

从心开始爱自己



[从心开始爱自己_下载链接1](#)

著者:刘虹

出版者:中国纺织出版社

出版时间:2015-11-1

装帧:平装

isbn:9787518019922

《从心开始爱自己》记录了作者在长期心理咨询实践中，所处理的一些经典案例。案例中的主人公（书中均为化名）所遭遇的处境各不相同，咨询师以敏锐的洞察、细腻的剖析，抽丝剥茧般引领、陪伴着他们慢慢走出心灵的困境，实现自己的第三度重生。以他们为镜，希望能帮助读者找到疗愈自己的线索，踏上爱自己的美妙之旅。20个一线心理咨询案例，20堂破解各类困惑和情绪的人生课，读别人的故事，解自己的心结，为心灵寻一个温暖的去处。

作者介绍:

刘虹

静慧心灵（北京）教育科技有限公司董事长，中科院医学心理学研究生，国家卫计委“圆梦女孩”公益组织心理顾问，中华家长教育学院专家组成员。曾为国家机关公务员，2005年带着对生命的探索，走进心理学领域，2007年成立静慧心灵(北京)教育科技有限公司，致力于儿童、青少年、婚姻家庭心理咨询和父母成长家庭教育咨询及培训。10年一线的心理咨询经历，带领静慧心灵心理专家团队，帮助有各类心理困惑的来访者累积万余人。常年服务于“北京残联、北京监狱和国家卫计委人口宣教农村贫困女孩”等公益项目。坚持“助人助己，爱的传递”！

黄利

国家劳动部认证心理咨询师，国际认证IHNMA催眠治疗师，末永苍生儿童绘画治疗师。曾在知名国企工作，育子后辞去高薪工作，专心研修心灵成长、儿童教育发展，致力将艰深晦涩的心理学理论用平白生动的语言普及传播，将心理治疗中人人都能学会的爱、智慧、力量传给更多人。

目录: Chapter 1 寻求安全感：我绝不会放手，否则我就会焦虑、恐慌

离婚和再婚，我该如何面对 / 002

害怕坐飞机 / 012

我要紧紧抓住你 / 021

为什么我总做噩梦 / 030

Chapter 2 寻求爱：抱怨的背后，无一例外是爱的匮乏

复婚的烦恼 / 040

被压抑的“彬彬有礼” / 049

微笑是掩饰 / 057

复仇的第三者 / 067

Chapter 3 寻求尊重：一句话就能让你跳起来？戳到你自尊的死穴了吧

她为什么不尊重我 / 078

可以不爱，但请尊重 / 087

不放手妈妈 / 097

愤怒的小孩 / 106

Chapter 4 寻求自由：我真的需要一点点空间，否则我会用你意想不到的方式反击

离家出走的背后 / 116

选择困难症 / 127

花心大萝卜 / 135

孤独的北漂 / 145

Chapter 5 寻求认同：我就在乎他的评价，再不肯定，我会崩溃

婆媳大战 / 156

愧疚的性混乱 / 165

当“爱较劲”遇到“死抬杠” / 172

我要比你更优秀 / 182

结语 爱自己是一段翻山越岭的旅途为心灵寻一个温暖的去处
· · · · · (收起)

[从心开始爱自己_下载链接1](#)

标签

爱自己

心灵

身心灵

心理

心理自助

成长

爱自己是一段翻山越岭的旅程

心理咨询与治疗

评论

我真的太需要这本书了，如果连自己都觉得自己不够好，不值得被爱，怎么能够获得爱呢?不相信自己的人，就没有安全感，就只能一味讨好别人，希望这样能够获得别人的爱和尊重。而没有底线的讨好，又让别人一再侵犯自己的内心领地，自己不得不逃走寻找自由。当我是个孩子的时候，对于爱的缺失是无能为力的。可是，当我已经长大的时候，我就有能力保护自己，爱自己了，我爱我本来的样子，即使没有别人的认同和肯定，我也能好好的活下去，因为我爱我自己，我相信我自己。

