类，而就在我们的身边，但又为我们所漠视。他们是那么地陌生，又是那么地熟悉。每一个人都是独特的，每一个人的悲情又都是相似的。他们隐藏着自己，隐藏着泪水和叹息。他们的痛苦不为人所知，甚至包括自己的亲人、朋友。他们的心灵是那么地脆弱，又是那么地倔强和高傲。他们在心中为自己呐喊，他们知道自己的苦难、命运。在他们的叙述中，我除了看到悲叹、泪水，更看到了灵魂的不屈和生命的抗争——一种悲剧的力量！一种文学和诗的力量！他们的一生，几乎可以表现人生所有的命题：爱情与命运、生存与死亡、灵魂与肉体、理想与现实、成功与失败、法律与道德、政治与人性——不用任何的修辞，也会震撼人心。N是他们中的一员。他是一个痛苦而又充满理想的人，一个平凡而又努力奋进的人，一个卑微而又向往崇高的人，一个神经症患者，一个传染病人，一个浑身疼痛的人，一个孤独忧郁的人，一个几乎绝望的人……N的生活处处是恐惧、焦虑、强迫，他有着不可对人言说的秘密和隐痛。苦恼就像孙悟空头上的紧箍咒，紧紧地勒住了他的心灵。有时候，生活像一张巨大的网，他感到被束缚其中；有时候，生活又像一片荒原，他感到虚空和漫无目的。他向生活抗争，然而，生活给他的是一次又一次的挫折、失败，他感到心灵被重重围困。是沉沦，是堕落，还是毁灭？多少次孤立无援地徘徊在绝望的边缘……是什么地方出了问题，以致生活变得如此灰暗、单调，充满困难、挫折、忧伤、烦恼、焦虑和痛苦，甚至是危机四伏？到底是命运对自己不公平，还是自己对生活犯下了错误？康德说，有两件事物使人感到敬畏，一是我们头上的灿烂星空，一是我们内在的心灵。头上的星空，浩瀚而神秘。然而，我们可以在对它一无所知的情况下照样生活。但是，对于人的心灵，它同样过于巨大且难以捉摸，却又是我们不得不加以思考的。迷失其中，是一种巨大的痛苦。多少年来，N的心灵战斗从来没有停止过，这是一次艰苦卓绝的心灵长征。其中充满了痛苦、失败和泪水，然而，胜利终究属于那颗奋斗不息的心！心理咨询如同一把火炬，用理性的光明，驱散围困心灵的魑魅；用人性的温暖，慰藉寒冷的心灵。它给N迷路已久的心灵带来了走出去的希望。在心理咨询的过程中，N面对生命的真实，把一颗支离破碎的心，重新拼成了一个整体。N是一个胜利的战士！因为他仍然活着，奋斗着，追求着！他的生活并没有丰富、传奇的故事，有的只是和大多数人一样的平淡、单调、迷茫。生活本身就是琐碎的、片断的，经过长时间的发酵酝酿，才有了其中的丰富和深刻。N的生活是这样，大多数人的生活也是如此。本书不像一般小说那样注重叙述故事和情节，而是主要描写精神的独白、梦想和诗歌。也许，一个人经历了什么并不重要，重要的是其中的体验和影响。在N的身上，闪现了多个现实中人物的影子。所以，本书既非一个真实的案例报告，也非一个完全虚构的文学作品。N属于一类人，而不是现实生活中的某一个人。我愿N的故事是一首生命的颂歌，叹息生命的脆弱，也赞美生命的顽强。多少年来，每当我看到那些来访者的目光，都有一种冲动，想把N的故事告诉他们。我想，也许N对那些仍然在遭受心灵痛苦的人来说，会是一个“光辉”的榜样，启示着他们“该如何走出去”。在叙述N的故事时，也附上了z医生的手记，因为z医生始终是N在心理咨询中的“同盟军”。手记不仅仅是点评，更是对N心灵的响应。读者从中不仅可以增进对N的理解，了解心理困苦的特点和战胜它们的方法，更重要的是感受到人与人心灵共鸣的伟大力量。z医生是书中的人物，当然有着作者的影子，但他更是众多为了拯救心灵而不懈奋斗的心理工作者之代表。罗曼·罗兰说，每一部书里都有一个灵魂。这部书的灵魂就是不屈不挠走出心理困境的精神。我希望，通过本书为千万个承受心理痛苦的人呐喊，给那些在寒风中流浪已久的心灵以温暖。我愿这部书传来访者；指前来进行心理咨询的人。递的是希望，是力量，是战胜心魔的信心，鼓舞千万个沉浸在同样痛苦中的心灵，让他们有勇气继续生活下去，让他们有能力弥补自我的缺失，从而让生命变得更加丰富和完整。

