

离你多远才幸福



[离你多远才幸福 下载链接1](#)

著者:(美) 安东尼 · 卡斯卓(Anthony J. Castro)

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2010.4

装帧:平装

isbn:9787300116792

内容简介

为什么清晨一睁眼，匆匆看时间成为每天的第一件事？

为什么刚刚进入工作状态就惊觉“已经到了下班时间”？

为什么曾经亲密的伴侣变得势如水火？

为什么孩子天真快乐的笑容不复存在？

在越来越快的时代，拥挤、忙碌、压抑、困惑……

我们的幸福到底是什么？

我们的幸福究竟在哪里？

留出空间、放慢脚步，走进神秘的giving room，让我们离幸福更近一点。

简要目录

前言

第1章 给予空间是件困难的事情

没有人喜欢改变

难以放下的心理防卫

激烈残酷的竞争

倍受内疚的煎熬

第2章 给予自己空间

我再也不能忍受了

让自己慢下来自我反省

自我陶醉者与受虐狂

如何训练自己的回应

健康的自私心态

推迟对激烈情绪的反应

我们需要依靠别人

第3章 给予别人空间

给予的紧迫性

孩子也是人

育儿课

第一节：孩子和金钱

第二节：建立承受挫折的能力

第三节：坚持是关键

第四节：前进还是暂停

男人们的问题

夫妻之间亦需要空间

聆听别人的倾诉

给予空间的17条原则

译者后记

作者介绍：

安东尼·卡斯卓

他是一位与众不同的临床心理学家；

他是婚恋和儿童问题心理咨询专家；

但他不是一个“爱讲道理的导师”，

他是一个实践者，他告诉我们：

如何给予自己空间，放慢脚步享受生活；

如何给予孩子空间，成为明智的父母；

如何给予爱人空间，拥抱完美的亲密关系。

目录：前言

第1章 给予空间是件困难的事情

没有人喜欢改变

难以放下的心理防卫

激烈残酷的竞争

倍受内疚的煎熬

第2章 给予自己空间

我再也不能忍受了

让自己慢下来自我反省

自我陶醉者与受虐狂

如何训练自己的回应

健康的自私心态

推迟对激烈情绪的反应

我们需要依靠别人

第3章 给予别人空间

给予的紧迫性

孩子也是人
育儿课

第一节：孩子和金钱

第二节：建立承受挫折的能力

第三节：坚持是关键

第四节：前进还是暂停

男人们的问题

夫妻之间亦需要空间

聆听别人的倾诉

给予空间的17条原则

译者后记

• • • • • (收起)

[离你多远才幸福](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

家庭

生活

心理

幸福

积极心理学

心视界

励志

评论

心理减压

炒炒概念没内涵，对不起20元这个价……关于育儿的一部分还算是有点意思

唯一记得的就是不要相信凭着感觉做事这样的鬼话！

给你空间~

封面很诱人，标题很感性，内容很无趣。一本看着看着有些想睡，故事有些枯燥，被出版商的包装给忽悠了…

这本重点讲的是父母与孩子保持适当距离，让孩子对自己的事情负责，以及培养孩子挫折商（延迟满足）。

我是被这本书的标题所吸引的，此外也是出于对湛庐文化系列丛书的信任和封面设计的喜爱才把这本书从书架上取下来。不可否认这本书指出了一些相处、育儿、生活中存在的问题，并且融入了临床心理学的分析，并且在某些具体问题上的分析是比较到位的。但是，通篇读下来，我还是不知道“给予空间”到底是什么，为什么，怎么样给予空间。对于这个词文章中的定义很模糊，甚至没有一个科学的体系来说明。出现得最多但是“是时候给予空间去怎么怎么样了”，事实上完全可以简化为“是时候怎么怎么样了”，刻意地加上“给予空间”并无意义。我们需要行动，需要改变，那么就去行动，去改变吧，为什么还要文邹邹地在这个行为前面加个“给予空间”的定语？而且文章的重点又不是讨论人与人之间的距离，空间安全感什么的，硬把“作出改变”的建议套上“给予空间”也太无聊

[离你多远才幸福](#) [下载链接1](#)

书评

这本书不厚，但是读起来还是有些费力的，很多的内容需要花时间去消化，有些理念是

根据国外的生活而写出来的，你需要在本书中找到自己需要的理念，并且花时间去消化，去实践，每一本书这都是一个关键，也都是一个难点的。
不论怎样，我还是认为这是一本不错的书，幸福究竟是什么...

书的封面写着，这是一本让心灵“减负”的慢书。本人恰好一直被好朋友骂为慢人，那就拿来看看吧。

这本书吸引我的第一个地方就是封面啦，封面给人很开阔的感觉，让人忍不住深吸一口气，最近的我总是为爱情的事情绪反复，这次深呼吸似乎让我轻松了不少，离你多远才幸福，我想这也...

[离你多远才幸福](#) [下载链接1](#)