很多人都说心理学很虚，摸不着、看不透，学了也用不上。起初我也这么认为，但是刘

虹老师这本书让我改变了对心理学、心理咨询、心灵成长的看法。这里的每个故事都是鲜活的真实案例，在品读别人故事的时候，我也会自然地反观自己，这或许就是这本书里常提到的“觉察”吧！期待我的生命也经由我的觉察和改变而更加绽放！感慨太多了，总而言之，这是一本很接地气的书，值得品读！

一口气读完了十几篇故事，作为一本心理学书籍，可读性如此高，真是难得。每一篇故事多少都能看到自己的影子，读着读着似乎成了自己的心理咨询师，哈哈！想来生活中很多难以理解的人，其实都有自己的曲折辛酸的生活故事。合上书本，外面天色已深，作者似乎为我打开了一扇登上心灵高处、见证自我成长的大门。

是本好书，书中的每一个故事情节都是和我们生活中故事有联系，看到这本书就好像给我自己照了镜子，明白了为什么我总是抱怨？为什么我总是有很多的担心焦虑？为什么我总是不敢深入和一个人的关系？让我懂得了如何去爱自己的同时，怎样爱我的家人？爱我的孩子？爱我的父母？

读懂自己的内心，从心里开始爱自己，让自己走出孤独，摆脱负面情绪，活出不一样的自己，很好的一本书，推荐对于自己处于迷茫期，或者对自己不了解的人看看，也可以长长知识，更好的发现自己！里面的内容还可以帮到周边的朋友，真的很不错，强烈推荐

爱自己是一段翻山越岭的旅途，这本书为心灵寻一个温暖的去处，越看越要好好爱自己！

心理案例，自我心理治疗

读起来就停不下来的一本书，里面的案例对自己有很多启发，算是心理学从书里既有深度又比较易读的一本书，推荐！

非常喜欢书中的明信片，画面寓意深刻，爱自己是一个向内求的过程，快乐不是别人给与的，一个爱自己的人才能真正体会生命的欢喜。凭书中的明信片还能参加静慧的沙龙哈。

每个人背后都有属于自己的故事，但是总有相似，这本书真正做到了读别人的故事解自己的心结，看完后对自己有了一个新的认识，也做了一个新的决定：从现在起我要学着好好爱自己！

[从心开始爱自己_下载链接1](#)

书评

看了刘虹老师的心理案例，很受启发。我觉得我们人都是这样子，经常把自己给忘了，结婚后就为了孩子为了老公，然后就觉得很委屈，其实不是别人的问题，是我们把自己丢失了，迷失了，我们给到家人最好的礼物，活出自己，给到孩子最好的礼物就是做好自己！ 很值得推荐的一本书

读懂自己的内心，从心里开始爱自己，让自己走出孤独，摆脱负面情绪，活出不一样的自己，很好的一本书，推荐对于自己处于迷茫期，或者对自己不了解的人看看，也可以长长知识，更好的发现自己！里面的内容还可以帮到周边的朋友，真的很不错，强烈推荐

前段时间，网上有个热炒的段子说是有一种冷叫做妈妈觉得冷，作者说这其实是一种投射心理的体现，投射让我们学会心同此理，但也有消极面，就是会先入为主、一厢情愿。比如由于自己身体虚寒，就会觉得孩子很冷，而不顾温度其实很高，孩子也许很热的事实。于是就会产生这种冷。

很多人在对心理学嗤之以鼻，或者觉得非要和内心失衡有关系的人才去看的时候，我不得不说，很多人误读了心理学，这个浮躁，纠结的社会，很多人已经走在了心理亚健康的边缘，或者是如橡皮人般的活着。无奈,人生是无奈的,可是仍然需要关爱自己，有时间就看看这本书吧。

书中讲到一种“投射心理”很有意思，说的是人们在进行社会认知时，有时会不自觉地

把自己身上所具有的一些人格特点投射到其他客体身上，将一些本不属于对方的心理行为特征强加到对方身上，无视和扭曲真实面貌，得出不符合真相的认知图式。我见青山多妩媚，料青山见我应如是就是...