《心灵拼图》

内容概要

《心灵拼图》是一张心灵的拼图，合起来，是一个人坎坷、顽强的人生；分开来，每块拼图上都刻着一些发人深省的生活片段。这是一份深沉的内心独白，讲述了一个如此普遍，却又如此不可思议的故事。当我们和心理咨询师一起，逐渐走近主人公内心的隐秘时，看到了他的挣扎和感悟，更看到我们自己的影子……用心地读这《心灵拼图》，你或许会惊奇地发现：自己的心也正在和主人公一起成长、蜕变！

《心灵拼图》

作者简介

邹旭辉，江西临川人，毕业于南昌大学，曾师从著名心理治疗专家、心理疏导疗法创始人龙光教授。2003年通过国家首批心理咨询师职业资格认证，现为国家二级心理咨询师、中国心理卫生协会会员。曾接受过精神分析学派的系统培训，并参与对四川地震灾区伤员的心理辅导。现居于南京。

《心灵拼图》

书籍目录

与希望同在——序第一章 悲剧的诞生第二章 无辜的过失第三章 善恶的彼岸第四章 焦灼的梦幻第五章 强迫的刀锋第六章 青春的迷宫第七章 人性的、太人性的第八章 人有病，天知否第九章 忧伤之门第十章 圣洁的沉沦第十一章 生存还是死亡？第十二章 西西弗式的英雄第十三章 你不要太骄傲第十四章 铁和锈第十五章 人神之间第十六章 部落的传说第十七章 飞翔的感觉第十八章 心理医生的视角

《心灵拼图》

章节摘录

第一章 悲剧的诞生 当我最后一次闭上眼睛，当人生的戏剧终于落下帷幕，生命归于终结，生活的舞台也将彻底坍塌。演出结束了，留下的是叹息，是掌声，还是声声的哭泣？或者根本就没有观众，就像一颗露珠从草尖上消失，就如一缕烟尘在风中飘散。 迄今为止，我的生活是一场病。

我强烈地感到自己的人生将是一场悲剧。我的生活，一直弥漫着哀伤。我不会错过死，也不会错过悲剧，这就是我的宿命！ 可又有谁的命运不是一场悲剧呢？和风之下，也许每个人的身世都值得哭泣。 当我最后一次闭上眼睛，当人生的戏剧终于落下帷幕，生命归于终结，生活的舞台也将彻底坍塌。演出结束了，留下的是叹息，是掌声，还是声声的哭泣？或者根本就没有观众，就像一颗露珠从草尖上消失，就如一缕烟尘在风中飘散。 我无法确定死，因为我无法确定生。 我恐惧死亡，却又时刻惦记着死亡。我努力想窥探死亡的秘密，然而，死神的手何时抓住我这渺小的生命，是神最缄默的隐语。 没有人能够预知生命戛然而止的那一刻，这是人生最神秘的未知数。

《心灵拼图》

编辑推荐

倾听内心潜藏的隐秘，直视灵魂深处的欲望，拨开层层迷雾，揭示人生的真相……一本能够与千万人产生心灵共鸣，帮助你解读自己的书。平实的语言、淡淡的文字，探讨的却是我们每个人都必须面对的人生课题，生存与死亡、梦想与现实、爱情与性欲、道德与叛逆……走出困境的心路历程，精神救赎的一线报告。自我成长的深度剖析，心理咨询的现场目击。

《心灵拼图》

精彩短评

- 1、邹老师的一本很不错的好书，净化心灵，优秀的精神疗养品！很喜欢！爱享当当购物
- 2、这本书是一个强迫症患者的内心独白，详细而深入的描述了强迫症患者的内心世界，对非强迫症患者理解强迫症患者的思维和行为有一定帮助
- 3、心逐渐从低谷腾飞起来，是多么艰难！他的善与恶、平凡与伟大、纯情和性欲、脆弱和坚强、颓废和自省很真实精彩的表现出来，只是走出阴霾的心境偏于简略，也许是为了更好的保护N的隐私。但是却不失为一本好书。

每个人的痛苦本质是相通的，形式却又那样的多样。我明白人生需要将快乐放大，悲伤缩小，就可以了。最关键的是懂得放下，过于纠缠痛苦之中，让它占据你的生活，那么，亲手毁掉了你生活的正是你自己。

对于痛苦、孤单，我想使我们人生所必不可少的经历，但是，把心思敞开，世界就会与你联系在一起，我们需要忽略和遗忘，以便更幸福的生活。

但是，敞开心扉远比我想象的要难，因为有太多的不安全感。这些寂寞空洞的感受也许都在一念之间就可以转化成快乐，但是一旦侵袭过来，你会无力抵挡，淹没在谷底。我感觉痛苦绝对是伴随着人生，但是你可以忽略它，淡化它，渺小它。

态度观念的形成远比行动容易。我要学会的，就是不再执拗于痛苦孤单的根源，不必在乎琐碎心情是否得到他人的关心，不用缩在痛苦之中轮回而不懂得跳出，一切，都应该放得下.....

