

<<告诉自己真相>>

图书基本信息

书名：<<告诉自己真相>>

13位ISBN编号：9787210044949

10位ISBN编号：7210044949

出版时间：2010-7

出版时间：江西人民出版社

作者：（美）巴克斯，（美）查宾 著，王培洁 译

页数：214

译者：王培洁

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>

## <<告诉自己真相>>

### 前言

自从《告诉自己真相》于1980年首次出版以来，世界已发生了许多变化。在那一年，圣海伦火山爆发，约翰·列侬遇刺身亡，里根击败卡特当选美国总统，伊拉克入侵伊朗。1980年，马歇尔·麦克卢汉在去世前意味深长地道出他对真理的见地：“过程就是内涵。

”当时的人们很难预见到在接下去的20年中真理会面临怎样的挑战。当时，从学术界开始的讨论还尚未波及大众。

人们也很难想象，20年后，公众会遗忘并否认传统信仰，就像当年彼拉多奚落耶稣一样，人们质问：“真理是什么呢？”

”不仅如此，只要有人敢承认自己相信存在真理，人们就会群起而攻之。

真理已经沦为个性化的一种装饰，随着你的观点、你的文化、你的社会以及你所处的群体的不同而变化。

当寻求真理变得狭隘时，人们失去了自己的准则，不知道自己的真理罗盘指向何方，这就导致了情绪上的失控和理智上的混乱。

结果，人们纷纷涌向心理学家，以为他们能给自己的人生定位，引导自己走上真理和健康之路，或寻求精神学家的指引，这些医生开始使用药物来帮助病人稳定情绪，提供真理的化学替代品。

几乎没有人知道到底发生了什么。

当相对主义和虚无主义取代真理的时候，人们也没有预感到它们将要带来的迷惘与混乱。

## &lt;&lt;告诉自己真相&gt;&gt;

## 内容概要

这本书要帮助你去面对一生中必须要时时刻刻面对的一个自己——你自己。

本书中的内容其实并不新鲜，事实上，自从所罗门王甚至更早的时候，这些理论已经广为人知。

人们一旦知道怎样把书中的习惯运用到自己的生活中，他们就能够拥有快乐而满足的人生。

现代认知心理学家，如艾伯特·埃利斯(Albert Ellis)、贝克(A.T.Beck)、马哈尼(M.J.Mahoney)、梅辰保(D.Meichenbaum)和拉萨鲁斯(Arnold Lazarus)的作品以及他们的科学观点，哲学家如提图斯(Titus)和奥瑞里亚斯(Marcus Aurelius)的论著，这些研究发现以及历史上其他一些伟大思想家的贡献都给我们揭示了部分真理，这些真理建基于传统的信仰(神圣的话语)和某些我们在本书中要和你分享的原则。这些原则经过了时间的考验，并且行之有效。

