

## <<心灵的自愈能力>>

### 图书基本信息

书名：<<心灵的自愈能力>>

13位ISBN编号：9787030153630

10位ISBN编号：7030153634

出版时间：2005-7

出版时间：科学出版社

作者：大野裕

页数：161

字数：82000

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>

## <<心灵的自愈能力>>

### 内容概要

“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。

本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家，他们以自己和咨询者的咨询案例为主线，将缓解心理压力的要诀娓娓道来，从而帮助读者重塑健康的生活理念，培养适当的处事技巧。

本书是该系列之一。

它以我们每个人与生俱来就有的心灵自愈能力为主线，一步步地向我们介绍如何寻找及应用这种能力。

本书内容包括：无论是谁都“容易受伤”的时代，总是觉得“自己不行”的心理、重新拓展“对事物认识”的方法、把握好生气的火候、“心灵自愈力”之养成法、活出自我。

本书为大众读物，适合上班族，白领阶层，以及心理学、社会学专业的学生阅读。

## <<心灵的自愈能力>>

### 作者简介

大野 裕，1950年出生于日本爱媛县，毕业于庆应大学医学部。  
后留学于美国康奈尔大学医学部及宾西法尼亚大学医学院。

顺从认知疗法创始人阿伦·贝克，医学博士，现任庆应大学保健管理中心教授，现任庆应大学保健管理中心教授，日本认知疗法学会理事长。  
主要研究领域为精

## <<心灵的自愈能力>>

### 书籍目录

第1章 无论是谁都“容易受伤”的时代 没有自信,看不到未来 小规模的气氛正在扩大 “容易受伤情况”当中 能改掉这种软弱的性格吗?

“难受的心情”之中包含着非常重要的含义 用心中的力量治愈自己 人的心一生都在成长第2章 总是觉得“自己不行”的心理 “我是既无能又没用的人” “被周围的人讨厌” 自己继续制造“假象现实” 请接受“受了伤的自己” 正是不安才外出 郁闷是“心中能量的下降” 头痛、眼睛疲劳、胃痛 注意“凌晨三点综合症” 注意到“自己有点儿怪怪的” “心理健康度”的自我检查

不安是“心灵警报器” 郁闷心情是“一时逃避”的信号 “情况很糟”但是“结果却很好” 智对“痛苦心情”的处方笺第3章 重新拓展“对事物认识”的方法 在“自己的框架”里衡量事物 人们一旦郁闷,视野就会变得狭隘 退后一步看自己 “心理对话”导致消极 “片面想法”的类型 郁闷的时候深呼吸 让我们重新认识“自言自语” 多角度考查“真的是这样吗?”

自我反驳三视点 重看事实的要素:“WH” 我们想要解决的问题是什么?

“解决问题的技巧”分五步 冥思苦想 敞开封闭的内心,享受交谈的快乐 “半杯水”的意义

第4章 把握好生气的火候 日本人不生气了?

对身边的人发脾气的小小少年 不生气的人,令人畏惧 痛苦深处隐藏着愤怒 无法打消怒气 你觉得什么地方不合理,不公正?

“发牢骚”、“背后议论别人”的活用 “NO”的表达技巧 冷静地表达厌恶感 一切皆从谈话始 你能理解别人的愤怒吗?

生气随时机变化 火候把握好,自信自然来 第5章 “心灵自愈力”之养成法 自身的信号 向别人倾诉“我有点累了” 找理由休息 苦中也可做乐 不同空间的巨大作用 推迟重要决定 从身体开始 规律饮食和睡眠 与朋友确认行动的意义 犹豫时多向前迈一步 在危机中自救 失败是福,难受是金 多想一步,视野开阔 行不通时的“缓冲” 相互交流疑问 你敢于展示自己的缺点吗 找时间关心一下他人 为了心胸开阔 最好有不同的观点 “现在的目标”和“想重视的事情” 寻找自己的重心 跳出来考虑自己 第6章 活出自我 大家都疲于应付吗 因难过得到的 重新发现自我 心理提高之C 自己的生存方式 译者跋

## &lt;&lt;心灵的自愈能力&gt;&gt;

## 章节摘录

“NO”的表达技巧 一般来说，我们向别人表达不满、不快、不同意时的语气都比较重。这里，我们可以在刚开始的时候，预先设想一下会和对方发生分歧的内容，具体考虑一下用什么样的表达方式合适。

这是一种增强自信的技巧，即所谓的自我暗示（asser、riverless）。

我们在坚持自己主张的时候，语气一般都比较强硬，带有攻击性。

反之，尊重对方意见的时候，语气就会有所缓和，毕恭毕敬。

而我们在表达不满时，应该在这两者之间选择一种中性化的语气，做到不卑不亢。

向下属介绍新的工作情况时，如果他迟迟都不能理解掌握，你会怎么说？“你在搞什么呀”，“这样做是不行的”，“你给我认真点”，诸如此类的话都是语气强烈，攻击性十足，完全不顾及对方的感受，把自己的意志强行施加给对方的表达方式。

而如果说：“好了，已经可以了，以后的工作由我来做。

，而这种自己把工作包揽下来的方法又未免太软弱，太被动了。

本想让下属加快节奏，努力完成任务，结果话到嘴边却转为了仁慈的安慰和被动的沉默。

P100 作为上级领导应该清楚，熟悉新的工作需要时间和耐心，这是自然而正常的。

当下属在工作上遇到困难时，应该耐心和他一起查找问题的原因，寻求解决的办法。

“什么地方让你觉得为难，不好处理？”“最近是不是有什么分心的事儿”这些话态度明确，语气诚恳，既容易让对方接受，又有分量。

在充分肯定对方的进步的前提下，再把问题具体化，“照这样下去，你觉得完成这个任务还需要多长时间？”“你认为哪里做得不好？”既要让下属认识到不足，又要鼓励他进步。

有时，根据情况不同，还可以重新分配工作任务，或者寻求其他员工的建议和意见。

和别人交谈时，按照强硬、缓和、中性三种不同的用语效果，斟酌自己的言行，我认为这样做有以下两点好处： 第一，怒气、中天，焦躁不安的时候，我们往往容易激动，言辞也会比较激烈。这时如果能尽力控制自己，P101缓和一下语气，给彼此一个喘息的机会，可能会拓宽思路，更容易解决问题，正所谓“退一步，海阔天空”。

第二，一时间要让自己“冷却”下来，虽然采取中性化解决手段的确很不容易，但我想一般人都明白适可而止的道理，人际交往中不存在绝对的服从。

然而，刚开始理解“适可而止”时，我们多少都有些茫然。

而这个时候，对不同态度，不同语气的效果分析，会使我们的理解更加明朗，进而交谈更加轻松顺畅。

。

## <<心灵的自愈能力>>

### 编辑推荐

现代社会的人心灵好象变得更加脆弱，变得更加不堪一击。如果你不能马上从这种心灵的失落、沉沦中爬起来，你的人生也就没有了希望，没有了前途。因此，心灵创伤的自我治疗就显得相当重要。

《心灵的自愈能力》讲的就是这方面的内容。

它分六个章节进行阐述，为读者循序渐进的介绍如何寻找和应用心灵自愈能力。

享受中年，恋爱不安，职场抑郁症，走出自杀阴影，寻找心理平衡，寻找心理寄托，心灵的自愈能力，心理医生的故事疗法。

<<心灵的自愈能力>>

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>