

目錄

謝言	i
譯序	v
前言	vii

第一部分：活在謊言中

1. 我們相信的謊言的真相	3
---------------	---

第二部分：我們相信的謊言

2. 自我的謊言	27
----------	----

「我必須十全十美」 ····· 29

「我必須贏取每一個人的愛和讚許」 ····· 39

「逃避困難比面對困難方便容易得多」 ····· 44

「除非事事如意，否則我不會快樂」 ····· 48

「這都是別人的過錯」 ····· 54

3. 世間的謊言 ····· 67

「你可以擁有一切」 ····· 68

「你的成就就是你所有的價值」 ····· 75

「人生應該暢快輕省」 ····· 81

「人生應該全然公平一致」 ····· 87

「不要再等」 ····· 91

「所有人基本上都是良善的」 ····· 97

4. 婚姻的謊言 ····· 109

「這都是你的錯」 ····· 111

「假使我們的婚姻需要那樣努力 ····· 119

協調，我們就絕不適合對方」

「你可以，也必須滿足我所有的要求」 ····· 125

「你欠我」 ····· 131

「我沒有必要改變」 ····· 137

「你得跟我一樣」 ····· 140

5. 扭曲的謊言 ····· 149

「小題大做」 ····· 151

「自找苦吃」 ····· 154

「黑與白」	160
「只見樹木，不見森林」	167
「歷史不斷自我重演」	171
「別把我跟事實混爲一談」	175

6. 信仰的謊言

「神的愛是賺回來的」	191
「神痛恨罪和罪人」	196
「因爲我是個基督徒，神必會保守」	203
我遠離傷痛和苦難	
「我一切問題都源於我的罪」	209
「符合每個人的要求是我作」	213
基督徒的責任	
「好基督徒從不憤慨、焦慮或抑鬱」	217
「除非我靈性強健，否則神絕不會使用我」	224

第三部分：活在真理中

7. 真理的真相	237
8. 更新的真理	261

附言：

- 一、對抗謊言的凡俗及神學真理.....283
- 二、關乎心思對健康生命的重要性之.....301
- 凡俗及神學教導

附註.....305

作者簡介.....307

55

本書處理的，是你我自己向自己所撒的謊言，它們都似曾相識，但始終好像跟自己的實況有點距離——這正是謊言之最；我們是不會說謊的。故此，作者雖已提供實際有效的處理步驟，但於此仍希望強調一點：找一、兩個有勇氣、愛心的朋友親人，正面而溫柔地展示彼此所說的謊言。不要獨自嘗試，也不要以最快速度看完這書，不然，你便多相信了兩個本書沒有詳細分述的謊言。世上也沒有自給自足的獨行俠，知道也絕不等同實踐。

科文癸斯博士是美國德薩斯大學的輔導心理學博士，曾於全世界第二大心理治療診所 Minirth-Meier New Life Clinic 進行輔導工作，並曾發表多篇文章，論及壓力、憤怒和冠狀動脈傾向行為，刊登於各主要心理學期刊之中。另著有《心靈神話》(Self-help or Self-destruction?)，亦是為助人脫離假象，邁向健康心靈而設。

99



TD2301 ISBN:962-208-211-4