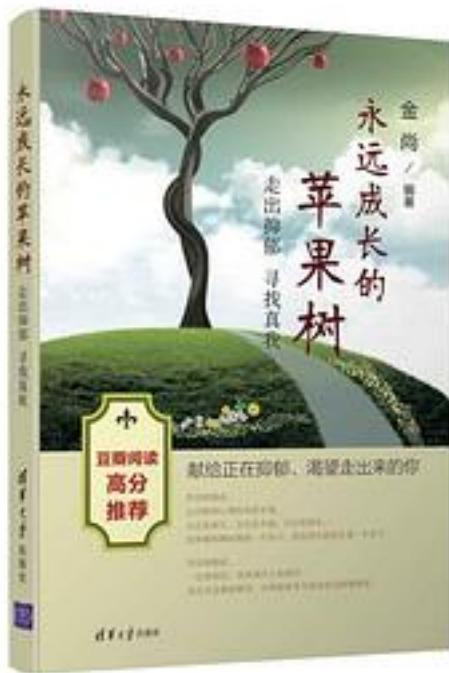


永远成长的苹果树



[永远成长的苹果树 下载链接1](#)

著者:金尚

出版者:清华大学出版社

出版时间:2018-1-1

装帧:平装

isbn:9787302482994

人生剧本可以重写吗？时光可以倒流吗？如果童年有心理创伤，可不可以重新过一个幸福快乐的童年？你是否遗传了父母的某些人格特点？你是否一而再、再而三地犯同样的错误而无法修正？你是否经常陷在痛苦抑郁里不能自拔？怎样疗愈童年或者曾经的伤痛？且让我终结，且让我成长，且让我快乐。让作者带领你去认识、去了解这些状态之所以存在的原因，然后寻求最根本的解决之道。

点评赏析：

如果父母的结合没有法律保障，我拒绝出生。

如果父母有种种基因和遗传的病变，我拒绝出生。

如果父母的关系里总是在互相抵毁和仇恨，我拒绝出生。

如果父母已经有多个孩子，还要继续不断的超生，我拒绝出生。

如果父母总是打着爱的旗号，控制我人生的方方面面，我拒绝出生。

如果父母连自己的生活都温饱不足，更谈不上什么孩子教育，我拒绝出生。

如果我存在的意义，只是为了养儿防老，甚或要养一大群兄弟姐妹、亲戚、村民，——因为我是整个家族“最有出息”的人。我拒绝出生。

生而为人，对不起。

然而，我已经存在。

生命熙熙为何而来，生命攘攘为何而去。

生命无法被预见，生命只是一场遇见。

在人类的世界里，你把自己融入到黑暗中成为黑暗。

当你成为黑暗时，你与黑暗融为一体，

你曾经完完全全地以为你就是黑暗本身。

你来到人类世界，只为忆起你光的身份，

忆起你在人间的使命，忆起你为何而来，

忆起你幸福快乐、充盈丰盛的本然，

忆起你最高的思想和智慧

最高的生命鸿图计划………

在你没有忆起前世之前，你完完全全地投入到了黑暗之中。

并且，毫不知情。

因为你用黑暗的眼睛去看黑暗，是无法看到光明的。

读金尚的《永远成长的苹果树》，

黑暗给了你黑色的眼睛，而你却用它来寻找光明。

你来到人类世界，只为忆起你光的身份，

忆起你在人间的使命，忆起你为何而来，

忆起你幸福快乐、充盈丰盛的本然，

忆起你最高的思想和智慧

最高的生命鸿图计划………

生而为人，没有什么对不起。

评价：

专家评价：

《永远成长的苹果树——走出抑郁寻找真我》，就是提供了这样的一种可能，破除“原生家庭决定论”，真正为自己的人生和成长负起责任来，活出你的小宇宙。

壹点灵平台总裁 徐颖奇

爱是天生的，亲情却需要学习。在我们成长的过程中，原生家庭的伤无可避免，如何让无助的情绪找到释放的出口？读金尚的《永远成长的苹果树——走出抑郁寻找真我》，回溯过去，立足当下，展望未来，用积极的思维模式应对困境，掌控自己的人生！

