第一图书网, tushu007.com

<<掌控你的心灵>>

图书基本信息

书名：<<掌控你的心灵>>

13位ISBN编号：9787800808401

10位ISBN编号：7800808408

出版时间：2008年

出版时间：群言出版社

作者：吉丽安·巴特勒

页数：480

译者：邱宏

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

前言

本书能给读者带来什么　“过去是另外一个世界，完全不同于当下”。
同样地，未来也是与当下完全不同的另外一个世界。
本书既可以作为一份邀请，也可以成为一个引导：它既邀请读者朋友去发现自己生活中的乐趣，也引导大家去寻求更多的幸福。
书中精心编撰的内容基本上源于笔者四十多年助人为乐的经历，当然，这些实践经历都是建立在现代科学研究的基础之上。
　在本书的辅助下，您一定能找到切实有效的方法去改善自己生活中的不足之处，如令人头疼的与人相处之道、情绪紊乱、亚健康状态以及工作压力过大等问

<<掌控你的心灵>>

内容概要

《掌控你的心灵》，两位权威的心理专家为读者制定了一些心理实用的心理调适策略，让心灵更加自由伸展、更加稳定而和谐。
如如何培养自信，如何克服焦虑与抑郁，积极地掌控你的现在和未来，如何与家人、朋友和同事建立保持良好的人际关系，如何远离恐惧和不停的忧虑；如何改变不良习惯；如何减轻压力等。

作者简介

吉丽安•巴特勒 英国心理学会研究员，认知疗法学会创建者。
英国心理健康协会和牛津认知疗法中心心理治疗专家。
她10多年里一直从事对心理焦虑紊乱的认知行为疗法的研究与评估，并对认知行为疗法（CBT）具有特别兴趣与丰富临床经验，以帮助人们从儿时的痛苦经历中回归自

<<掌控你的心灵>>

书籍目录

前　言１第一篇　心理健康的两个基本原则第１章　自我评价３第２章　自我完全可以改变７第二篇　保持心理健康的七大基本技巧第３章　自我管理与时间管理１７第４章　敢于面对问题２９第５章　正确对待自我３５第６章　克服困难，让自己做出改变４３第７章　正确反映事物：从认知治疗中获益５２第８章　建立自信和自尊６７第９章　学会放松７９第三篇　如何改善人际关系第１０章　人际关系很重要９３第１１章　人际关系第一准则：平等对待自己和他人１００第１２章　人际关系第二准则：反思过去的经验教训１１５第１３章　人际关系第三准则：充分理解关系网１２７第１４章　人际关系中的愤怒情绪１３７第１５章　性行为与亲密关系１５５第四篇　好心情的孪生敌人第１６章　从焦虑和担忧中康复１７９第１７章　克服恐惧和恐怖症１９５第１８章　学会在适当压力中生活２１２第１９章　应对恐慌：控制你的警报系统２２６第２０章　抑郁症：常见的失落感２３７第２１章　摆脱抑郁２４７第２２章　如何抵御抑郁症２６５第五篇　摆脱痛苦的经历第２３章　损失财物与痛失亲人２７３第２４章　正视过去２９２第２５章　近期痛苦及其影响３１９第六篇　思维和身体第２６章　改正不良习惯与嗜好３４３第２７章　过度饮酒及其问题３６１第２８章　改善睡眠质量３７９第２９章　养成良好的饮食习惯３９２第七篇　完全掌控你的心灵第３０章　有效学习的基本要素４０９第３１章　学习的重要技能４１９第３２章　如何改善你的记忆力４３２第３３章　做出正确合理的决定４５７第３４章　积极正确地思考４６８

