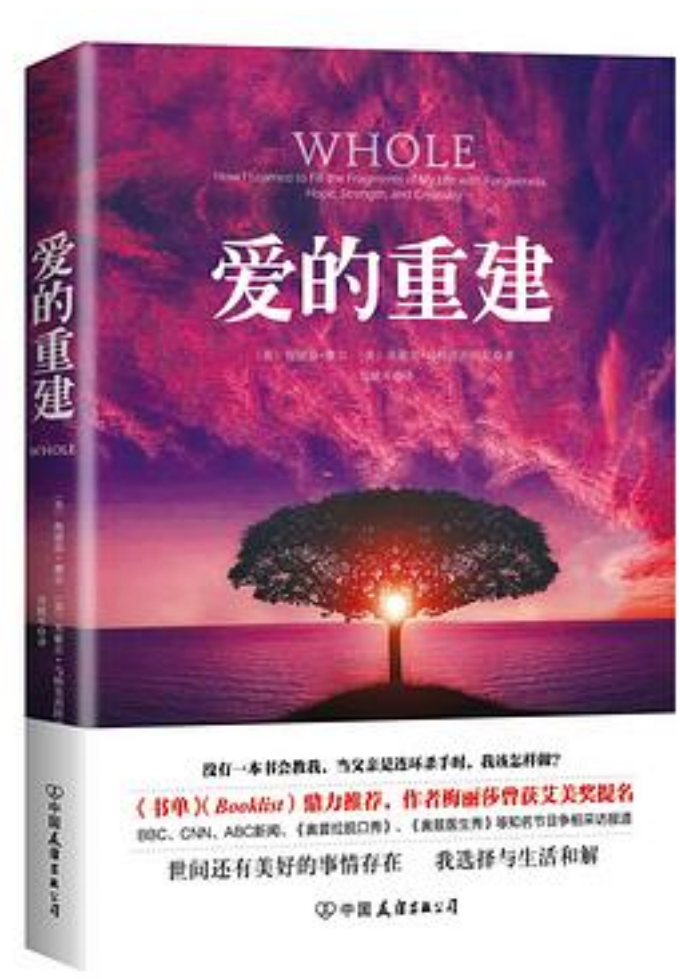


# 爱的重建



[爱的重建\\_下载链接1](#)

著者:[美]梅丽莎·摩尔

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2018-4

装帧:平装

isbn:9787505742147

当父亲常常在儿女面前虐杀小动物，在你十三岁的时候偷偷跟你说“我知道怎么样可以杀了人还逍遥法外”，却在两年后以谋杀八名女性的罪行锒铛入狱，一夕之间你成了“

笑脸连环杀人魔”之女，漫天盖地的耻辱、压力、怀疑、痛苦与难以修复的创伤随之而来，该要怎么办才好？

作者统整长久以来的访谈内容，融合自身经验，佐以研究证明，最后集大成于新书《爱的重建》，介绍面对重创的五大步骤，带领深陷在绝望深渊的人们，缓慢而坚定地远离苦痛，并进一步地鼓励大家，如何在支离破碎的过去中接受现实，找到最真实且完整的自己，走向健康快乐未来。

在阅读过程中，读者不但能细听各种心路历程，获得慰藉，更可以按部就班地遵循作者的建议拯救自己，帮助他人。

作者介绍:

[美]梅丽莎·摩尔 (Melissa Moore)

一名享誉国际的心理创伤与复原专家，曾参与多场大型演说并担当主讲者，同时也是20世纪90年代恶名昭彰的“笑脸连环杀人魔”之女。多年来，她以分享自身心路历程的方式，描述父亲对她的造成的影响，并用温暖而励志的文字，陪伴人们渡过生命低潮。

[美]米歇尔·马特里西阿尼(Michele Matrisciani)