——中科院心理研究所督导专家 朱浩亮

在这个压力山大的社会，只有真正做回自己，才能保持内心的强大。这本书里面提供了很多科学改善情绪，适应环境的干货，帮助您真正做回自己，强烈推荐。

——本心疗法创始人 张功和

有分析，有方法，有实效；

重情感，重关系，重疗愈；

一颗成长的苹果树，一本心理科普的书，滋养心灵，绽放生命，普惠众生！

——济南心动力金牌讲师团首席讲师 高占民

读者评价

花花

如今社会，压力与空虚导致很多人找不到自我，抑郁症的人越来越多。谢谢作者的文章，让人们更了解抑郁，让抑郁的人有机会走出来。认真读下来，太引人深思、让人觉醒了。

一只菠萝。

这部治愈系作品真的令人受益匪浅，每个人都有不同的命运不同的经历，或许被抑郁的阴霾笼罩。但是我们仍然要去热爱生活，打开心灵之窗，对未来有美好的憧憬。

白大宝

写得特别好，给我们这些悲观消极的人开启了一扇窗。原来，通往幸福快乐的大门，是爱和宽恕。爱的力量是伟大的，值得每个人去追寻和珍惜。

作者介绍：

金尚，本名李红艳。

一个温暖而洞见的心理师。

心理健康教育硕士，本科社会工作，7年学院派教育背景。

国家首批认证心理督导师，国家二级心理咨询师，高校教师，壹点灵平台心理专家，新浪微博头条文章作者。

2018年1月出版《永远成长的苹果树》——走出抑郁寻找真我。

目录: 开篇 做一棵永远成长的苹果树

第一篇 回溯过去

重写你的人生剧本

让时光倒流

穿越幻象森林寻找宝盒

致父亲母亲的一封信

与内在小孩对话

抑郁心理播报

抑郁症的精神分析解释

抗抑郁药，不得不知的真相

打破原生家庭的强迫性重复

建立自我界限

改变你的不合理信念

改变内在的语言模式

带着症状去生活

第二篇 立足当下

神奇的 EFT冥想

提升你的快乐指数

生命中不能承受之恩

凤凰男自我救赎之乾坤大挪移心法

光之爱与宽恕

真的遗忘，是彻底的接纳

拥抱你身后的阴影

当你孤单你会想起谁

对情绪说是

调节你的情绪

你可以主宰自己的人生

自赏不孤芳

把自己当成自己

你的人生为谁而活

更好地成为自己

你的需求很美好，你值得拥有更好的生活

自我觉察

人生是一场无法回放的电影

爱在当下

第三篇 展望未来

当你臣服，力量就会出现

生死两安

水的心事

定律之吸引力法则

让有趣的生命扑面而来

让“洪荒之力”来得更猛烈些吧

· · · · · (收起)

[永远成长的苹果树 下载链接1](#)

标签

心理学

成长

永远成长的苹果树

家庭教育

非常棒的一本书

抑郁症患者的福音

好书，值得一读

感悟

评论

给三星 太多治愈的说话方式，对正常人来说，并没什么信息量

核心观点:外在环境并不能决定人的发展，关键因素是人对外在环境的反应。
1.非常多的培养良好心态的tips。2.网络文章合集，缺乏体系性。

个别句子跟观点还可以，整体看其实就是一部鸡汤。不知道为啥，是不是自己退化了，全网都没有找到电子版，也没有卖电子书……然后惊奇的居然在本地的公立图书馆找到了。不值得一买。（豆瓣也可以读，但是体验也实在是……太差的点儿……）

真想让我妈也看看这本书。

一般呀，怎么分这么高???

即写童年的时间易逝，宝贵，无法重来！又写童年回忆的美好和幸福！

这本书真的很好看特别精彩看完觉得可以明白很多道理。慢慢成长接受阳光。

关注情绪 关注抑郁的情绪

苹果树之所以成为苹果树，一方面，是在努力疗愈人们向它索取的伤痛，另一方面，还要不断地成长。阴影和伤害都是生命的一部分，只有真心拥抱和接纳它们，我们的生命才算完整。重新审视过去，与原生家庭的父母达成和解，并像一颗苹果树那样不断成长，不断疗愈自己，相信你总会从阴影和抑郁中走出来，追逐自己想要的生活。

很有治愈性，看过之后感悟很深，只觉得亏待了自己。

一本拼凑的书，对治疗抑郁症没有指导意义，没有可操作的方法，有一种炒剩饭的感觉，不推荐

成长并非一蹴而就

疗愈性和励志性于一体。文采出众，必属精品

看到图书的出版社，满足了我的虚荣心；翻看了一下目录，瞬间就吸引住了我；看完这本书，完全被惊呆了--好书就应该是这样的！

感觉跟自己的经历太像了，很多段落都深入人心，发人省醒，大家都可以阅读一下，值得推荐。

看完之后觉得自己很有力量，是时候为自己的人生负起责任来了。

多一些关爱，少一些冷漠，多一些专业，少一些“热心”，也许就会多一些美好的痊愈，少一些凄凉的悲剧…书中介绍的简单的方法可以帮助大家在家中梳理情绪，正确认识抑郁症，看看是否需要心理医生干预…很好的书

