

<<心灵强健日记>>

图书基本信息

书名：<<心灵强健日记>>

13位ISBN编号：9787121169250

10位ISBN编号：7121169258

出版时间：2012-7

出版时间：电子工业出版社

作者：渡部卓

页数：146

字数：96000

译者：白夜

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>

<<心灵强健日记>>

前言

很久以前，这个社会就开始面临一个精神压力过多的时代。现在伴随着过度的精神压力而出现各种失衡的人数在飞速增加。

“精神压力什么的会自然而然地消失吧？”

” “稍微调整、不去在意，就能消除精神压力了吧？”

” 这种轻视精神压力的态度，最终会成为影响大多数人健康并导致机体能力下降的隐患，甚至会变成出现滥用职权、性骚扰等各种各样扭曲心理的温床，这并不是在危言耸听。

那么既然我们生活在这样一个时代里，对心理的压力就无能为力了吗？

“希望改变容易陷入抑郁的自己。”

” “不想崩溃在讨厌的上司手里。”

” “不想输给心理压力。”

” 针对上述各种想法和类似念头，我们制作出了日记型的心理韧性锻炼工具“心灵强健日记”。这种工具是采用心理疗法中被证明最有效的“认知疗法”的方式，在线免费服务。

通过增加我们对事物的思考方式、认识方式等等的选择项，最终达到缓解精神压力的目的。

我们的日常生活中有很多的烦恼，比如不易相处的对象、不喜欢的环境等，而自己的力量却又无法去改变，面对无法改变的事物，就产生了厌恶的情绪，假如能够改变这种厌恶的情绪，不就可以变得轻松了吗？

这就是我们开发“心灵强健日记”的想法。

“心灵强健日记”的效果非常客观，开发以来，为各界社会群体所使用，有效地帮助他们解决每天出现的精神压力。

本书使那些无法通过网络使用“心灵强健日记”的朋友能够体验到它的魅力，书中详细介绍了“心灵强健日记”的构成和使用方式。

为了让大家都能够充分理解、轻松阅读，本书没有采用过多的专业知识和术语，而是以直白的描述来进行说明。

“心灵强健日记”最终能够被大家喜闻乐见地广泛使用，离不开很多人的智慧，还有慈善机构的帮助。

在此一并表示感谢。

本书能够顺利完成，首先要感谢将珍贵的信息公开的“心灵强健日记”的用户们。

还有给予。

心灵强健日记”支持、并且从大学时代就在各方面帮助我的加藤谛三先生：mental toughness研修的第一人、我30余年的好友高杉尚孝；以及将认知疗法介绍到日本的一员内山喜久雄先生、我的朋友精神科医生宗未来、心理学家岩壁茂，我要对诸位表示真挚的感谢。

2006年12月渡部卓

<<心灵强健日记>>

内容概要

本书是日本作家、心理专家渡部卓先生著作的一本心理健康指导书，是渡部卓先生开发的网络心理韧性锻炼工具“心灵强健日记”的图书版。

我们的日常生活有很多的烦恼，比如不易相处的对象、不喜欢的环境等诸如此类，而自己的力量却又无法去改变。

所以面对无法改变的事物，就产生了厌恶的情绪，假如能够改变这种厌恶的情绪，生活就会变得很轻松快乐。

本书就是指导读者如何摆脱这些负面情绪的，采用心理疗法中被证明最有效的“认知疗法”的方式，通过改变我们对事物的思考方式、认识方式等，最终达到缓解精神压力的目的。

<<心灵强健日记>>

作者简介

作者：（日本）渡部卓 译者：白夜

<<心灵强健日记>>

书籍目录

序章

培养敏锐的心思
您了解心理的奥秘吗？

如何改善心理的弊端
如何通过自身改变心理状态

Chapter1

为何无法有效处理事物
心理与身体的羁绊
什么是心理压力和疲劳
潜伏于身体不适阴影中的压力
良性压力与恶性压力
能否柔软地对待压力与疲劳
您的心理弹性大概在什么程度？

令心理崩溃的危险思考方式

Chapter2

怎样是放松心情
了解心理机制
为何会产生苦恼的想法
将恶性思维
转变为良性思维
学习了解非理性思维的模式
事例解说
痛苦的时候是什么时候？

七步改变“认知的歪曲”

