

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

图书基本信息

书名：<<不与自己对抗，你就会更强大>>

13位ISBN编号：9787547210284

10位ISBN编号：7547210287

出版时间：2012-6

出版时间：吉林文史出版社

作者：克里斯托弗·肯·吉莫

页数：250

字数：20000

译者：李龙

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>

## <<不与自己对抗，你就会更强大>>

### 前言

战胜自己是一个谎言生活中充满艰难险阻。

尽管我们做了最好的打算，事情还是会出错，甚至会大错特错。

我们中间90%的人结了婚，怀着希望和乐观的心态，最终却还是有40%的婚姻走向了破裂。

我们努力去迎合生活的种种要求，结果却落得浑身都是压力带来的各种病症——高血压、焦虑症、忧郁症、酗酒，或者免疫系统衰弱等等。

当事情四散崩碎、失去控制的时候，我们最典型的反应是什么？

大部分时候，我们会羞愧自责：“我到底怎么了？”

“为什么我就不能处理好？”

“为什么倒霉的是我？”

或许我们在做的只是将自己束缚住，不断用辱骂来伤害自己，跟在别人后面对自己落井下石。

面对伤痛，我们似乎选择了全力抗拒这条路，而不是让自己休息一下。

我们一心想要战胜自己——战胜自己的恐惧和焦虑，战胜自己的悲伤和忧郁。

可是，不管我们如何努力对抗情绪上的痛苦，它还是一直如影随形地跟随我们。

痛苦的感情，如羞愧、愤怒、孤独、恐惧、绝望和困惑等，总能准时地找上门来。

当事情向我们意料之外发展，当我们与心爱之人分隔，或者当我们病痛、老去、面对死亡的时候，痛苦的情绪总能翩然而至。

无论我们如何努力反抗，都无法避开沮丧的心情。

于是，战胜自己便成了一个谎言。

不管你是谁，你永远也无法战胜自己；与自己为敌，你注定会陷入无边的苦海。

那么，面对不能战胜的自己，我们应该怎么办呢？

一位将军说过，你战胜不了对方，就请加入他们。

同样，你不能战胜自己，却可以接纳自己；你不能战胜自己心中的痛苦，却可以接纳它们。

实际上，我们完全可以放弃奋力抗争，学会用一种全新的方式来面对痛苦的感情，这就是“自我同情”。

自我同情，就是敞开自己的心灵，清醒地去接受自己所遭受的痛苦，并对自己施以理解和关怀。

一句话，用关心亲人的方式来关心自己。

如果你在孤独悲伤的时候一向喜欢不断打击自己，如果你在犯错之后总是想要逃离这世界，或者一直沉浸在悔不当初的幻想之中，这时，自我同情就是一种比较彻底的解决方案。

当别人遭受痛苦时，你总能给予关怀和温暖，在你自己遇到困难时，又有什么理由拒绝自我同情呢？

获得别人的同情，我们会显得弱小；获得自我同情，我们就会变得强大。

为什么自我同情会让我们变得强大呢？

因为直接与情绪伤痛抗争，我们无疑会深陷其中。

在抗争的过程中，痛苦的情绪会变得极具破坏性，它能击溃我们的思维、身体以及精神。

感情被困住了——冻结在时间里——而我们被困在了感情里。

因此，如果我们与自己内心的痛苦对抗，一切都会变得更糟：人际关系中我们一直渴望的快乐会因此而消失，工作中的成就感也会跑到我们够不到的地方。

我们疲惫不堪地熬过每一天，与身体和心灵上的痛苦争吵不休，根本无法品尝到幸福的滋味。

我们对待痛苦的态度，决定了我们的心灵是否强大。

当事情出错，我们感觉痛苦不堪的时候，如果我们带着不同寻常的关怀面对自己的情绪伤痛，敞开心灵接纳，而不是与它们为敌，奋力抗拒，那么，心灵的变化就会自然到来。

不再自责、批评，不再试图纠正自己，也不再试图纠正他人，甚至纠正整个世界，从自我接受开始，我们便走进了一个新的世界。

这样简单的转变可以给我们的生活带来巨大的改观。

想象你的妻子或者丈夫刚刚责怪你不该对着女儿叫嚷，这让你觉得受到伤害，于是引发了一场争吵。

你会不会觉得自己被误解了，没有被尊重，没有被爱，或者自己不值得被爱？

## <<不与自己对抗，你就会更强大>>

也许你确实在表达感情时，说错了话，但更有可能是你的伴侣对你说的话反应过激，生气过头了。现在，试着想象自己在争吵之前，深呼吸一下，然后对自己说：“最重要的一点是，我想要做一个好家长。