上帝就是通过这些原则来击破长期禁锢人类头脑的谎言。

尽管我们面临重重挑战，大多数人仍然希望自己成为诚实善良而且快乐的人，让自己能从容面对，游刃有余。

颇具讽刺意义的是，我们用来让自己快乐的方法反而带来不快乐。

我们拼命要抓住一些不可能抓住的东西。

快乐的意义何在？

我们可以这样定义：持久的美好感受，对人生、他人和自我保持的良好状态。

我们还可以这样定义快乐：不存在心灵上和情感上的痛苦和不舒适感。

《圣经》把快乐称为“福气”。

福气、快乐、幸福、丰盛，这些都令人羡慕和向往。

那些不从恶人的计谋，不站罪人的道路的人，他们惟喜爱上帝的律法，诫命、话语和教导。

在登山宝训中，耶稣告诉我们那些有福的人是什么样的。

他们在属灵上丰盛，也就是说，无论外在环境怎样，他们在上帝喜爱的律法和救恩中找到了一生的喜乐和满足。

你对快乐的定义是什么？

在你回答这个问题之后，我们想让你知道，快乐是能够获得的，你可以在心灵的最深处感受到真正的快乐，并保持下去。

你不必成为周围环境、某个事件或人际关系的牺牲品，也不必长期陷于痛苦中而无法自拔。

这本书要帮助你，让你拥有渴望已久的快乐，使你成为你所希望的那个人。

你可以从此快乐地直面自己的生活，并进而感染周围的人。

我们把它命名为“误区疗法”，它要求人们把真理引入到自己的价值系统，包括我们的哲学观念、需求、期待、道德和情感的揣测以及自我的思维。

真理会释放人们得自由。

耶稣基督是活出来的道。

一旦真理被灌注到我们每个想法中去，我们就可以拿起治疗的扫帚，扫尽捆绑我们的谎言和误区。

之后我们就会发现，自己的生活得到彻底改变，变得更快乐、更美好。

我们希望其他的专业人士也能加入这次激动人心的发现之旅，和我们一起去发现在基督里的真理就是一种受教的生存方式，这种生活方式可以让我们的的人性走向完全，恢复内心某些已丧失的功能，并且能够让我从混乱的精神世界走出来，获得心灵的自由。

我们也请求在心理学上接受过培训的读者能够予以宽容，因为在本书中你们很少能找到技术性术语。

我们有意避免使用心理学术语，好让所有的读者能够满意。

最近，我们对六个月内在我们中心接受辅导的每位来访者进行了电话跟踪调查，目的是要了解误区疗法是否有效。

受访者中95%的人取得了令人满意的改善。

不仅如此，他们还能具体说明有哪些行为发生了改变，他们对自己接受的治疗以及在生命中取得的成效非常满意。

## <<告诉自己真相>>

这也是为什么我们衷心向你推荐这本书，而且希望你能把这些步骤运用在自己的生活中，给你的生活带来真实的改变。

你将掌握一些原则，并且希望自己一生都能遵照这些原则而行。

## <<告诉自己真相>>

### 作者简介

威廉·巴克斯是心理服务中心的创始人，明尼苏达州立大学临床心理学博士，是一名获得资格认证的心理学家。

## <<告诉自己真相>>

### 书籍目录

- 第一章 怎样向自己解释周围的环境？
- 第二章 你愿意快乐吗？
- 第三章 记录你的内心对话
- 第四章 我的心你为何烦闷？
- 第五章 你会处理愤怒吗？
- 第六章 你的担心是为了谁？
- 第七章 学会对自己说“不”
- 第八章 你是独一无二的！
- 第九章 你尝过改变的美好滋味吗？
- 第十章 你总是错失良机吗？
- 第十一章 你靠什么来稳固人际关系？
- 第十二章 你不是救世主！
- 第十三章 为什么受伤的总是我？
- 第十四章 处理你的痛苦