章节摘录

在上个世纪５０年代，充满自信的理查德?汉密尔顿的画题之一为：究竟是什么使得现代家庭如此风格迥异、富有吸引力？
有时，当我们环顾四周，似乎所有人都在散发着以汉密尔顿为代表所体现出的成功感觉。
回顾这一生，几乎所有人都会受到自我感觉差的折磨，或者受到卑微自负感受的折磨。
然而，我们的确判断错了。
那些从外表看来充满自信的人们，其内心里却会疑云重重，正如我们中的很多人外表看起来比实际年龄更年轻一样。
为什么我们会相信自己的价值不足挂齿呢？
科学研究表明，这种信念是引发超越一切痛苦感受的原因。
厨师的故事麦克是一个厨师，他经营着一家不错的餐馆，虽然生意很成功，但他还有一个雄心抱负：希望自己和经营的餐馆都能被列入《美食指南》这本行业内非常具有影响力的杂志中。
就像很多人一样，麦克也对自己充满了疑惑，他总认为自己做得不够好。
有一天，当美丽的光环照亮麦克，杰出的荣誉就这样来到了他的面前。
然而，他却没有一点幸福和快乐的感觉，反而表现出一副闷闷不乐的样子。
虽然在这么多年的努力工作中，他一直憧憬着此刻的到来，可当梦想成真时，却又感到了不幸和难过。
为什么呢？
原因是他现在已经看低了《美食指南》的价值，这个荣誉和成就不会抬高自己现有的地位和价值。
他的理由如下：如果我这样的人都能被列入进去，那这个《美食指南》也不见得好到哪里去。
如果不能摆脱成就而进行自我评价，那么你将不会珍视自己的成就。
由于固有的性情使人们倾向于按照已取得的成就来进行自我评价，所以，人们依然处于易失去自我价值观念的状态中。
厨师的教训对我们来说意义深远，如果能发现自己并非依据成就大小来确定自我价值的话，你就会更加抗拒和削弱对自我的疑虑。
无条件的正面关怀这个内在价值观可被喻为类似父母对孩子的那种爱。
假如孩子违反父母的指令，逆道而行，或许在那一瞬间，父母会产生不悦的情绪，但无论孩子做错了什么事，都不会泯灭内心中对孩子的无私之爱。
卡尔?罗杰斯将之称为“无条件的正面关爱”。
正面关爱是一种无条件的付出，其独特性和唯一性并非取决于你那与生俱来的天分以及生于何处，也不会因为你的行为而有所增加或减少；它既不会因为你有好的表现就会多一点，也不会因为表现差就消失得无影无踪。
你无须以任何方法努力去获得这种正面关爱，更不要担心因自己的不良行为而完全丧失了来自父母的关爱。
失去这样的关爱会令人痛彻心扉，而心中有爱相随的时刻总能让我们平静安详。
因此，我们所有人都应尽量维护好降临于自身的这种无私之爱。
如此神圣的爱不带有一丝一毫的自私自利之心，正相反，它为我们提供了敞开心扉、用无私宽容之爱去待人的基础。
如果怀着自私自利之心对待他人，可能会让你感到内疚、不安、有犯罪感，甚至会终生陷入不幸之中。
“人之初、性本善”的观点是现代很多宗教形式所倡导之教条的基础。
“在上帝或神灵的眼中，人人都平等。
”在这里，平等的观念并非单指我们的内在价值，它还包含着所有生灵皆具同样本质的基本观点。
如同人人都有选举权这个民主原则的政治化体现一样，世界上的每个人也都具有相同的自然本性；我们同样也会受到关爱、悲伤、恐惧和怀疑等情绪的影响。
自我评价为何如此重要进行自我评价能帮助你将生活建立在一个稳固的基础上，而起指导作用的本书

