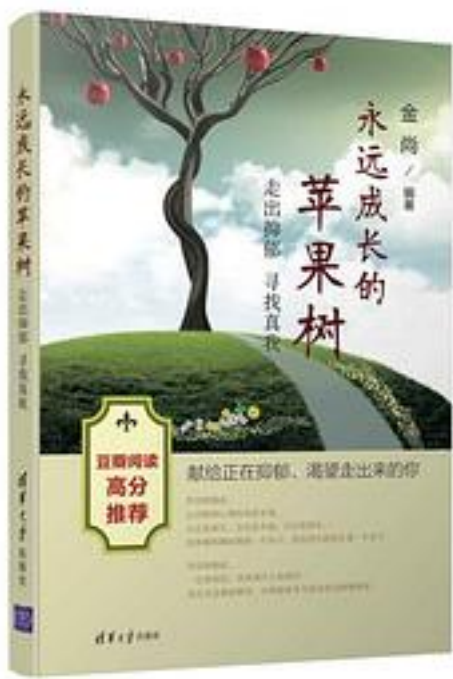


# 永远成长的苹果树



[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 E F T 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](#))

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...

-----  
  
-----

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太，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](#)