当我对着自己的孩子叫嚷时，感到如此痛苦。

我爱我的女儿超过这世界上任何其他东西，但是有时候我会忘记这一点。

我想，我只是个普通人。

希望我能学着原谅我所犯的错误，也希望我们能找到一种方式一起平和地生活。

”你能感觉到这样做之后的变化吗？

短暂的自我同情，可以改变你的一整天；时空中一长串这样的自我同情，就可以改变你的一生。

通过自我同情，将自己从破坏性想法和情绪的禁锢中解放出来，可以由内而外提升你的自信，减少忧郁和焦虑，使你的心灵变得强大无比。

然而，很多时候，我们面对挫折和痛苦常常会采取一种截然相反的态度，我们像对待外面的威胁一样对待自己的情感，不是给予同情，而是极力排斥和抗争，从而让自己饱受情感的煎熬。

能够在面对一只剑齿虎时成功生存下来的方法，在感情生活中并不适用。

我们本能地与不良情绪展开激烈搏斗，好像在应对外来的死敌。

然而，在自己的内心与它们展开战斗，只会让事情变得更糟：对抗焦虑的结果反而可能使其发展成为极端的恐慌症；压制悲痛反而会导致慢性的忧郁症；竭力入睡反而可能让你彻夜难眠。

当我们被卷入痛苦之中时，我们同时展开了一场与自我的战斗。

人体在面临危险时，一般会通过战斗、逃跑，或者静息（在适当的位置保持静止不动）来实现自我保护。

但是，当我们遇到情绪上的挑战时，这些反应就变成了可怕的三件套——自我苛责、自我隔离和自我沉迷。

自我同情是解决情感问题的良药。

一个人只有学会了自我同情，他才能把痛苦转化为力量，让自己的内心变得强大；一个人也只有内心强大之后，才能承受更大的痛苦和磨炼，获得辉煌的人生。

## <<不与自己对抗，你就会更强大>>

### 内容概要

人生中大多数的痛苦不是别人给你造成的，而是自己跟自己过不去。

实际上，每个人都会遭受到两支箭的攻击：第一支箭是外界射向你的，它就是我们经常遇到的困难和挫折本身；第二支箭是自己射向自己的，它就是因困难和挫折而产生的负面情绪。第一支箭对我们的伤害并不大，仅仅是外伤而已；第二支箭则会深入内心，给我们造成内伤，我们越是挣扎，越是想摆脱它的困扰，这支箭就会在我们的心中陷得越深。

比如，失恋是第一支箭，这支箭并不可怕，但因失恋而产生的怨恨、自责和羞愧等情绪，才真正让你难以承受。

那么，我们如何才能从第一支箭的伤痛中觉醒呢？

又如何才能化解第二支箭对我们造成的内伤呢？

作者满怀慈爱地告诉我们：跟自己过不去，是很多人痛苦的根源；如果你温柔地对待痛苦，痛苦就会温柔地对待你；别人的同情会让自己显得弱小，自我同情则会让我们变得强大。

.....

我们希望这本书能终止你内心的纠结和对抗，让你宁静的心田开放出朵朵莲花。

## <<不与自己对抗，你就会更强大>>

### 作者简介

克里斯托弗·肯·吉莫，哈佛医学院临床心理学家。  
从1978年起，他就开始将心理原则和心理练习融合到心理治疗中，获得了极大的成功。  
《不与自己对抗，你就会更强大》是他几十年从业心得和人生智慧的总结。  
该书一经出版，便成为了美国最畅销的心理书，并获得了行为与认知治疗协会自助书勋章。