则会成为你的助手、导师、朋友或医生。
如果你能按照书中所介绍的方法对待自己，一定会受益匪浅。
对自我进行评价与自恋行为有所不同。
我们可以尊重，甚至赞美那些以往并不喜欢的人；而且我们还应该接受曾经讨厌之人也具有同己一样本质的现实。
同样地，如果你欣赏自己的话，这种评价的确能够起到一定帮助作用，但却没必要这样做，当然，你也不必用行动来证明自己。
不过，无论如何，对自我之评价还是人生道路上必须要做的一件事，因为除非能正确评价自我，否则你将一无所获。
如果认为自己毫无是处，或者尽做徒劳无功之事的话，你就会彻底毁了自己的大好前程，最终一无所获。
没有双重标准如果你倾向于低估自我，那么一定是采用了双重标准来进行自我评价：之所以会低估自我，主要因为你就是你，而非他人。
如果你认为自己比他人差的话，那么就请自问一下“ 为什么？
这样公平吗？
”如果你能以外人的眼光来看待自己，就像正在接受他人之审视一样，会有什么不同的反应吗？
人们之所以会贬低自我，难道仅仅是因为针对自我的批评吗？
你是否有两个评价标准，其中之一针对他人，而另一个是针对自己的么？
如果事实如此，你就会经常低估自我，甚至在逐渐地毁灭自我。
这个过程就像是在一块沼泽地里建筑房屋一样，因为基础本身就不牢固，所以无论什么东西，都不会长久地屹立在沼泽上面。
低估自我的三个原因１． 我不是神——想一想那些因为能更加善待他人而让你崇拜的人们吧，你是否经常将他们的仁慈作为理由严厉斥责自己？
你是否这样自言自语：“ 我真没用，为什么没能像他那样仁慈地关怀、帮助他人呢？
现在，真有如此体现人类价值的人存在，但不是我。
”我们的回答如下：“ 这个人所做的也不过是善待他人而已。
因为他或她所帮助的那个人有价值，才使这件事变得有意义。
我们为什么要崇拜这样的人呢？
难道我们崇拜依赖于那个被帮助之人的价值吗？
”我们以人人都具有自身之价值来说服自己，来证明自己的价值所在。
２． 自恃傲慢——傲慢就是自认为比别人强——无论言谈举止还是行为特点，自己都优越于其他人。
这种评价对其他人来说是不公平的。
如果你低估了自我，一定也会犯与之相反且同样程度的错误——高估了自我。
这对你来说也同样是不公平的。
很多外表看似傲慢的人，其实在内心深处都隐藏着根深蒂固的自卑，他们是极度缺乏自信的人。
平等对待自己、正确评价自己，并非傲慢自大，而且它还会保护你免于陷入傲慢行为的流行病中。
３． 我已变坏——有时我们会低估自己的价值，但这并非因为我们对自己的成就感到抑郁，而是因为我们对自己感到抑郁，对自己的道德品质感到抑郁。
我们还没有达到给自己设定的标准，而且还为缺乏慈悲心而鞭挞自己。
我们为子女设定了行为标准，每当女子达不到要求时就会受到出于“ 望子成龙 ”之爱心的父母斥责。
然而，标准的本质就是无法让人时刻都能遵守：如果人们真能时刻按照标准行事，或许它就没有存在的必要性了。
不能达标就是一个评价自我、认识自我的理由，它能让你认识到应该尝试去改变自己；当然，这并不是一个让你停止自我评价的理由。
你准备去向何方你已经具备了自我评价的基础；否则，你也不会来看这本书。
然而，在此基础之上，在认识到自己和他人具有同样评价标准的基础上，你仍然能从中获得提升。
低估自我价值的感觉将会侵蚀你的人生以及对生活的幸福感。

