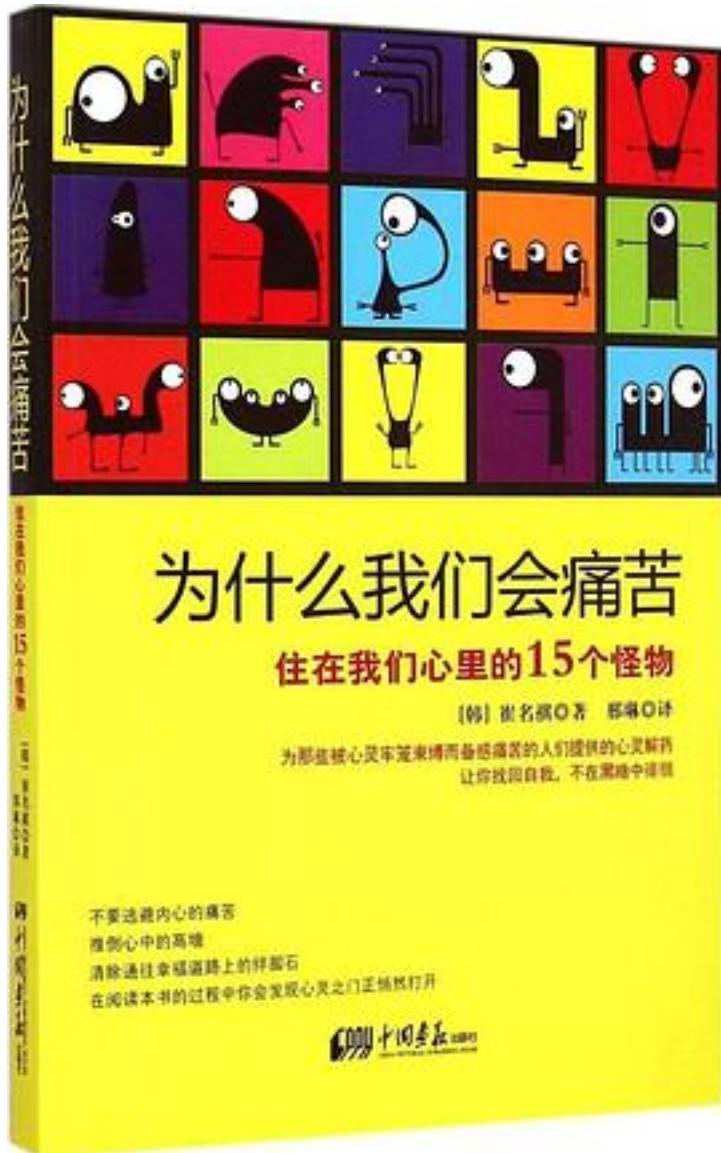


为什么我们会痛苦:住在我心里的15个怪物



[为什么我们会痛苦:住在我心里的15个怪物_下载链接1](#)

著者: (韩国) 崔名祺

出版者:中国画报出版社

出版时间:2015-4

装帧:平装

isbn:9787514610925

为什么我们会痛苦，住在我心里的15个怪物是什么？今天我们正承受着过去未曾经历过的痛苦。我们被关进了无形的牢笼，要想从痛苦的牢笼里逃出，需要做些事情来敲醒我们沉睡的心灵，救赎我们的灵魂。

作者介绍：

崔名祺，精神科医生，教授。毕业于韩国中央大学医学院，后在美国杜克大学经营学院进修MBA。曾就职于首尔牙山医院。现任韩国扶余多慈爱医院院长，并担任韩国庆熙大学医疗经营学院的研究生导师。崔名祺教授还是医学专门网站医疗经营调解（Medigate）专栏的长期撰稿人。

目录: 序言 为了那些在心灵牢笼里苦苦挣扎的人

1 依赖的牢笼：“独自一个人什么都做不了”

逃离依赖的牢笼

2 强迫的牢笼：“如果情况不受自己掌控就觉得要疯了似的”

逃离强迫的牢笼

3 懒惰的牢笼：“不论什么事情总是一拖再拖”

逃离懒惰的牢笼

4 愤怒的牢笼：“如若生气，就怒不可遏”

逃离愤怒的牢笼

5 批评的牢笼：“除了自己其他人都是白痴”

逃离批评的牢笼

6 嫉妒的牢笼：“受不了别人比自己强”

逃离嫉妒的牢笼

7 猜疑的牢笼：“不相信任何人”

逃离猜疑的牢笼

8 关心的牢笼：“不论何时何地都希望受到别人的关注”

逃离关心的牢笼

9 逃避的牢笼：“不喜欢和人打交道”

逃离逃避的牢笼

10 缺少耐性的牢笼：“做什么事情都坚持不到最后”

逃离缺少耐性的牢笼

11 忧郁和负罪感的牢笼：“什么错都往自己身上揽”

逃离忧郁和负罪感的牢笼

12 虚荣的牢笼：“过高地评价自己”

逃离虚荣的牢笼

13 恐惧的牢笼：“畏首畏尾损失的只能是自己”

逃离恐惧的牢笼

14 上瘾的牢笼：“不管怎么努力就是戒不掉”

逃离上瘾的牢笼

15 理性的牢笼：“认识不到自己内心的麻木”

逃离理性的牢笼

后记 直面自己内心的各种情感，生活会变得更加丰富多彩

· · · · · (收起)

[为什么我们会痛苦:住在我心里的15个怪物](#) [_下载链接1](#)

标签

心理学

心理

情感

韩国

痛苦

心理成长

快感

励志

评论

看这书还不如看公号文，浙大提出的十万加还是有点道理的。/
当一个人没有自信，觉得自己不完美时，他就会找他人的缺点，这样他便会觉得大家都一样，自己没那么糟，同时还可以掩饰自己的缺点。

经历过就身同感受

骗钱之作，和《天才向啥，疯子向啥》一个类型，胡编乱扯

为那些内心受约束而倍感痛苦的人们提供心灵解药。

还行

读过…知道…并没有用…知行才重要啊…

厕所读物。。。举例举得有点牵强。我个人

经历过内心挣扎折磨得人会更有体悟

这是最近第一本看完的书吧，我想我最近一定是不够安静，深陷于某一牢笼也不一定，我想我应多读一点书，多花点时间也行。不管怎么说，这本书有些话说得挺好的，虽然虚构的例子很一般。我们要承认自己，相信自我，真正接受自己，同时努力做更好的自己。

痛苦可能稍稍过了一些，但这15个心理问题确实是现在很多人的烦恼根源。比如懒惰，比如拖延。这本书以案例的形式展现出每一个怪物，从分析问题到解决问题，脉路十分清晰实用性也较强。可做睡前读物……

[为什么我们会痛苦:住在我心里的15个怪物](#) [下载链接1](#)

书评

[为什么我们会痛苦:住在我心里的15个怪物](#) [下载链接1](#)