4、你会看到主角如何从漆黑的深谷里,如何一点点蜕变,如何一点点走向光明,是什么使他跌入深谷,是他的现实生活,以及他对自己的看法一直束缚着他,他又是如何摆脱了痛苦?假如小说是情节紧凑好看,但这里没有起伏的情节,在这里,你会看到自己,也会看到别人.

5、书的案例丰富，如果作者的解析能够更丰富一些、解析更具体一点就好了。

6、相信这本书能帮助自己

7、纸张印刷质量还不错，包装也好。内容较具可读性，通过主人公自我的人生历程深入浅出地讲述了一个平凡的生命从强迫症的泥泞中挣扎、蜕变的过程。自我感觉和《女心理师手记》一样，属心理学的普及读物类的励志小说。正如书中引言所写，在阅读本书时，我们的思想会随着主人公的反思一起起伏、跌宕、升华，明了生命的美好

8、或许痛苦本身就是成长的过程。

而趁人痛苦、接受痛苦就是一种飞跃！

9、刚开始看觉得情节很吸引人，后来觉得主人公很像我的一些朋友，甚至是像我自己.....或许每个人都会有痛苦，而当我们知道这些痛苦并不是只属于自己一个人的时候，也就不是什么痛苦了。在这本书中，N的经历或许太过于曲折，但确实感觉很真实的。因为每个人内心深处都或许有着和他一样的隐秘，每一个迎面走来的人背后，都有着听上去引人入胜、读起来跌宕起伏的故事，而这故事的主人公本身所经历的挣扎和蜕变过程，或许这有他自己才能够真正感悟。

10、什么不可思议事情不会发生呢？都在身边触手可及的地方.....阴暗混乱的生活很可怕，能健康地简单地活，已属不易。

11、好的一本书，似乎是一面镜子，照出很多人的影子

12、慢慢的读，细细品味其中的人生感悟和人性反思。。。

13、一个非常好的镜子,找找自己吧

《心灵拼图》

精彩书评

1、刚开始看觉得情节很吸引人，后来觉得主人公很像我的一些朋友，甚至是像我自己……或许每个人都会有痛苦，而当我们知道这些痛苦并不是只属于自己一个人的时候，也就不是什么痛苦了。在这本书中，N的经历或许太过于曲折，但确实感觉很真实的。因为每个人内心深处都或许有着和他一样的隐秘，每一个迎面走来的人背后，都有着听上去引人入胜、读起来跌宕起伏的故事，而这故事的主人公本身所经历的挣扎和蜕变过程，或许这有他自己才能够真正感悟。

2、心逐渐从低谷腾飞起来，是多么艰难！他的善与恶、平凡与伟大、纯情和性欲、脆弱和坚强、颓废和自省很真实精彩的表现出来，只是走出阴霾的心境偏于简略，也许是为了更好的保护N的隐私。但是却不失为一本好书。每个人的痛苦本质是相通的，形式却又那样的多样。我明白人生需要将快乐放大，悲伤缩小，就可以了。最关键的是懂得放下，过于纠缠痛苦之中，让它占据你的生活，那么，亲手毁掉了你生活的正是你自己。对于痛苦、孤单，我想使我们人生所必不可少的经历，但是，把心思敞开，世界就会与你联系在一起，我们需要忽略和遗忘，以便更幸福的生活。但是，敞开心扉远比我想象的要难，因为有太多的不安全感。这些寂寞空洞的感受也许都在一念之间就可以转化成快乐，但是一旦侵袭过来，你会无力抵挡，淹没在谷底。我感觉痛苦绝对是伴随着人生，但是你可以忽略它，淡化它，渺小它。态度观念的形成远比行动容易。我要学会的，就是不再执拗于痛苦孤单的根源，不必在乎琐碎心情是否得到他人的关心，不用缩在痛苦之中轮回而不懂得跳出，一切，都应该放下……

《心灵拼图》

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