

# 《爱的断舍离》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2017年03月01日

开本：32开

纸张：胶版纸

包装：平装-胶订

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787510455971

## 产品特点

## 编辑推荐

1. 每个人都不厌其烦地对你说：“他已经走了”，“她不爱你了”，“你应该忘了这段感情”。但无论多么努力，你还是没办法不去想他/她。就算看了整本的心灵鸡汤也还是没有用。你吃不下，睡不好，没有心情上班，甚至根本不想走出家门，甚至根本不想与任何人说话……
2. 如果以上描述很像你现在的状态，如果你已准备好要走出这一切，如果你决心要开始新的生活，那么这本书应该可以帮到你。
3. 如果以上描述很像你认识的某人，也许，他或她正需要这本书。
4. 陷入爱河是一件特别美好的事情。但如果深陷之后需要主动或者被迫弃河上岸的话，可就没那么容易了。当我们深爱某人却得不到回应时，我们的心灵和肉体都会备受煎熬。就算经过漫长的岁月“挺”过了难关，也总免不了伤痕累累，甚至从此丧失了自己。
5. 《爱的断舍离》是一本用于自我治疗的书，解救那些沉溺于“无望之爱”而无法自拔的人。书中只有药方和疗法而没有一滴鸡汤。是一本真正可用而且真正有用的书。

## 内容简介

黛博拉·

菲利普斯博士的这本经典之作曾经帮助了成千上万因失爱而心碎并且渴望重生的人们。

她在  
中提供了具体的方法，让无数人成功地摆脱了失恋的痛苦。这一次再版，她以\*的研究成果和心理治疗技术对原有的内容做了修订和补充，使它更加适合现代的情况和当今读者的需求。

## 作者简介

黛博拉·

菲利普斯博士曾在美

国天普大学、南加州大学和哥伦比亚大学

做过医学院的临床助教

，专攻精神病学的研究和治疗。她的著作在很多英美著名报刊物杂志上发表过，包括纽约时报。她曾多次接受美国各大电视栏目的专访，并被无数的广播电台和报刊杂志作为专题人物进行过报道。

## 目录

[目录]

鸣谢 /001

代序 /001

### 第一部分 走出爱河

1. 迈出不再爱他（她）的第一步 /003
2. 止念术，让你不去想他（她）的技巧 /025
3. 嘲笑术，让他（她）成为你的笑料 /061
4. 对自己下“狠”手，变得“自高自大”一点儿 /079
5. 吃不到的葡萄，管它酸不酸！ /111
6. 抗拒“生理吸引”的独门秘籍 /153

### 第二部分 重入爱河

7. 亲近另一个他（她） /169

鸣谢 /001

1. 迈出不再爱他（她）的第一步 /003
3. 嘲笑术，让他（她）成为你的笑料 /061
5. 吃不到的葡萄，管它酸不酸！ /111

[显示全部信息](#)

前言

鸣谢

从我第一次写这本书到现在，时间过去了几十年，世界已经完全变了样。几十年前，电话只能用电线挂在墙上。而今天，无论到哪里，我们都轻轻敲打着屏幕，用Facebook（脸书）和Zoosk（美国一交友网站）来与他人联系。只需要动动手指，点击一下，我们就可以把自己生活中的新鲜事通过Skype（一款即时通讯软件）、Google（谷歌）或Twitter（推特）告诉朋友们。不过，尽管世界发生了翻天覆地的变化，人类的本性却丝毫没有改变。今天，当爱终止的时候，人们感受到的那种心痛和互联网被发明之前是完全一样的，甚至和男人穿喇叭裤、女人头上戴鲜花的年代也是完全一样的。

爱，是最伟大的快乐的源泉，它竟然也能带来如此多的痛苦！这难道不让人啼笑皆非吗？在美国，50%的婚姻都以离婚告终，一夜情、婚外情非常普遍。每当发生这样的情形，痛苦便与人如影相随。

