

<<认识自己，接纳自己>>

图书基本信息

书名：<<认识自己，接纳自己>>

13位ISBN编号：9787547011935

10位ISBN编号：7547011934

出版时间：2010-9

出版公司：万卷出版公司

作者：马丁·塞利格曼

页数：212

译者：任俊

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>

<<认识自己，接纳自己>>

内容概要

本书将颠覆你以往深以为是的观点。

节食能达到减肥的效果吗？

戒烟、戒酒能成功吗？

你从这本书中可以清楚地知道自己哪些方面是可以改变的，而哪些方面却无法改变，是自己必须接受的。

塞利格曼博士从改变的可能性和生物局限性出发，帮助你把有限的时间和精力集中在那些能够改变的特性上，并在此基础上找到一条自我提升的最有效途径。

<<认识自己，接纳自己>>

作者简介

马丁·塞利格曼(Martin E.P.Seligman)，从“抑郁”专家到“积极心理学之父”；美国心理协会双奖加身第一人；畅销书作家，创作了《真实的幸福》、《认识自己，接纳自己》等20多本畅销书，被翻译成多种语言，畅销全球。

<<认识自己，接纳自己>>

书籍目录

第一部分 识时务，尽人事 第1章 什么能改变，什么变不了 第2章 人定胜天只是传说吗 第二部分 如何与坏情绪相处 第3章 日夜煎熬的焦虑 第4章 大难临头的惊恐 第5章 看似无厘头的恐惧 第6章 让人崩溃的不安全感 第7章 黑暗无边的抑郁 第8章 熊熊燃烧的愤慨 第9章 永不消逝的伤痛 第三部分 如何善待坏习惯 第10章 错综迷离的性与爱 第11章 无休无止的减肥 第12章 让人欲罢不能的酒精 第四部分 勇敢改变，坦然接受 第13章 童年经历对我们有多大影响 第14章 接纳或改变的界线在哪里