## &lt;&lt;告诉自己真相&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 怎样向自己解释周围的环境？

真理是什么？

从古至今，许多哲学家和思想家都为真理所吸引，他们渴望去探索何为真理，它的价值何在。

在他们当中有一位名叫笛卡尔的人，他是一位生活在17世纪初的罗马天主教徒，试图发掘绝对真理而著名。

笛卡尔厌倦了哲学家之间的无休止的争辩，并决定结束这片嘈杂的声音，为了寻求一种绝对的、没有人能质疑的真理，笛卡尔开始了他的真理之旅。

首先，他从自己的疑窦出发，并且将一切可怀疑之事物进行系统化。

当他质疑想象中的事物时，他把这种行为称为“思想”，然后他得出结论：因为他在“思想”，所以他成为一种存在。

因此，笛卡尔提出了他的观点：我思故我在。

笛卡尔最终发现了他认为毋庸置疑的真理：他相信真理的精髓在于不断追求真理。

这句听起来似乎很有道理的话，实际上并未告诉我们该怎样活在真理中并以真理为乐。

奥里利厄斯是另一位思索者。

他是公元150年前后罗马帝国的皇帝，他也在不断地探求真理。

奥里利厄斯是个斯多噶主义者，在所有的罗马皇帝中，他以高尚的道德情操和严谨的生活态度而著称。

他也有许多失误，其中一点就是他讨厌基督徒。

尽管他在这个问题上比较草率，没有深思熟虑，但他追寻真理的热忱却让人赞叹。

在他的《沉思录》中，他记载了一个令人震撼的事实：人类的情感并不是环境和时遇的副产品，而是由人类自己的思维方式所决定的。

时至今日这一发现仍然影响着我们的生活。

笛卡尔宣告“我思故我在”，奥里利厄斯认为，“我思决定我存在的样式”。

的确如此。

在《圣经·箴言》中说：“因为他心怎样思量，他为人就是怎样。”

在查考这节经文以及《圣经》中其他关于正确思维的文字时，我们发现，《圣经》告诉我们这一真理：人的感觉、情绪和行为都由自己的思维状态所决定。

奥里利厄斯揭示了一部分真理，但他却不能完全享受并品味全部真理所带来的快乐，因为他不知道耶稣曾这样宣告：“我就是真理。”

人类并非注定要生活在冷漠、没有情感和机械的存在中。

我们身上跳跃着心灵上的、情感上的和身体上的力量。

只要抛弃头脑中的谬误与谎言，用真理取而代之，我们就可以拥有丰盛的、美好的、令人心旷神怡的情感生活。

界定谬误并不是件容易的事。

我们的思维并不是以文字的形式出现的，它们常常是一种念头，不付诸于任何文字。

即使在人头攒动的地方你也会产生一种孤独和落寞的感受，但你可能永远无法把这种感受用文字表达出来。

你可能惧怕某样东西，一直避免与它接触，却弄不明白自己为什么会这么做。

但是我们怎样才能改变？

怎样才能和自己的心思意念中正确的部分接轨？

我的一些来访者会抽泣着说：“医生，我想自己真正的问题可以追溯到童年！”

我们常常听到这样的话。

人们对弗洛伊德的哲学观耳濡目染，我们的文化也被其浸透，人们想当然地就认为：如果不深入地系统地挖掘过去，就不可能获得心理上的医治。

然而，需要强调指出的是：过去或现在发生的事情并不能左右我们的感觉，我们自己对事情的诠

## <<告诉自己真相>>

释才能形成我们的感受。

我们的情感并不由逝去的童年中所发生的事情以及现在所发生的事情决定，我们的情感是由自己对环境的诠释所决定——不论这种诠释是以文字形式还是态度形式出现。

我们能够告诉自己的只能是真理或谎言。

如果你用谎言诠释，你就会相信谎言。

如果你认为自己是个没用的家伙，一事无成，你就会这样相信。

一旦你这样相信，你的行为就会体现出来。

这就是为什么思维是心灵和情感生活中最重要的因素。

## <<告诉自己真相>>

### 编辑推荐

内心对话指我们在思想中对自己讲的话语，即我们怎样看待他人、自己、经历、人生、信仰、过去、未来以及现在。

也就是你在心中对自己说过的所有话语。

在这些话语中，有一部分是真相，但大部分却是谎言。

你们必须晓得真理，真理必叫你们得以自由 一旦真理被灌注到我们每个想法中去，我们就可以拿起治疗的扫帚，扫尽捆绑我们的谎言和误区，我们把这叫做“误区疗法”错误的思维会导致错误的情感、错误的反应。

错误的行为.....最终会导致错误的人生！

学习正确处理你的思维是通往快乐的第一步！

《告诉自己真相》所讲的就是如何正确处理自己的思维！

《告诉自己真相》作者对其辅导对象进行跟踪调查，95度。

的人在接受辅导后生命发生改变，而其他心理辅导的成功率一般为67度。

心理辅导经典译著，销售逾600，000册

<<告诉自己真相>>

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>