专栏：
关注积极的一面
肯定式探询

Chapter3

心灵强健日记的记录方式
尝试记录心灵强健日记
利用心灵强健日记分类的主要思考模式

Chapter4

利用心灵强健日记
消除烦恼
心灵强健日记的阅读方法
关于工作烦恼1
没有工作的心情
关于工作烦恼2
工作量不减
关于工作烦恼3
持续加班
关于职场烦恼1

<<心灵强健日记>>

真是讨厌

关于职场烦恼2

外勤中的失误

关于职场烦恼3

效率过度低下

关于职场人际关系的烦恼1

犹豫是否辞去工作

关于职场人际关系的烦恼2

被卷入公司内的派系

关于职场人际关系的烦恼3

频繁遭受批评

关于私人人际关系的烦恼1

最近无法入眠

关于私人人际关系的烦恼2

遭遇感情出轨

关于私人人际关系的烦恼3

朋友说：“你胖了。”

动机（干劲、不安）的烦恼1

不管怎样就是发怒

动机（干劲、不安）的烦恼2

谁都不肯和我交流

动机（干劲、不安）的烦恼3

不擅与人交谈

生活方式（依赖、恶习、习惯）的烦恼1

网瘾

生活方式（依赖、恶习、习惯）的烦恼2

博彩瘾

生活方式（依赖、恶习、习惯）的烦恼3

无法戒烟

其他类型的烦恼1

讨厌的推销员

其他类型的烦恼2

莫名其妙的短信

其他类型的烦恼3

休息日家里一团糟

专栏：

增长的“职场压力”

轻松地尝试简易的压力消减法

“thank you”的推荐

在倾听心声吗？

依赖心理的形成

管理工作生活的平衡

Chapter5

尝试记录

心灵强健日记

<<心灵强健日记>>

按烦恼情绪的分别 灵活运用日记的要领

失落的时候

烦躁的时候

悲伤的时候

恐惧的时候

快乐的时候

终章

日常生活

也可以记录在

“日记”里通过“日记”的发散思维

转换来取得新的人生

行动计划和目标设定

与他人和亲友交换“日记”

观察生活中的优先顺序，

寻找情绪变化的关系

<<心灵强健日记>>

章节摘录

版权页：插图：能否柔软地对待压力与疲劳 前面阐述的外力刺激，也会因人而异地产生相应的反应。

面对同样的刺激，有人会变成压力，而有人却若无其事，这些都是因各人自身情况决定的。

能够客观地分析事物的人、可以合理地思考的人，显而易见，他们对待压力的承受力会很高。

相反，对任何事情都抱有负面情绪的人。

肯定会令自己心理负担的压力更加沉重。

终日在烦躁和不安中生活的话，只能加重悲观的态度。

不仅仅是令情绪低落，还会影响行动。

深陷在自己造成的思考模式当中，无法变换其他的思维方式。

请试着来思考一下体质问题。

有容易发胖的人，也有无论怎么吃甜食都胖不起来的人；有对花粉敏感和不敏感的人；有能够豪饮的人，也有完全不能饮酒的人……同样的道理，有人容易积累压力，有人很难感觉到压力，也还有即使积累了压力马上就能够消除压力的人。

究竟能够承受多大的压力，这个叫做“压力耐性”。

在心理健康的情况下，压力耐性就会很强，能够出色地越过压力的可能性也会相对增高。

要想压力耐性较强，就要采取“柔软的思考”。

对待事物一味地用固执一成不变的解决方式，最终会导致自行主观的模式化的危险。

如果能够变换成另一种认知方式的话，“总是悲观地看待事物，这是个不良习惯，要尝试着换个角度去思考”，那么对待压力可以大幅地改善。

您的心理弹性大概在什么程度 大家也许都尝试过反复地用不同的接受方式重新去面对自己的外力刺激。

但怎么样？

还是很固执很顽固吗？

能够用柔软的方式去接受吗？

我在外资企业换过很多工作，在石油、食品、服装、通讯等等各行各业有过工作经验。

如今也在日本的高新企业积累经验。

<<心灵强健日记>>

编辑推荐

《心灵强健日记》无法消除烦恼、厌倦和困惑；难以处理人际关系；经常被同样的烦恼困扰；人生计划为何不能按部就班；想要从上述的生活状态中解脱出来！有这样想法的朋友，请翻开《心灵强健日记》您的生活一定会因此而改变。

<<心灵强健日记>>

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>