《纽约时报》畅销书编辑及资深撰稿人，在图书出版业拥有15年以上的从业经历。

目录: 引言 / I

观看风暴——不作为的智慧

准备和思考 / 006

不接纳的结果 / 009

创伤：这是一个家庭问题 / 012

无为的“自然性” / 016

心如明镜：无为的结果 / 019

你遭遇的风暴使你独一无二 / 024

接纳的心态 / 030

评估风暴的状态 / 034

将情绪作为指南 / 035

你就在这里：正念的课程 / 047

你并非风暴 / 050

寻找方法，强化力量 / 056

治愈心灵——心声所处之地

创伤中的智慧 / 073

敢于害怕的勇气 / 076

因宽恕而自由 / 084

自我宽恕 / 097

内疚感和自我憎恨 / 104

试着温和自处：关于自我同情 / 110

积极的自我对话 / 117

开启心智——积极扩展

脆弱的价值 / 126

重写自己的旅程 / 129

成功的主观性 / 137

勇于继续的好奇心 / 142

核心价值 / 154

为自身价值负责 / 159

希望的桥梁 / 169  
希望为何有效 / 176  
运用多种能力——勇敢的行为  
相信自己：你生而坚强 / 192  
自信心 / 195  
心理韧性 / 206  
将你的力量可视化 / 212  
关注你的能量点 / 216  
当你不知道自己想要什么时，如何设置目标 / 225  
大声和自豪 / 237  
提升灵性——动力在你身边  
信任和直觉 / 247  
适度正念 / 263  
选择创意模式 / 270  
我们将不会衰败：真正的秘密 / 294  
致谢 / 301  
· · · · · (收起)

[爱的重建\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

心理学

文学

外国文学

长篇小说

温暖

儿童文学

爱

我想读这本书

## 评论

对心理学专业而言过浅了，不过聊胜于无。

买错了一本书，以为是露易斯.海大咖写的，其实不是。个人收获不大。还是喜欢《生命的重建》系列的。

要有爱，要有光。

回头看看那些曾闭眼捂耳逃离的过去吧 今日之我已非昨日之我

喜欢有关爱的，很温暖

引用网友的话“按部就班遵循面对重创的五大步骤，接受现实，寻找最真实和完善的自己。”

介绍面对重创的五大步骤，带领深陷在绝望深渊的人们，缓慢而坚定地远离苦痛，并进一步地鼓励大家，如何在支离破碎的过去中接受现实，找到最真实且完整的自己，走向健康快乐的未来。

有趣的心理学书籍

心理学作品，受益匪浅啊。

重大创伤，爱要重建。这是一个漫长的过程。要做到不放弃。

-----  
在阅读过程中，读者不但能细听各种心路历程，获得慰藉，更可以按部就班地遵循作者的建议拯救自己，帮助他人。

-----  
从各种心路历程的讲述中分享感悟，帮助自己，也帮助他人。

-----  
很不错的一本，让深陷绝望的人们，缓慢而坚定地远离苦痛。

-----  
作者以分享自身心路历程的方式，描述父亲对她的造成的影响，并用温暖而励志的文字，陪伴人们渡过生命低潮。

-----  
喜欢这本书

-----  
真实的故事

-----  
当你陷入绝望深渊，记得还有爱。

-----  
爱的重建,很棒的一本书

-----  
喜欢这本书

-----  
拯救自己的心灵

-----  
[爱的重建\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

（1484字）现代生活的繁复纷纭，让居间奔波之人总会不期然或多或少地遇到各种心理困扰，那么，遭遇这些心理病时如何应对，如何妥善度过这些心理创伤时期，让自己的心灵重拾平静与安宁，这将是寻找自救自赎的必行之路。梅丽莎·摩尔的《爱的重建》以自身心路历程，描述了杀人魔...

-----  
“你连自己都不爱，怎么可能爱别人呢”当做副标题吧！  
看到本书的封面就被吸引了，最瞩目的就是透过树枝照射出光芒的太阳，还有那大片大片的云霞，读完本书，更加佩服本书编辑选择的这个封面，真的非常切近本书的主题——《爱的重建》。没有读过本书的朋友可能产生疑问，爱还...

-----  
[爱的重建\\_下载链接1\\_](#)