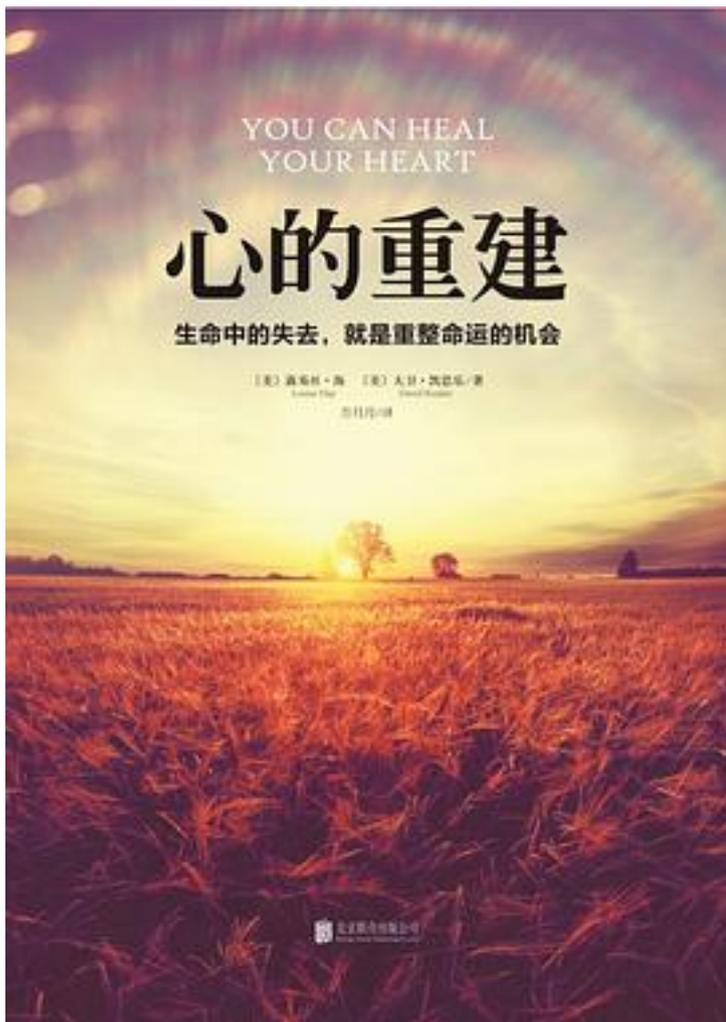


# 心的重建



[心的重建 下载链接1](#)

著者:[美]露易丝·海

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-6

装帧:平装

isbn:9787550291621

《心的重建》是世界心理治疗专家、全球心灵导师露易丝·海的新作。她的经典作品《

生命的重建》全球销量3000万，翻译成29种语言。而《心的重建》这本书中，露易丝·海主要想指导读者在经历失去时如何疗愈自己，让自己积极地生活。每个人都会经历很多失去，包括失恋、离婚、亲人远离、爱人或亲人死亡、失业、失去朋友、爱宠去世等，《心的重建》通过分享真实精彩的生命故事教给大家正面自我肯定的力量和新的思维方式。

作者介绍:

露易丝·海是美国著名的心理治疗专家、杰出的心灵导师、著名作家和演讲家，全球畅销书《生命的重建》的作者。她帮助了千千万万人改变了健康状态，提升了生命质量。这位伟大的女性被世界各地的媒体亲切地称为“\*接近圣人的人”。

大卫·凯思乐是世界公认的研究悲伤与失落情绪的专家、奥普拉网的特约作者和美国在线的健康专家。所著《临终的需求》曾得到特蕾莎修女的褒扬。伊丽莎白·泰勒、杰米·李·柯蒂斯和玛丽安娜·威廉森等名人在亲友垂危时得到过他的帮助，他还在安东尼·博金斯与迈克尔·兰登临终时伴其度过。

目录: 书写缘起/001

序言/002

前言/007

第一章·改变失去的观念

尊重爱/009

不同类型的失去/013

第二章·在爱情中摔倒和成长

迥然不同的爱情观/026

认识你自己/033

拨开云雾见月明/041

冷漠和依赖/049

揭开爱情给予的礼物/051

天真的想法/055

自爱/059

疗愈过去/061

矢志不渝地爱自己/067

支持你自己/071

第三章·品离婚之甜

接受你自己/085

当伤痛变得复杂/090

背叛的伤痛/092

走出伤痛，到达慈悲/099

把孩子放在第一位/103

疗愈离婚的伤痛/106

第四章·天人永隔

是时候让自己不再内疚了/114

有关生日、周年纪念日以及节日的伤痛/119

责任和自责/130

谁的错/132

放下消极的想法/135

尊重你的伤痛/137

让伤痛浮出水面/139

应对自杀/141

疗愈丧子之痛/145

第五章·尊重爱宠去世

用心感受丧宠之痛/154  
霍默故事的启迪/161  
第六章·其他的爱，其他的失去  
不孕和流产/168  
失业/172  
接纳真实的自己/176  
为永远不可能实现的事而伤痛/180  
放下不健康、不现实的想法/182  
第七章·心的重建  
放下批评和怨恨/189  
发现失去后的真谛/193  
· · · · · · ([收起](#))