本书将会帮助你实现有效地自我评价，它会提供能帮你提高效率、达到人生目标的方法以及能控制自我情绪的方法。
在第二部分中，我们还阐述了很多人们需要的基础技巧；在第 8 章中，我们明确提出了处理自尊的问题。
不过，在掌握这些技巧之前，我们应该先了解需要建立的第二个原则：认识到自我可以改变这个事实。
由此开始，你已踏上冒险之旅，这是一条没有尽头的探险路，就像走进了伸手不见五指的黑夜，你无法预想眼前的一切。
同样，你也无法选择启程与否，更无法选择何时开始征程，起点在哪里，路上有谁相伴，甚至无法确定旅程中周围的环境和氛围是否会刺激或阻碍成长。
改变是在自然中产生的，无任何商榷余地，事实上，在你清楚需要咨询什么之前，它就发生了。
问题并非改变与否，因为变化是人生旅途中必不可免的。
事情的关键在于，改变的过程是否能被控制在提升而非拖后的范围内。
如果你能多多了解思维的运作过程，那么，改变就会朝着有益的方向进行。
本书将会指引你按照自己的意愿沿正确路线进行改变，书中内容将我们的理论研究成果和临床试验相结合，在原有的本族文化教育背景下为读者提炼出了实用的指导方法。
当然，我们不能直接告诉大家应该如何改变，这应是每个人自己的决定；我们也并非全知全能，但是，我们却能为大家提供实用的指引。
在本书的辅助下，你可以重新给自己定位，充满活力地转换人生方向。
我们相信书中内容完全能够给你充足的力量，以适合自己的方法突破阻碍改变的屏障。
作为临床医师，我们不可避免地会投身到解决他人困难之中，虽然人类自身的力量有限，但是当你真正理解之后就能体会到助人为乐的神奇魅力了。
而且，伴随着深刻的理解，自己就会越发充满自信，相应的，也会以收放自如之心来取代踏上冒险征程之初时的彷徨无望之心了。
气候和地形如果你仔细浏览一下某地的旅行指南，就会发现书中提供了很多有关当地气候、地理特征、吃、住、行之类的信息，方便于读者做出选择。
书中还会包括当地的地质、地理、历史、社会人文、经济状况等大致信息，尤其会着重介绍那些特别值得一游的地方：如果你会查看细节内容的话，就能详细了解应该采用何种交通工具，应该在哪里停留，将会看到什么景色、遇到什么样的人，能吃到什么佳肴美食等信息。
旅游指南的目的是为了方便于读者旅行顺利，而旅行中是否产生快乐感受，既要依附诸如景色、天气、偶遇的人或事等外部因素，也要依附诸如兴趣（历史、美食、运动等）、休息程度或兴奋度、语言技巧、幽默感、精力、毅力等内部因素的作用。
然而，毕竟旅游指南不同于其他类型的书，它能把外部因素和内部因素相结合，因为这两方面直接影响着你对旅行的感受。
由于旅程中内外因素皆在无常的变化之中，故指南也不过是一个可作大致参考之工具而已。
在旅行的过程中，人们在不断地移步换景，因此，坚持认为万事万物不可改变就成了谬误，同样地，我们人类也并非一成不变。
其实，人也是时刻都在变化的，我们随时都在准备着迎接新的挑战和冒险，接受新的信息和新面孔。
本书将帮助你充分发挥这些变化的积极作用。
内在变化因素 如日渐衰老的身体一样，思维也会慢慢成熟，我们身上的每一个细胞都在经历着不可避免的变化过程。
在此过程中，有些会新生，有些会成熟，有些会衰老，有些会消失。
随着儿时依赖感的减少，青春期问题就会浮出水面。
而在能力和独立性一度提高的过程中，我们就会给自己的身份明确定位，并且找到人生的方向。
中年时期，我们的生活方式看似固守着静态的模式：事业、家庭、性生活等都处于一种稳定状态中，好像停止了变化一样；但是，实际生活中，这些关系都蕴涵着巨大的变化。
我们越是深入了解自己，了解自己的有所为和无所为，我们就越是无法停止改变的脚步。

媒体关注与评论

如果你想找一不可一世表述清晰、能帮助你更好地掌控生活各个重要方面并提供必要心理调控技巧的读本，那么这本书绝不可错过，它能使做人变成一件更容易的事情。
——《大众心理学》杂志

编辑推荐

《掌控你的心灵》编辑推荐：正如我们可以通过简单的办法，如经常性的锻炼、可口的食物等来让身体保持舒适一样，我们每个人都可以通过改变自己的心态，并运用一些技巧为塑造健康的心灵。

第一图书网, tushu007.com

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