我的确有遗传我父母的某些特点，我讨厌的，我庆幸的。

神经症的根源是爱与恨的冲突。而爱与恨的冲突，在本质上是生与死的冲突。见解很独到！

很好，中国终于出了一个可以和武志红对抗的人了。正能量出世。

[永远成长的苹果树 下载链接1](#)

书评

沃尔特·艾萨克森在《史蒂夫·乔布斯传》提到，乔布斯拥有极强的人格魅力和积极的心态，在他的鼓动下，他能让员工们面对“似乎”无法完成的任务，拿出1000%的激情

， 并最终完成任务。具体事例是， 乔布斯曾让底下团队设计一款产品，并规定五天后发布该产品。但是设计团队为了保证...

这是一本很特别的书，是写给抑郁症患者的。

曾经一度以为自己有抑郁症，偶尔会莫名其妙的不开心，经常在深夜时分默默流泪，心情压抑，觉得人生毫无意义。而我也一再的拿起手机，百度抑郁症。

“抑郁症又称抑郁障碍，以显著而持久的心境低落为主要临床特征，是心境障碍的主要类型...

中国的孩子们总是会被父母亲长教育成”听话“的孩子。

中国的家长们，在日常生活中也常常意识不到孩子是个独立的个性，而是把孩子认为是自己的附用品，让孩子做什么，孩子就得做什么，不然就是不听话，就是忤逆不孝。而很多的中国家庭日常生活中，孩子往往没有自己的发言权， ...

曾经的人们谈毒色变，因为众所周知，这东西对人们的身体健康带来的危害实在太大，随着国家手段的逐渐严厉，毒在人们的生活中也渐渐淡出了，然而随着当代人民平均受教育水平的提高，人们越来越重视自己的心理健康，在这样的一种背景之下，抑郁症的问题就被突显出来了。《永远成...

过年回家，唯一一本带在背包里的书。一是要回家，这本书说的原生家庭的事情和情景也是般配，二是这本书的篇章都是分开的，其实是一本碎片时间的阅读利器。虽然书名有点看不懂，但是积极向上是我们现在要具备的主旋律，豆瓣高分推荐，才明白这是一本着重讲解心理学的书本。心理...

做为一名心理学的爱好者，或许喜欢的心理学最大的原因是想解决自己的问题吧，曾经的我也有段抑郁的时光，而那时心理问题还没受到大家的广泛关注，更别提抑郁症了。直到后来抑郁症这个名词，伴随着很多明星的香消玉殒，普通妈妈的产后自杀这些报道屡见不鲜，大家才慢慢了解抑郁...

带着症状去生活 读这本书最重要的提醒 有症状 不代表就可以躲在症状里 不面对现实
情绪来了 就像天气 不抗拒 他强由他强 清风拂山岗 他横任他横 明月照大江
一个孩子若以自己的感受为中心构建自我 就是真自我 而以妈妈的感受为中心构建自我
就是假自我 而假自我 是心理问题...

有人说，时间是一个黑洞，在不断的吞噬，过去已经消失且不存在，根本不存在什么穿越时空回到过去的可能，所以时间只能向前。
不论你在做什么，你每时每刻都在随着时间成长。
说到抑郁症，很多人脑海里第一个画面就是一个人坐在床上双手环膝，头埋在臂弯里，窗帘拉着，屋里昏暗...

抑郁症，一个沉重的话题。近些年来，我们总能通过一些媒体途径得知一些学者、明星、名人因为抑郁症自杀的报道，有些人总是在想，他们有钱有势，日子过得那么好，为什么还会抑郁自杀呢？对于我们普通人来说，活着就是最好的事情，但是对于抑郁症患

者，死亡也许是一种解脱。《永...

豆瓣有个小组叫：父母皆祸害。听到这个名字第一反应是聚集在这个小组的孩子都是不孝子孙，怎么能这样诋毁父母，但是当点进去看了孩子们的描述后，就会发现却是有一些父母不配称为父母，对孩子造成了伤害，尤其是内心的伤害是不可逆的。其实，一个婴儿来到人世间，是天然爱父母...

[永远成长的苹果树](#) [下载链接1](#)