[心的重建\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

心灵

心理

心的重建

好书，值得一读

关于失去的一本好书

让生命回归本来的样子

樊登读书会

## 评论

凡是带「心灵」的，都是垃圾。一个偏见，不一定对。感觉是一本长篇的公众号10W+

垃圾文。

-----  
2019年10月29日，在樊登读书会听 记录几个金句：

“我需要的爱就在我心里，其他人只是让我记起那份早已存在我内心的爱。”

“我吸引的是那些想和我在一起的，我所经历的感情都是满意的快乐的，如果我所经历的不满意的，那么我也会放它走”

“我要负责的只是自己的生命，我的生命是一份礼物，我让自己等下内心的自责和评判”

“包含爱的伤痛总是有价值的，包含爱的伤痛总是疗愈的”， “爱是永恒不灭的，爱的力量不会因为死亡而虚弱”

-----  
生命往往不以你期望的方式展开，而是有自己的节奏；生命总是充满迂回曲折，它不会让你的生活安安静静地度过；生命给予你从未期望过的挑战和改变，一旦你允许自己去感受这些改变的痛苦，接受这些失去并且克服这些伤痛，你就能体会到生命的真谛。也就是，无论你经历什么，你都能疗愈你的心

-----  
让生命回归本来的样子，让我们触摸到心灵的本质，在嘈杂的都市里，独自澄净下来。

-----  
很快就读完了，一件事情好与坏都在于我们自己是怎样看待的~改变了自己的态度，我们会过的幸福的多

-----  
道理都对，做不到。

-----  
不能因为当下的痛苦忘了曾经的美好。

-----  
真正的背叛是我们忘记我们自己以及我们真正的自我价值。生命中总有看不见的善意。我接受生命为我准备的所有“课程”。

-----  
亚马逊618大促买的电子书，本来也以为只是和所有心灵鸡汤一样的而已，但是开始看之后发现其实真的挺有用的，特别对于正在经历失去的人们。起码我看下去并且看完了

。

-----  
满心抚慰心灵的对话，在意志力不足的时候可以看看。不过对于有坚定想法或者信仰的人可以不需要看。看太多这类书籍容易被收智商税。

-----  
很值得一读的书，特别适合想法很多，却不断受挫的人。

-----  
这就是心灵鸡汤，只不过在某些时候鸡汤反而是最有用的

-----  
感谢这本书 给了我力量 推荐 让更多的人开始致力于更好的生活

-----  
用肯定的力量和新的思维方式来抚慰伤痛，可以一读！

-----  
想要真的懂还需要学习学习学习

-----  
我的心正好要重建，推荐这书！

-----  
从生命的各个角度诉说，神圣的、温柔的、有爱的、耐心的以及可以原谅的。迷茫的人可以阅读的一本书。

-----  
这本书给带来了一种力量，让人知道在破碎之后，我们该如何面对自我，面对世界。

-----  
这本书对于心理有很大帮助

-----  
很适合现在压力大的都市人读一读，重获心灵的救赎

-----  
[心的重建\\_下载链接1](#)

## 书评

听过这本书是在樊登读书会。也是微博里关注的一位朋友发在微博里，又恰好我和她有着类似的伤痛。这本书，帮助了我们。给了我莫大的鼓励，还有治愈当时心灵的伤痛，鼓励我前行，走出悲伤。我并不赞同这里面有的评价说这是本废话的心灵鸡汤。是的，他确实属于心灵鸡汤，我想在...

-----  
前几天在网上看到一对外国情侣的分手视频直播，除了伤痛我还看到了满满的爱，他们彼此之间的爱，还有他们对自己的爱；而最近热播的《扶摇》中，燕惊尘和裴瑗也让我看到了心中无爱之人的可悲。这让我想到了刚刚读过的《心的重建》和《请至少爱一个像男的男人》，这两本书都告诉...

-----  
刷完了露易丝和大卫的《心的重建》一本关于处理【失去】的书。有案例，有指导，可读性还是比较强的。这本书从“伤痛是一种挑战，但使伤痛变得更加难以承受的往往是我们的想法”这个观点出发，用翔实的案例和「积极的话语指导」，既有启发性又有实操性。生而为人，我们不可避...

