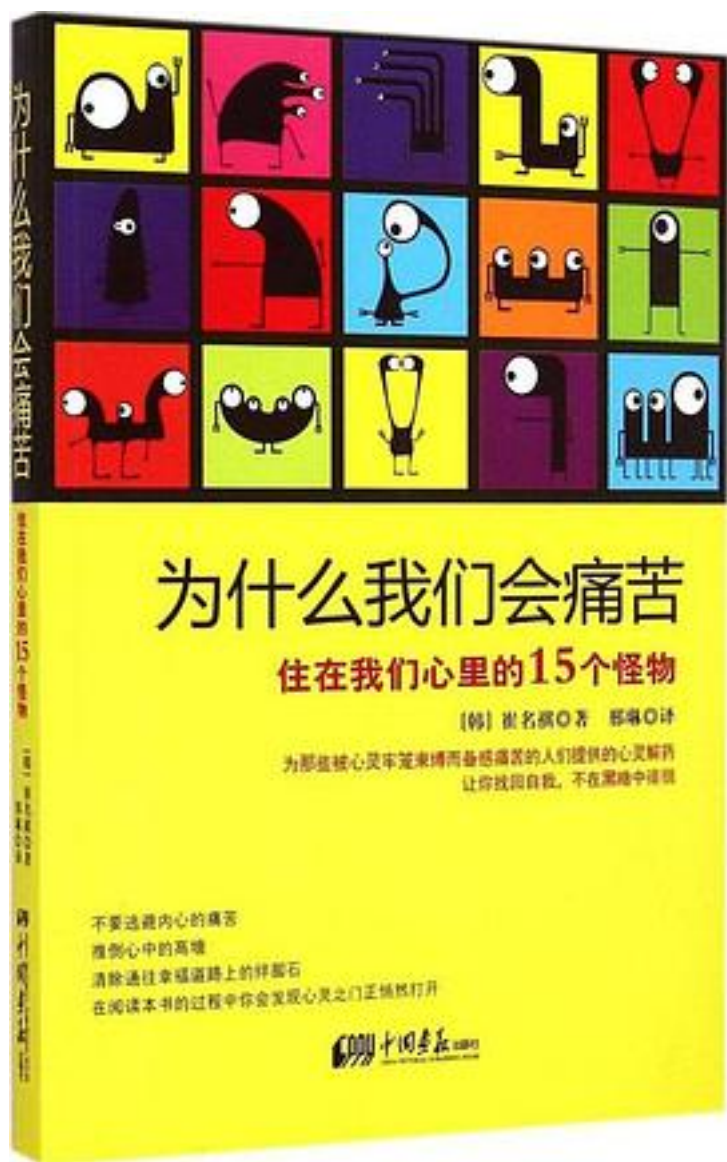


# 为什么我们会痛苦:住在我们心里的15个怪物



[为什么我们会痛苦:住在我们心里的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，住在我们心里的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:住在我们心里的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，相信自己，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:住在我们心里的15个怪物\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[为什么我们会痛苦:住在我们心里的15个怪物\\_下载链接1](#)