

<<心灵谣言粉碎机>>

图书基本信息

## <<心灵谣言粉碎机>>

### 内容概要

是什么观念给我们带来了这么多心灵苦痛？

是哪些信条阻碍了我们获得成功与爱？

美国著名心理治疗大师带你走进他的咨询室，去看看大多数不幸福的人在犯什么样的认知错误，为何他们会陷入看似简单的误区中不能自拔；治疗大师如何帮助他们，幸福的出路又在何处。读毕本书，你会发现不仅能够辨别正确的道路，还会获得一张不再迷失的地图。

当你同案例中的主角共命运时，你会惊讶地发现自己也犯了同样的错误  
如果你愿跟随这本书一起思考，将会获得更清醒的人生。

<<心灵谣言粉碎机>>

作者简介

## <<心灵谣言粉碎机>>

### 书籍目录

#### 目 录

#### 前 言

01 有志者，事竟成 认识并承认自己的局限性并不代表失败，而是一种智慧。  
知道自己不能做什么和知道自己可以做什么一样重要。

/1

02 要想别人听你话，就得控制他 多请求，少要求。  
多合作，少控制。

/8

03 发泄有益健康 丧失冷静将让你处于下风。  
只有自己的念头才会把自己逼疯。

/13

04 亲情和友情永远是无条件的 人们无法看到我的想法，却能看到我的行为。  
如果希望人家对我好，就需要对他们表现出友好。

/17

05 忍让可以换来尊重 我不应该受到任何人的虐待。  
如果不喜欢别人对待我的方式，我必须学会直接说出来。

/22

06 伤害他人的话千万别说出口 你说话的方式比你说话的内容重要得多。  
直接表达通常比隐晦的暗示更好。

/27

07 人应该追求完美 完美主义总是导致挫败感和失望。  
结果远不如过程中的享受重要。

/32

08 先拒绝再说，不能让对方 得寸进尺 如果我拒绝了别人，我最好能把理由解释得很清楚。  
亲密关系在赞同中盛开，在禁止和拒绝中凋零。

/36

09 最后通牒能够解决所有分歧 最后通牒毫无疑问是一种破坏友谊的沟通方式。  
人们都有权利去做他们喜欢的事情，即便这件事我不喜欢。

/41

10 100%诚实是最好的交往方式 通常来说，诚实是最好的方式，但也不代表永远都是。  
不加区分的真相和露骨的谎言一样伤人。

/47

11 用“不说话模式”解决沟通问题 如果亲戚或朋友的某些行为伤害或冒犯了我，理智、明智、成熟的方式是把问题摊开来谈。

要解决问题，我就要直面它，而不是回避它。

/53

12 娱乐浪费时间 人们需要忙里偷闲来为自己“充电”。  
会玩的人才会更好地工作。

/58

13 求人不如求己 对自己诚实点儿吧，我不让别人做这事儿的原因，是因为我吝啬。  
授权给他人，可以解放自己去做真正重要的事情。

/64

14 错误必须有人承担 责怪和找错是带有侵略性、破坏性的。  
与其责怪别人，不如想想有用的解决方案。

/69

## <<心灵谣言粉碎机>>

15 惩罚是最好的纪律 积极的强化通向成功，惩罚通常带来更大的问题。  
友善的话语比严苛的责备更让人受益。

/75  
16 保持神秘是一种智慧的表现 亲密的友谊是建立在信息的分享和互相的自我揭露上的。  
一直向他人隐藏自己的真实感受会切断你与自己的联系。

/80  
17 第一印象才最真 人在不同环境下的表现是不一样的。  
我是否提了足够多的问题来检验自己的设想？

/85  
18 父母的认可最重要 我在世上不是为了满足别人的期望。  
宁可尊重和赞美自己也不要尝试去符合别人对我的印象。

/89  
19 成功与金钱通向幸福 除了赚钱以外，人生还有很多事可以做。  
你真正的价值不应由金钱来衡量/94

20 一次受伤害，一辈子都是受害者 过去已然成为历史，我可以放手让它就此过去。  
我不会纠缠于过去怎么样，我更关注现在如何，及以后可能有什么变化。

/100  
21 谦受益，满招损 极端的骄傲与过分的谦虚中间其实还有着很宽的中间地带。  
错误的谦虚是一种不诚实的行为，还会带来消极的结果。

/107  
22 批评使人进步 批评别人之前，我应该先想想最好的表达方式是什么。  
最好的方式是让别人改变行为，而不是批判这个人本身。

/112  
23 把他人放在首位，别太自私 明确的自我需求并不代表自私。  
既施予又接受才是最好的。

/118  
24 你的爱人应该爱你的父母与家人 感受和行为之间有着巨大的不同。  
我会更看重另一半对我的家人做了些什么，而不会过于关注他没做什么。

/124  
25 高期望才有高水准的表现 做我能做的事，而不是做必须做的事，这就是一种成功。  
大家都是凡人，都会犯错。

/129  
26 让每个人喜欢你很重要 我作为一个人的价值并不取决于任何人的赞同。  
在人际关系中，质量比数量重要得多。

/134  
27 不面对，问题就不存在 解决问题比回避问题更好。  
只有肤浅、虚伪的关系才会整天都很快乐。

/139  
28 要做，就要赢 合作比竞争有着无穷的好处。  
同他人一起做事比损害他人来实现目标更能提升自我。

/144  
29 为自己和他人设置明确的规则 我们都需要原则和指导，而不是束缚。  
表达自己想要什么比把“应该”的观念强加到自己或他人身上要好得多。

/149  
30 真正爱你的人永远知道你想要什么 我需要清晰地陈述自己的想法和感受，我不能期望别人看穿我的心思。  
设置陷阱来测试他人的爱和忠诚是一种充满敌意的表现。

## <<心灵谣言粉碎机>>

- /154  
31 侮辱必然带来伤害 时不时地当一下“厚脸皮”有益身心健康，别把别人所有的负性评价都听到心里去。  
那些贬低和侮辱，我不想搭理就不搭理。
- /159  
32 宽以待人，严于律己 我能宽容地对待自己和他人。  
我得承认自己是有极限的，而不是自我抵制这个事实。
- /164  
33 道歉了就可以原谅 虚伪的道歉没有任何价值。  
只有真心的道歉才有意义。
- /169  
34 要想改变自己，首先要深刻地剖析自己 改变行为和想法比单纯地挖掘想法和行为背后的原因更好。  
心理变化和个人成长更多是源自于行为纠正而不是自我认识。
- /174  
35 不能公开承认错误 不懂装懂的人并不英明。  
人生最重要的是开心而不是正确。
- /178  
36 跟随自己的心不会错 试着让理性的思考来替代情绪反应。  
当你有所怀疑时，要记得用脑思考，而不是随心而动。
- /184  
37 人生应该是公平的 不公平是在所难免的，对待不公平的态度是可以选择的。  
虽然我并不喜欢人生充满不公这一事实，但是我也不会就此被它打倒而独自饮泣。
- /189  
38 婚姻幸福的人不会对他人想入非非 我们能控制自己的行动而不是想法。  
除了伴侣之外，被其他人吸引是一件正常的事情。
- /194  
39 一诺重千金，永不食言 许下无条件必须遵守的诺言是一件很蠢的事。  
只是偶尔不遵守约定的人依然可以很可靠。
- /198  
40 吃苦是福气 生活已经够艰难了，为什么还要让它更艰难呢？  
不必要的自我牺牲和艰苦奋斗几乎不会带来什么收获。
- /202  
后记 /208

<<心灵谣言粉碎机>>

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>