-----  
面对失去，无数人像梁实秋的友人一般「你走，我不送你」——因为，我们都不愿面对分离，好像否认它，就可以装作它没有发生。但是，现实总会打败我们的幻想，失去的真正失去，分离的永远分离。不告而别也好，认真地说再见也好，都是一种选择。但时刻意识到、并勇于面对「分离的...

-----  
又到周六了，过去的一周读了《心的重建》，受益匪浅。

1) 重新定义“失去”。有人说曾经拥有过的很喜欢的东西没有了才算失去，而失去之后有更好的替代就不能算失去。如此算来的话，我失去的东西真是少之又少。

2) 接受失去，感受失去。真正让我们感到痛苦的不是这件事本身，而...

-----  
读一读心理学总能让人发现一些自己的行为模式，消除消极的思想，慢慢的形成新的积极的自我肯定。

生活中会遇到各种各样的事情，如意的、不如意的，不管生活给了你什么样的礼物，最厉害的人会用积极的心态面对一切，并能借此机会修炼自己的灵魂。

这本书讲了很多失去，分手、失...

-----  
伤痛的5个阶段： 1. 否认 2. 生气 3. 挣扎 4. 郁闷 5. 接受 不同类型的失去 1.

复杂的失去（意外，非规律性的，如老人去世，孩子离家） 2.

事态未明的失去（煎熬） 3. 被剥夺的伤痛（无人理解，无人倾诉）

一个人如何处理分手的方式，就是ta在这段恋爱中真实状态的体现。爱的...

-----  
这本《心的重建》主要以失去为主题展开，我认为是很好的方向，因为生命每时每刻都在失去，失去是一个永恒的话题。那么如何面对失去就是生命意义的关键了。本书中积极肯定语言是很好的方法，感谢作者用生动的故事全面的介绍了生命中的失去以及积极面对它的有效方法。我想世界上...

-----  
接触这本书，是因为这是读书会的任务。看完这本书，是因为喜欢这种类型的书。在这个冷日，需要这样一本书来温暖自己。

《心的重建》，如书名一般，字面上的理解便是一次重构？重生？新生？这在于每个人的理解罢。在这本书里，好多章节我仿佛看到了自己的影子。也因为这本书的...

-----  
这本书，书评不多，我刚看完。看的过程中确实存在的问题会被看做含有鸡汤的成分，但是我不否认这是一本很好的书。我是一个有旧伤的人，目前也在经历新伤，脸上很少有笑容，当然看完这本书笑容也不会变多。但是我承认书中的有些内容是对我有触动的。最近的生活，让我越发觉得经...

-----  
特别棒的一本书，对经历过失去的人有不错的疗愈功能。《心的重建》作为《生命的重建》的续集，应该是青出于蓝而胜于蓝。读这本书的过程就是疗愈内心的过程，文字像有魔力一样把包裹在心房外麻木坚硬的外壳层层剥离，让内心重新柔软且有力量。很顺畅的读完感觉自己的整个世界明...

-----  
通篇只是2句话提到上帝,这说明作者信仰不坚定,  
通篇引用心理学的一处实例,即幼年的失去影响成年的生活模式,我赞同,这个弗洛伊德和斯金纳的著作有过描述.  
通篇强调自我的愈合,而忽视亲人和社会的关系互动,证明作者幼年可能受过严重打击  
通篇展示自己在开疗愈诊所方面的成功经验,...

-----  
你曾经失去过吗？譬如你曾拥有过一件很好的东西，然而现在没有了，并且以后也不会再有。不是那种丢了就忘的，也不是那种没有了还可以找其他的来代替的，这种失去，你有过吗？我想很多人都会经历的，类似于失恋，离婚和离世。在经历这些失去时，我们都会感到痛苦和无助，《心的...

-----  
这是一本很容易被人吐槽的书。作为一名心灵导师，露易丝所输出的无非是一碗鸡汤。谁没有受过伤？谁没有心碎过？谁不希望消弭这种负能量的情绪？书名《心的重建》是不是成功地引起了你的共鸣？你是否希望它是可操作的、实用性的书，只要按照书上教的步骤，就可以轻易地克服伤痛...

-----  
“无论你的失去是与外部世界有关，还是你现在的的生活不是你所期望的生活，任何失去都有疗愈的可能。其中暗藏的馈赠是，在你终于感受并疗愈你的伤痛、放下你的期望后，你会看到真正的自己，并且第一次真正地活在当下。”  
月下的桂花树，墙角的小猫，院子里的一口井，外婆梳的麻花...

-----  
[心的重建\\_下载链接1](#)