## <<不与自己对抗，你就会更强大>>

### 书籍目录

#### 第一部分 强大不是因为你战胜了自己，而是接纳了自己

##### 第1章 与自己对抗，你永远成不了赢家

为了获得幸福，我们必须能够接纳不幸

伤痛本身并不可怕，可怕的是由伤痛产生的怨恨

只有将自己放倒在地，你才能发现自己的价值

接受伤痛，伤痛就会软化；抗拒伤痛，伤痛就会变得坚硬

别人的同情让自己显得弱小，自我同情会让我们变得强大

##### 第2章 觉醒的人活在当下，混沌的人不是悔恨过去，就是担心将来

不后悔过去，不担忧将来，好好活在现在

当你在痛苦的海洋中漂泊时，需要一只锚让自己停靠下来

一些人之所以控制不了自己的情绪，是因为他们的自我还没觉醒

学会了冥想：泰山崩于前，你也能保持镇静

佛是觉醒的人，人是没觉醒的佛

##### 第3章 你温柔地对待痛苦，痛苦就会温柔地对待你

我们越是抵抗某种情感，越容易被这种情感所俘虏

情绪常常被困在身体里，放松身体，就能释放情绪

了解自己情绪的人不会发火，不了解自己情绪的人常常会发无名火

你能把内心的伤痛说出来，伤痛就会降到最低

##### 第4章 你对人类所能做的最大的贡献，就是让自己幸福起来

同情自己，其实是在接纳自己；责备自己，其实是在疏远自己

跟自己过不去，是很多人痛苦的根源

先要给自己戴上氧气罩，才能去帮助别人

你拥抱伤痛，宽恕和爱就会来拥抱你

内心没有了对抗，宁静的心中就会升起一道彩虹

##### 第5章 越是对自己温柔，你的内心就越坚韧

与自己对抗时，你的身体会变得坚硬，内心却变得很脆弱

思绪是一匹野马，如果你限制它，它就会伤害你

你可以用温柔的心，化解负面情绪的锋芒

自我隔离会把轻微的焦虑升级为恐惧，把普通的不开心升级为绝望

把“我”看成动词，你的内心便获得了彻底自由

#### 第二部分 自我同情消除了对抗，平静的内心便会产生出强大的慈爱的力量

##### 第6章 内心有了慈爱，你才能真正变得强大起来

恐惧是一种最可怕的情感，慈爱是它唯一的解药

当我们深陷痛苦之中，不妨自己拥抱自己

四句充满慈爱的语言，可以撬动你的心灵

人在走投无路时，才知道什么是真谛

从三个方面培养你心中的慈爱

一把锤子敲不开一朵莲花

内心淡定了，慈爱之花就会从里面绽放

在无边的苦海中，慈爱是拯救你的一叶扁舟

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

第7章 关爱别人是最高级别的自私

如果你与自己争吵，最后，整个世界都会与你争吵  
内心安静了，生活中就不会有那么多讨厌的人  
在关爱别人的同时，不要丢失自己  
唤醒慈爱，枯死的心田也能鲜花盛开

第三部分 每个人都可以觉醒，人人都可以成佛

第8章 世界是一个大寺庙，每个人都在里面修行

掌控了自己的情绪，你就掌控了自己的命运  
不同类型的人，却走在同一条觉醒的道路上  
要觉醒，人必须过五关  
其实，觉醒之路就是一条寻找自我之路

第9章 为了改变，我们需要不断接纳原来的自己

如果你跌倒了100次，那就把自己扶起来101次  
自我同情有三个阶段：迷恋、幻灭和真正的接受  
目标像一只钢笔，你不能抓得太紧，也不能抓得太松  
冥想没有你想象的那么难  
每种尖锐情感的背后，都隐藏着某种柔软的感情  
痛苦不会从生活中消失，只会消失进生活里





## <<不与自己对抗，你就会更强大>>

### 编辑推荐

《不与自己对抗,你就会更强大》编辑推荐：你对人类最大的贡献，就是让自己幸福起来；你对自己最大的贡献，就是让自己内心强大起来。

强大不是因为你战胜了自己，而是接纳了自己。

哈佛医学院心理学大师吉莫博士，以他几十年从业心得和人生智慧告诉我们：跟自己过不去，是很多人痛苦的根源；如果你温柔地对待痛苦，痛苦就会温柔地对待你；别人的同情会让自己显得弱小，自我同情则会让我们变得强大。

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

名人推荐

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>