

非暴力沟通的觉醒



[非暴力沟通的觉醒_下载链接1](#)

著者:[法]托马斯·德·昂桑布尔

出版者:生活·读书·新知三联书店 生活书店出版有限公司

出版时间:2019-3

装帧:精装

isbn:9787807680369

【内容简介】

世上存在幸福完美的生活吗？各方面都很顺利的时候，幸福就会到来吗？本书是非暴力沟通理论的延伸之作，作者从自己的亲身经历和作为心理医生为他人提供咨询的案例出发，抽丝剥茧地剖析了阻碍幸福的陷阱，并分析了这些陷阱在人们惯常思维方式中的表现形式；在破解陷阱的过程中，以亲切幽默的口吻指明了心理学层面通往幸福的必经之路和其间我们可以做的努力。本书为我们开启一场非暴力沟通的觉醒之旅。

【媒体推荐】

我认为，在那些敢于说出自己想法的人中，托马斯·德·昂桑布尔是能以最巧妙的方式做到此事的人。

——荣格人格分析心理学家 居伊·科尔诺（Guy Corneau）

【编辑推荐】

世上存在幸福完美的生活吗？

“各方面都很顺利的时候”，幸福就会到来吗？

生活带给我们的永远是不同比例的苦与乐、慌乱与自信，

在不同的阶段，我们会度过令人赞叹的美好时光，

也会经历痛苦而迷茫的灰暗时期。

然而，许多人既不能充分享受欢乐的时刻，

又只会执拗于痛苦、慌乱、气恼或冲突的过往。

甚至当生活给予我们的欢乐比想象中更多的时候，

我们仍然对曾经的痛苦不能释怀。

这并不是因为人们喜欢受虐，而是因为无知，

确切地说，是因为不了解生活运转的原则和阻碍幸福的陷阱。

——那么，让非暴力沟通来解救你，开启一场觉醒之旅吧！

真实地面对自己、他人和生活，并不一定总是令人舒服的事情；真实地面对自己、他人和生活，却可以让我们内心深处获得安适，让我们与自我、与他人、与生活的关系不断深入，越来越有活力。本书作者以自己作为心理医师的经验和陪伴治疗的实例，结合马歇尔·卢森堡的非暴力沟通理论，剖析常常让我们不自觉地落入陷阱的各种思维习惯和行为习惯，解构意识从诞生到成熟的整个过程，引导读者打开心结，敞开心扉，徜徉在生活之海。

作者师承全球首位非暴力沟通专家、国际非暴力沟通中心创始人、心理学名作《非暴力沟通》作者马歇尔·卢森堡博士，并曾与荣格人格分析心理学家居伊·科尔诺共事十余年。

作者介绍:

托马斯·德·昂桑布尔 (Thomas d'Ansembourg)，心理治疗师、人际关系培训师，曾致力于问题青年的心理辅导工作，著有《放下包袱，享受幸福》《我在躲谁？你往哪儿跑？我们有何用？》。自1994年以来，托马斯以国际非暴力沟通中心创始人马歇尔·卢森堡的过程理论为蓝本，讲授非暴力合作课程，并在欧洲、魁北克和摩洛哥多次主持研讨会和专题培训班，于1996年与荣格心理学家、精神分析家居伊·科尔诺共同创办了“心灵.com” (Cœur.com) 协会。

目录: 第一章 错觉、事实和阻碍幸福的陷阱
生活运转的两个原则
未意识到的阻碍幸福的陷阱
第二章 “我接种了疫苗，对幸福免疫”
第一个双重矛盾信息：第一剂分两次注射（两个指令）的疫苗
第二个双重矛盾信息：第二剂分两次注射的强化疫苗
解码双重矛盾信息：离开二元思维
第三章 好人教育的几个陷阱
第一个陷阱：我们学的更多的是如何做而不是如何存在
第二个陷阱：我们的安全感和信心并不源于我们自身，而是源于他人的看法
第三个陷阱：我们学过，差异具有威胁性
第四个陷阱：乖巧的男孩、女孩们，我们没有学过如何说出“不”，也不懂如何回应别人的“不”
第五个陷阱：我们没学过要好好地面对自己的感受，更没学过以令人满意的方式表达它们
邀请大家进行心理锻炼和意识锻炼
第四章 从负罪感到责任感，从义务到爱
从麻痹人的负罪感到令人充满活力的责任感
从义务到投入的爱
脱离这些陷阱
带着责任感生活
第五章 保持心理、心灵健康的锻炼和营养滋润
让麻痹、僵硬的关节活动起来
我们不是孤身一人
一些主要的学习事项
作为总结的一些思考
后记 探索民众的内心力量
附录 受害者的独白
致谢
· · · · · (收起)

[非暴力沟通的觉醒 下载链接1](#)

标签

心理学

心理

非暴力

自我成长

français→汉语

三联@北京

说话很烦很难

生活书店

评论

双重指令大概存在于绝大部分人的人生中吧，小时候被教导要努力成为最好，长大好却被劝知足吧……最典型的例子可能就是那种劝女性结婚的理由“要求不要太高了，找个差不多的得了”，什么时候，要求高也是一件坏事了，这难道不是你们从小教育我这样吗？没有享受于“当下”本身，而不顾一切努力把幸福寄托于未来收获努力果实的时候，殊不知这一天永远不会到来，因为永远没有尽头。虽然中间有些牵强的叙述,但仍是一本很适合我现在状态的书，很多指点迷津的话，让人反思也给人以生活的方向，尤其是作者的自己建立的几个理论框架，很受用，改变了我的心态，从而改变了我的生活状态

先从我生气是因为我……开始训练吧！从中性观察说起，表达自己的感受，不评价他人，说出自己的需求，请求他人的支持。

本书作者以自己作为心理医师的经验和陪伴治疗的实例，结合马歇尔·卢森堡的非暴力沟通理论，剖析常常让我们不自觉地落入陷阱的各种思维习惯和行为习惯，解构意识从诞生到成熟的整个过程，引导读者打开心结，敞开心扉，徜徉在生活之海。作者师承全球首位非暴力沟通专家、国际非暴力沟通中心创始人、心理学名作《非暴力沟通》作者马歇尔·卢森堡博士，并曾与荣格人格分析心理学家居伊·科尔诺共事十余年。从另一个角度说明了非暴力沟通。但又有非暴力沟通的影子。

[非暴力沟通的觉醒 下载链接1](#)

书评

[非暴力沟通的觉醒 下载链接1](#)