

<<最强自我>>

图书基本信息

书名：<<最强自我>>

13位ISBN编号：9787300107479

10位ISBN编号：7300107478

出版时间：2009-9

出版时间：中国人民大学出版社

作者：尼尔·菲奥里

译者：张璇

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>

## <<最强自我>>

### 前言

两千年前，古希腊人就把“认识你自己”作为铭文刻在阿波罗神庙的门柱上，多少年来认识自我始终是我们自身的最大难题。

当遭遇生活的不幸和苦难，感到压力、痛苦甚至绝望时，我们总是怀疑自己，感到无力；当碰到生活中林林总总的琐事时，我们总是容易情绪低落，消极应对。

有时候我们因为有身边人的关爱和支持，有自己的坚持，最终拨开乌云重见艳阳；但更多的时候，我们也不知道自己怎么了，所做的事情和应对的方式其实并不是自己真正想做的，但就是不能管理自己的消极情绪，不能很快地找到积极的力量去生活。

有些朋友在真正经历过苦难再回首时，会惊讶自己怎么可能做得到？

！

怎么会有这么大的勇气和力量？

！

其实每个人都拥有强大的自我，只是通常我们都不曾意识到它的存在。

当我们翻开这本书时，就开始了认识自我的全新旅程。

书中介绍的四个步骤可以帮助我们缓解种种消极情绪，一些小练习让很多困惑我们的事情变得清晰和可以把握。

首先，我们要抛弃过去无效的行为模式。

在面对压力时，我们究竟会做出什么样的应对？

在“恐惧嫁接”练习中，你将发现自己本能的反应，这些反应把你带入几个小时甚至几天的糟糕情绪

。

如何才能打破恐惧和自我怀疑，开始用更健康的行为模式代替过去的旧模式？

## <<最强自我>>

### 内容概要

一位小企业主，在减少工作量的同时收入却增长了一倍；一个重100公斤的来访者，一年减了40公斤，却并没有觉得自己在控制饮食；本书的作者战胜了令人绝望的癌症诊治过程……他们部是跟你一样的人，如果他们能做到，你也能。

本书作者利用神经科学的最新发现，创造了一种有效的技术，启发大脑“关闭”那些负面的情绪。这些技术包括特定的学习日程、聚焦练习、压力测验、自我建议、有效改变习惯的秘诀，以及事后自我检测等。

当你面对压力、恐惧、逃避、自我怀疑时，可以运用书中介绍的四个步骤，唤醒最强自我，建立信心，发掘潜力。

本书作者已经用他的简洁实用的方法帮助了成千上万的人重振自我。

本书给了你需要的全部工具，在这个循序渐进过程中的每一天，你将使用大脑中最高级、最发达的部分来控制你的思想，你的生活将变得丰富多彩。

## <<最强自我>>

### 作者简介

尼尔·菲奥里（Neil Fiore）博士是美国畅销书《当前习惯》（TheNoW Habit）和《回到健康之路》（The Road Back to Health）的作者，也是一位善名的心理学家和演讲者。

曾经是加州大学伯克利分校咨询中心的心理学家。

目前在美国一些著名的学院和商业机构组织研讨班和做演讲，包括史密森研究所、加利福尼亚职业心理学学院以及纽约开放中心。

## &lt;&lt;最强自我&gt;&gt;

## 书籍目录

第1步 抛弃过去无效的模式 第一章 直面恐惧,明确问题 选择直面你的恐惧 明确你的五类主要问题 评价和识别你的自我管理类型 第一章的练习:恐惧嫁接 第二章 超越你的本我 你不必感到分离 丢开你过去的身份 第二章的练习:你并不孤单第2步 走近你的新大脑和最强自我 第三章 走近最强自我的视角 发现第三种视角 演员的练习:改变角色 第三章的练习:选择你的角色 第四章 用最强自我的声音大声表达 怎样获得最强自我的声音 最强自我的五个特质 第四章的练习:用你的新的同情的声音表达第3步 唤醒你最强自我的五个特质 第五章 唤醒保护者角色的自我 应激反应是你忠实的仆人 怎样管理你的应激反应:让你掌握如何去感受 第五章的练习:评估压力的水平 第六章 唤醒协商者角色的自我 选择是人脑独一无二的的能力 选择的到来:第三种视角 转向协商者的角色 第六章的练习:按照选择行动 第七章 唤醒领导角色的自我 被多重目标、要求和情绪控制的情感 当你感觉被控制时你能做的三三件事 第七章的练习:一次迅速又聚焦的呼吸 第八章 唤醒教师角色的自我 自我批评和“天才综合征” 如何将注意力保持在工作上 第八章的练习:在呼吸中聚焦 第九章 唤醒教练角色的自我 关联的魔力 第九章的练习:聚焦于你的全面自我第4步 唤醒自我的领导以实现目标 第十章 让你的梦想逐步成真 我如何从内心冲突转向内心平静 有效的目标设定 让你的梦想成真:按阶段来 第十一章 第一阶段:下定决心 警告:犹豫不决是非常危险的!