此书关于原生家庭的解释很有意思，每个人都是原生家庭的产物，在人际互动中，很多时候我们不是仿照自己在原生家庭里不知不觉中学到的一些行为模式，就是反其道而行之，“沧海水”还是“巫山云”的抉择。但是我们无法改变过去的事情，却可以改变已发生的事对我们的影响。

人们赖以生存的最重要的基础是“生理营养和心理营养”，在过去的几十年里，人们关注的更多的是生理营养，而在现在，生理营养得到了满足的前提下，心理营养越来越受到人们的重视，而作者告诉我们心理营养主要包括安全感、爱、认同、接纳、尊重、自由和价值感等等。

心病的根源是“心理营养缺失或者失衡”，诱发心病的根源是“思想”，心理疾病不像躯体疾病那样触摸可见，这正是心理疾病的复杂性原因。处在矛盾、焦虑或者抑郁等状态中的心智患者承受着巨大的痛苦，这种痛苦是常人无法想象和理解的，这种痛苦的扩散性和群体性却来却广泛，可以...

如果你有兴趣，或者想释放压力，这本书是个不错的选择。书里引入了很多比较先进的心理治疗概念，也是我觉得比较有特色的地方。相对于很多心理类杂志重于对心理类型的分析，这本书对于心理治疗方法有较大侧重，我个人感觉这一部分才是目前社会需要注重的，我们并不需要多少高深...

从书中可以看到很多孩子的问题，但归根到底孩子的问题是父母亲的问题，父母给到孩子的情感滋养，哪怕是一个微笑，一个拥抱、一个抚摸、都胜过一堆大道理，接纳和鼓励孩子自由地表达真实的情绪和感受，无论孩子表达了什么，哪怕是愤怒生气等等。

买下这本书就是因为这句话，莫名的，它戳中了心理的某个点，经常在跟别人对话时对方都会说，“你是不是缺爱啊”看似玩笑的一句话，其实却是道出了真相，不过看完这本书，心里慢慢想开了，我可以自己爱自己啊，何必等着别人呢。

书中提到了冥想，它是一种改变意识的形式，通过获得深度的宁静状态而增强自我知识

和良好状态，获得“宁静的机敏”，一种较低的身体唤醒但增强的觉知状态。有规律的练习可以增强意识，有助于我们获得“启迪”，并以新的方式看待那些熟悉的事情，得到升华。

如果你想走进心理学的大门，这本书绝对是最恰到好处的引路人。不同于其他心理学书籍，它举得例子深入浅出而且绝对能为你平日生活解疑，涉及了心理学各个领域的经典理论和方法，当然，如果对其中某些知识点有进一步的求知欲当然是不能够完全依赖这本书了。

这本书读起来不会很辛苦，因为是由一个个小故事串联起来的，后面还有很多心理学的专业知识讲解，相信20岁以上的人都能很轻松地读完此书，而且我觉得这本书二次阅读也是好的，生活中遇到了类似的问题还能回过头来寻找答案，解决问题。

这本书是一本很实际、很基础的心理学自助书籍，如果了解一些心理学最根本的知识，可以看看。记住，这是本最普通的心理学书籍，里面没有心理测验、没有人力资源、社会任何一个方面的专业内容。它就是一本心理学的自助书，很实用。

我并非专业人士，就算读此类心理学书籍，也是一头雾水。但是这本书我没按次序，随手翻开看的，觉得非常有趣。心理学的神秘感其实来自于人类对于自身探究的庞大未知。一直想理性的生活，面对情感，面对抉择。在徘徊时能远瞻，在矛盾中能平衡，在激烈中能冷静，方是正道。

看到有些人对这本书的评论不佳，实在是很不能理解，不过猜想，说它浅薄的人，大约是不曾经受心理疾患之痛，而说它"站着说话不腰疼"的人,应是不曾认真对待过自我，说它非专业的人，应该没有认真看过作者的简介，你要是专业你怎么不写一本来试试。

这本书觉得平时翻翻还是很不错的，买的原因是因为我是心理学专业的学生，看到它以后毫不犹豫的就买下了，里面涉及专业心理学的东西并不是非常多,所以觉得有点不够过瘾，但是这本书应该是把读者群定位在尽可能广泛的人身上了，这我反而觉得是件好事，内容多数是与我们日常生活有...