爱，是最伟大的快乐的源泉，它竟然也能带来如此多的痛苦！这难道不让人啼笑皆非吗？在美国，50%的婚姻都以离婚告终，一夜情、婚外情非常普遍。每当发生这样的情形，痛苦便与人如影相随。

《爱的断舍离》是一部精雕细刻的复制品，它来源于超级成功的行为治疗项目。我写这本书，是为了帮助成千上万个正在遭受痛苦的人。他们爱着某人却得不到回报。他们不知道怎样才能处理好自己的烦恼，而不只是含含糊糊地压抑自己对那个人的爱。同时，我写这本书，也是为了帮助那些身处某种关系之中的人，他们从那种关系中获得的只有痛苦没有欢乐。

从巴甫洛夫（Ivan Pavlov，俄国生理学家、心理学家、医师、高级神经活动学说的创始人、高级神经活动生理学的奠基人、条件反射理论的建构者，也是传统心理学领域之外而对心理学发展影响最大的人物之一，曾荣获诺贝尔奖。——译者注）到沃尔普（Joseph Wolpe，美国行为治疗心理学家。他的实验研究表明，动物神经性症状的产生和治疗都是习得的。因此，他认为治疗人类神经症的方法也可由此发展而来，于是提出了交互抑制理论以减少神经症行为，并从该范式出发，发展了系统脱敏技术。——译者注），科学家们花了50多年对人类学习的过程进行观察。《爱的断舍离》则是这种观察的结果。我万分感谢一种被称为行为治疗法知识，这种知识是我在实验室和临床治疗上花费了

大量的时间和努力后方才获得的。

我运用并改进了从行为治疗法之父约瑟夫·沃尔普那里学来的技术，设计了几种方法来改变这些让人觉得痛苦的要素。《爱的断舍离》从某种意义上来说是属于沃尔普先生的书（至少，本书中最精彩的内容都是属于他的，而缺点及不确切之处都是属于我的）。作为行为治疗法之父和创始人，沃尔普先生对于治愈人类所承受的痛苦有着不可磨灭的贡献。作为我的导师，是他把我领上了成功之路。

黛博拉·菲利浦斯

行为治疗法的依据是“人类是怎样进行学习的”这一科学知识。人类的很多行为都是后天学会的，再一次的学习（使用由行为治疗师研发的方法）可以使人们改变那些触发他们痛苦的行为。

行为治疗法是在让你感到舒适的前提下削弱那些引起你焦虑或破坏你机体功能的行为，强化那些能帮助你过上自己想要的生活的行为。情绪性问题不仅是可以被控制、被管理和被理解的，还是可以被治愈、被从根本上清除的。

因为在情绪层上学会的东西是无法在智力层上得以处理的，所以情绪性的习惯对符合逻辑的论据和善意的建议都是相当有抵抗力的。

减少焦虑是行为治疗法的重点。最容易实现的根除焦虑的办法就是用竞争反应来抑制这种焦虑。如果治疗师能够在病人因为刺激（例如，来自父亲的责骂）而产生焦虑时唤起一种反应（例如，深层放松），那么在刺激物及其引发的焦虑（例如，害怕受批评）之间所存在的旧的链接就会被削弱。根除或者大幅度地减少焦虑能够在日常生活中把你和正常身体机能之间的障碍排除掉，而排除的过程是有创造性的，同时是能让你感到舒适的。

习惯被他人控制的人将从本书中学习如何成为有主见的人，从而克服那种无助的感觉。

《爱的断舍离》具有行为治疗法的所有优点：简洁明了、适于操作，而且是一个非常系统化的、一步一步实现特定目标的项目。它证明了行为治疗法最大的强项之一：用可管理的因素来处理重大的、复杂的情绪问题。此外，本书的论述非常清晰、诚恳热心而且易于理解，它使得行为治疗法对于普通读者来说成为一项既可行又有帮助的技术。

约瑟夫·沃尔普 医学博士  
[显示全部信息](#)

媒体评论

在线试读部分章节

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)