

爱的伤害



[爱的伤害_下载链接1_](#)

著者:彭德修

出版者:中国言实出版社

出版时间:2001-05

装帧:平装

isbn:9787801283092

为什么差生自暴自弃，优生也会自杀 为什么低EQ的人容易闯祸，高EQ的人也不例外 为什么相爱的人却常常彼此伤害 为什么强壮的人‘身体也会’‘兵败如山倒’？ 其实，没个人都是不同程度的‘情绪伤害者’ 本书会帮助你走出‘被伤害’的旋涡，中心活得自信而光彩。 赶快学习从坏的情绪中解套出来，因为生命有限，如果你不珍惜，健康会失去，爱也会流走。

作者介绍:

彭德修，1944年生于台湾新竹湖口，担任牧师十多年。他30岁患高血压，不到50岁患心脏病送医院急救，于修养期间，借着躬身反省与阅读，发现自己的病因是“情绪伤害”。他静心思考，重新调整人生之道时，病竟不治而愈，全家也回复美满和谐。此后他费心研究情绪伤害的心理问题，并结合亲身体验，帮助了许多面临困境的心灵。

目录: 出版说明
推荐序爱从处理情绪开始／吴光显
自序爱的伤害
第一篇何谓情绪伤害
完美主义者的情绪伤害，

其实是一种爱的伤害，
爱得愈深，这种伤害就愈大。
第二篇情绪伤害的现象
情绪伤害的人最讨厌别人强迫他，
自己却最会强迫别人；
最怕别人制造压力给他，自己却最会制造压力给别人。
现象一自卑感、不能肯定自己
现象二紧张、敏感、钻牛角尖
现象三不敢做轻易做得到的事
现象四回过#的自我保护，善讲道理
现象五因怕输而产生强迫行为
第三篇解“结”之道
我们常常忘了自己只是一个病人，
拥有各种的不完全，
因此，我们必须谨记目标不要定得太高，
评分不要太苛刻这两件事。
第一避免伤人的秘诀
第二去除输不起的心态
第三认清角色，降低标准
第四如何面对不同的人
第四篇重新得力
越能原谅别人，
自己的伤害就痊愈得越快。
第五篇管教的艺术
管教，是需要一些技巧和功夫的。
这个技巧，最重要的就是“柔和。谦卑”
与“接纳。肯定与赞美”。
第六篇赞美的艺术
让爱恢复为一种栽培的力量，
向上提升的力量。
跋／金明珠
．．．．．(收起)

[爱的伤害_下载链接1](#)

标签

心理学

情绪伤害

爱的伤害

基督教

心理

心灵处方

基督教：心理辅导

心灵

评论

在理

有人的地方就有人际关系，有人际关系的地方就有伤害。但伤害并不总是来自于敌人，很多时候伤害来自你所爱的人。我们常常伤害我们所爱的人，但也常常受到我们所爱之人的伤害。于是在我们里面产生了程度不等的“情绪伤害”，严重者往往备受这种情绪伤害所捆绑、折磨。这真是人类社会一个奇怪的现象。为什么相爱的人之间还彼此常有伤害呢？本书作者是一位资深牧师，说到牧师，我们一般不敢相信牧师也有其心灵幽暗的一面。但本书作者却实实在在是一位饱受情绪伤害的人士，只是数十年间毫无察觉而已。作者以切身经历做见证，向我们揭示了因爱、因完美主义而致的情绪伤害的各种症候及其严重危害。完美主义就是律法主义，甚至是一种偶像崇拜，崇拜以自我为中心人为设定的某个标准，并以此来要求自己，强迫别人）。走出情绪伤害的捆绑，必须先清除这种偶像！

爱的伤害人人都有，可以治愈滴，呵呵，关键是要意识到，并着手解决，不让伤害成为我们的性格缺陷而不自知地继续下去。

当年差点就……

比较多讲教育，而且是纠正伤害人。而我主要是被伤。比较想了解如何不被伤害

认识伤害的源头，这因错误的爱而发生的伤害绝不仅有你一人在承受。

读者群的面儿应该挺广的，适合大多中国人

讲情绪伤害，完美主义。

知道了自己问题在哪里

很适合国人读，举出的实例，文化认同感很强，唯有一点不足之处在请求他人原谅的教导，辅读《道歉的五种语言》。“对待他人不要绝对化完美，要给人自由选择的权利；对自己需不断追求依照圣言和天性的85分完美。”腓3:16，成长是一个过程，每个阶段目标不同，看自己看的所当看的。循循善诱，制造气氛提意见，真诚赞美内在。

真的是一本很好很好的书！读的过程发现这就是我的“病”！

一位令人尊敬的牧师先生通过他多年的病痛好转的经历，伴以灵修的体悟，为我们揭开了常常令我们忽略的那许多爱的伤害，书中处处体现着深沉的爱与关怀。

爱是学问，是智慧~如果爱，请用对方式~

认识自己 认识情绪伤害

爱的伤害人人都有，求神医治吧！

[爱的伤害_下载链接1](#)

书评

我的言实版卫斯理第一，二辑的全套/纯新 现在转让给大家 有喜欢的朋友联系我吧
QQ：2696385 支付宝交易 价格好商量哈。主要是家里放不下了

超级好看，一看就迷进去了，连思考方式都变成卫斯理式了~~
比那多灵异记事簿好看多了，那多给我的感觉像是在模仿卫斯理
我上初中的时候就开始看卫斯理的书了~记得第一本看的是《老猫》
然后就马上迷进去了~爱死了~

[爱的伤害_下载链接1](#)