

<<重建>>

图书基本信息

书名：<<重建>>

13位ISBN编号：9787500679820

10位ISBN编号：7500679823

出版时间：20080101

出版时间：中国青年出版社

作者：(美)费雪

页数：298

译者：张美惠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<重建>>

内容概要

本书是费雪博士1974年开始在美国教授为期10周的离婚调适课程内容，并于1981年将之集结出版。20多年来，费雪博士的课程被誉为“全球首屈一指的离婚调适课程”，也是最广泛使用的离婚调适方法。

离婚前後是一段充满各种强烈情绪的时期。

费雪博士设计了一座由19个“重建组块”组成的山形路径，依循情绪出现的先後顺序，引领读者一步步攀登生命的大山。

对大部分读者来说，这趟旅程无疑是艰难的。

但如果您能依循本书教导的方式，一步一步往前，不逃避、隐藏内心情绪与感受，勇敢面对的话，你终将会见到登顶之後的美丽景象。

另外本书也重视到孩子的重建意义。

<<重建>>

作者简介

布鲁斯·费雪博士 (Brucee Fisher, Ed.D.1931-1998) 近25年前建立离婚“重建”模式, 创立家庭关系学习中心 (位于科罗拉多州波尔德市), 以“重建”模式为基础, 训练无数个人及心理治疗师, 丰富了全球千万人的生命历程。

他是教育博士, 知名的离婚治疗师、作家、老师, 也是美国婚姻与家族治疗协会的会员。

<<重建>>

书籍目录

推荐序 手术后的复建三版序 走出离婚阴影重建方块——攀登重建之山否定——我不相信这件事发生在我身上恐惧——我有太多恐惧调适——我小时候就是这样调适的寂寞——我从来没有这么寂寞过友谊——我的朋友都到哪里去了？
愧疚与被拒——抛弃者与被抛弃者悲伤——可怕的失落感愤怒——那个该死的放开——最难的莫过于放开自我价值——或许我也不差过渡——我已觉醒，决定抛开旧包袱坦诚——我一直躲在面具背后爱——会有人真正关心我吗？
信赖——我那爱的伤口已开始愈合成长型关系——成长型关系有助重建自我性——我有兴趣，但很怕受伤害单身——你的意思是单身没关系？
目标——现在我有未来的目标了自由——破茧而出的蝴蝶附录一 孩子比你想象的更坚强——孩子的重建方块附录二 治疗性分离——离婚之外的另一种选择附录三 治疗性分离协议书

<<重建>>

章节摘录

重建方块：你正在“痛苦”中吗？

没错，如果你刚结束一段婚姻的话。

那些看起来不痛苦的人，若不是已经走过来，就是还没有开始经历那排山倒海的苦痛。

因此不要迟疑，尽管承认，这是自然、健康、预期中的，有人甚至觉得很好。

“痛苦”是为了让我们知道内在的某些地方需要治疗。

那么就开始治疗吧。

我们能帮上忙吗？

我们相信可以的。

布鲁斯主持离婚课程超过25年，有很多心得可以和读者分享。

学员在10周的课程里成长的幅度很显著。

此外，我们也可以和诸位分享《重建》初版的一些观念与读者的回馈，帮助你一起走过伤痛。

离婚后会有一个调适的过程——有开头有结束，一路上有特定的学习步骤。

你依然会感受到痛苦，但你会更急切想要学习如何治疗自己。

你也许像多数人般多年来养成某些负面的行为模式——有些甚至可以追溯到童年时期。

改变是项艰苦的工作。

往昔因为在婚姻里，你觉得舒适安稳，似乎没有改变的必要。

但现在有了痛苦，你该怎么办？

你可以利用痛苦来激励自己学习与成长。

这不容易，但你可以做到。

我们将调适的步骤排列成由许多“重建方块”组成的金字塔，象征一座山，重建就是攀登这座山的过程，对多数人而言，这是一段艰难的旅程。

有些人可能没有精力与耐力爬到山顶，遂半途而废；有些人还没有真正从痛苦中学习，就陷入另一段重要的感情关系，同样中途下山，错过了一路上的人生风景；有些人躲到自己的小世界，看着别人往上爬——这群人同样到不了山顶。

遗憾的是，还有少数人选择自我毁灭，从最近的山崖纵身跃下。

<<重建>>

编辑推荐

《重建》由中国青年出版社出版。
婚姻从来都是最艰难的人生修行，而离婚是个人的漫漫荆棘路。
将离婚当成一种生命的经验，而不要视为一种人生的失败。
你可能离开了两个人的破碎，却重建了一个人的完整。

<<重建>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>