<<认识自己，接纳自己>>

章节摘录

黑暗无边的抑郁我们每天都要面对许多失意与挫败，比如，工作没了、股票跌了、爱人跑了、亲人死了。

我们因此变得悲伤绝望，整天什么也不愿干，闭门不出。

我们失去了对美食、娱乐，甚至性爱的兴趣。

我们在床上辗转难眠，即使好不容易睡着了，也是噩梦连连，早早惊醒了，瞪眼到天亮。

我们按照指导，每天对自己说：“一切不幸都会过去的。

我要振作起来，我真的很棒！

”我们能如愿以偿吗？

我们生活在一个抑郁的年代。

与我们祖父母年轻时相比，现在美国抑郁症的患病人数是那时的十倍，而且这个数字还在不断攀升。

现在，患病者的平均初发年龄比那时早了十岁，抑郁症的魔爪已开始伸向了儿童和青少年。

现在抑郁症已经成了心理疾病中的流感。

每个年代都有其特定的情绪。

20世纪50年代是焦虑的年代，这种情绪基调是弗洛伊德奠定的。

他亲眼目睹了一个井然有序的世界在顷刻间土崩瓦解，而新世界又处于百废待兴的状态。

当旧的价值体系被破坏而新的还没建立起来时，那个年代就会充满焦虑和不安。

而焦虑也正是弗洛伊德的病人们在生活中最常体验的情绪，也是当时文学、电影和绘画的主题。

这样，弗洛伊德自然就认为所有的神经病以及人类的所有行为都源于焦虑。

而其他的情绪——抑郁、恐惧、愤怒、尴尬、害羞和内疚都是些不重要的小儿科而已。

但是，我们现在身处的这个年代却是一个无控制力、无助的年代。

我们的价值体系坚不可摧，但是个人和集体的奋斗之路永远都是从绝望中找希望。

我们的奋斗也没能让政治和文学变得更加人性化，我们依然像心理取而代之是一个绝望和悲伤的年代。

但是焦虑的残余势力并没有消失，它依然潜伏在我们生活中的某个角落里，让我们隐隐作痛。

让人崩溃的不安全感杰姬一直很害怕玻璃碎片会割伤她的阴道。

她把她的内衣裤单独放在一个抽屉里，还用锁锁上。

她在坐椅子之前会仔细检查，看看椅子上有没有玻璃碎片。

她从不使用公共马桶，也从来不穿喇叭裙。

而最困扰她的事情就是使用卫生棉条。

她决定接受行为治疗，并同意进行用反应抑制法来治疗她的强迫症。

在治疗师的帮助下，她尝试坐在一个未经检查的椅子上。

她也尝试着使用公共马桶。

当她做这些事情的厌恶感越来越低时，她就尝试着坐在地板上，周围放满玻璃瓶。

最后，在治疗师的鼓励下，她开始使用卫生棉条。

她的强迫性思维和强迫性行为渐渐消失了，而且也没有复发。

有1/2~2/3的患者仅仅通过暴露和抑制反应后就有明显好转。

这些有进步的人中，绝大多数人没有复发。

但是在治疗的末期，病人并非完全恢复了正常：那些不好的想法依然潜伏在他们脑中。

不得不承认，这个方法对一小部分人来说的确毫无用处。

那些抑郁的、有幻觉的和偷偷进行强迫性行为的患者即使接受了这种治疗也不会有任何改善。

强迫症患者的影音频道的情绪基调就是担忧和抑郁。

而受其他情绪困扰的人的影音频道的情绪基调又有所不同。

患有物体恐惧症的人满脑子都是看见这个物体时的恐怖景象。

患有惊恐症的人则会反复看到心脏病发、中风和惊吓致死的景象。

患广场恐惧症的人则一想到出门，一想到万一生病或有困难时求助无望就浑身哆嗦。

<<认识自己，接纳自己>>

我们每个人都有这样一个频道，这是个铁一般的事实。

它因为在进化过程中的重要作用所以一直保留至今。

它非常重要，所以不能由我们的意识来操控它的开关。

虽然如此，但我们可以改变频道的内容和音量。

换个节目，调调音量对我们的情绪调节都会有帮助。

用认知疗法来治疗惊恐症有可能移除影音频道中有关心脏病发和死亡的影像。

用消退疗法来治疗恐惧症，用药物来治疗广场恐惧症则相当于把恐怖节目的音量调小。

安那芬尼和反应抑制法对强迫症患者的治疗作用也是将音量调到了适中。

调整音量虽然不容易做到，但却是万能药。

不过我还是觉得心有余悸，我认为尽管强迫症患者的症状消除了，但是他们脑中的那个频道依然存在，并肆机复发。

心脏病具有攻击性的A型人格有三个特征：充满敌意、急性子和争强好胜。

和研究C型人格不一样，研究A型人格的人喜欢把这三个特征分离出来单独研究。

他们认为充满敌意是愤怒指向外部的结果，很可能是真正的罪魁祸首。

急性子、争强好胜和压制愤怒看起来与A型人易患心脏病无关。

在某项研究中，255名医学院的学生接受了一个人格测试，以测量他们的敌意程度。

结果25年后，最愤怒的人患心脏病的比率大约是最温和的人的五倍。

在另一项研究中，最易患心脏病的人就是那些表现得很愤怒，脾气暴躁的人。

其中有18个人在事后回忆那些激怒他们的事情时，仍止不住怒火。

结果他们心脏的动脉血管输血量平均下降了5%，流入心脏的血量减少了，而这一切都是愤怒造成的。

有研究发现，压制愤怒会使血压升高的情况只发生在男性压制对男性的愤怒时，也就是说，只有压制对同等地位的男性的愤怒时，血压才会升高。

当一个学生压制对其导师的愤怒时，血压会减低，而当他发泄出愤怒时，血压会回升。

发泄愤怒并不会使女性的血压降低，但表现出敌意则会让女性的血压升高。

相反，对侵犯行为的宽容大度会降低血压。

我可以用一个简单的理论来说明情绪是如何影响心脏病的。

你的心脏是一个泵，是有使用限度的。

如果超过这个限度，它就会报废。

如果你的心脏可以使用10亿次，那么一旦超过10亿次，你就会患上心脏病。

使用限度在人与人之间、家族与家族之间是有差异的，也和身体的强壮程度、锻炼情况和童年病史有关。

有些加速心跳和提高血压的情绪能更快地消耗你的机体。

愤怒和恐惧就是它们中的一员，它们以同样的方式激活你的交感神经系统，而放松和冷静正好相反。

爱生气的人的机体消耗得更快。

有时甚至还会一天消耗掉两天的量。

恐惧和疑心重的人认为这个世界是个危险之地，所以他们的交感神经活动得更频繁，机体消耗得也更快。

所以是发脾气而不是压制愤怒消耗了你的机体，让你患上心脏病。

证据证明流行的说法是错误的。

事实上，大发雷霆而不是压制怒气才对你的健康有害。

<<认识自己，接纳自己>>

编辑推荐

《认识自己，接纳自己》编辑推荐：每个人都是不完美的，但这并不影响人们与家人、朋友、同事的生活与沟通。

我们很强大，可以扮演不同的角色，快乐的、悲伤的、愤怒的、贪婪的、自私的，所有的这些都是为了一点点的慰藉与满足。

如果有人是完美的，那他就是幸福的。

可是，大多数人都不知道自己，因为我们的言行都不属于我们自己。

塞利格曼用他自己的幸福观让我们更真实地认识自己，从而更坦诚地接纳自己。

<<认识自己, 接纳自己>>

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>