如果你缺少动机或者自信怎么办?

从第一阶段开始:认识你的目标、意图以及梦想 第十二章 第二阶段:承诺改变 如何在第二阶段中获得成功 抛开担心,期待奇迹 练习:你的目标所拥有的能量 第十三章 第三阶段:付诸行动 在第三阶段选择一个用心的方法 建立行动计划 掌控你的习惯 第十四章 第四阶段:保持长期成功 从退步之中反弹:第四阶段的关键 应对计划如何能够去除分心事物 对于你将成功的真正信心 第十五章 你是你的最强自我 增强对你自己的信念 内在平和与被唤醒的心灵附录A 为了实现成功改变而做的记录附录B 聚焦练习附录C 压力测试附录D 有效的自我陈述:接受的声音附录E 有效的习惯改变附录F 效果测试

## &lt;&lt;最强自我&gt;&gt;

## 章节摘录

第二章 超越你的本我每当我训练某个人时，无论这个人抱怨什么，我发现最有效的方法是首先鼓励他看到并且感受他正在做的事情——也就是说，增加他对事实的觉察。

——蒂姆·盖洛维：《网球的内心游戏》运动是一种低风险、有趣而快速的帮助你超越意识以及意识所控制的力量和意志力，进而扩展你对自我的认识的途径。

学习改进你高尔夫球的挥杆技术、溜冰技术，或者网球发球技术，可以等同于在做深入思考的练习。为了在某项活动中表现最佳，你必须抛开来自本我的担忧和一些干扰的声音，把自己更高级的大脑和你身体的智慧相联系。

扩展的自我认识带来的整合可以使我们不费吹灰之力超越本我的挣扎和意识层面中的不自信。

当我们把对自我的认识局限在意识思维和可控力量的范围内，我们就把大脑的功能限制在获取线性知识的左半球。

这种有局限的观点把我们的思维仅仅当作可控的力量，而把我们与更大的潜意识思维的智慧——右脑，我们的想象力思维——和我们身体所拥有的机械学和物理学方面的直觉认识相分离。

这种获取信息的概念忽略了右脑所具有的灵活性力量，而右脑吸纳智慧的方式正像婴儿按照自然进度学习语言和说话、学习从爬到走的方式一样。

摆脱了一种完全定型、分离的自我的阻碍，婴儿以不可估量的速度快速学习，这种学习的速度比以自我为中心的成人要快得多，成人往往过分意识到自己内心的挣扎和肌肉的被控制感。

这种对身份的局限认识带来几个问题：当你的意识和本我睡眠的时候，谁在照管你？

即使你并不怎么了解细胞生物学或解剖学，你仍然知道睡眠时在做梦、继续呼吸、修复细胞，每分钟产生500万个健康的红细胞——这些工作靠的是你的哪个部分？

如何才能把自我扩展到更多的脑细胞能量，你的潜意识智慧，某些超越本我和意识控制的更高级的部分？

哪个部分的你可以协调和整合所有这些分散的功能？

当你完成第一步和第二步的练习后，这些问题的答案就会变得显而易见。

在接下来的几周，当你按照完整的四步骤的练习去唤醒你的强大自我时，你会发现你不再把自己局限在低级大脑的反应、旧有的习惯、一些小的分离的人格冲突。

相应的，你能够同最强自我以及与其相关的深层资源所具有的更广泛的智慧和力量相联系，包括潜意识、整合的左右脑半球和身体的智慧。

你不必感到分离当你仅用本我、意识思维、个性或者低级的大脑反应来确认自己时，你会使自己在面对压力、矛盾、担忧、自我怀疑、混乱以及对指责和放弃的恐惧时，变得更加脆弱。

本我有限的资源在应对生活时会很吃力，会感到孤独和缺少支持。

同样的，当脱离一个更强大的支持系统来应对生活时，你很可能会选择其他的支点来逃避恐惧和伤痛，例如暴食、酗酒、吸毒，以及沉迷电视或网络等任何可以减轻独自挣扎所带来的痛苦的方式。

相反，把自己转换到一个更广阔自我，把自己集中于更大的支持系统和视角，可以减轻紧张感、自我破坏以及对毒品和他人的依赖。

把你的意识思维同潜意识的天赋思维、大脑的左半球和右半球相联合，可以增强你的创造力。

同最强自我相联系的过程完全不同于简单要求你的本我更加努力尝试，你还需要参与一些实验。

与超越本我相联系的必要练习如果你希望从这本书中介绍的整个项目中充分获益，那么完成下面的练习非常关键。

1.站直，一只手抓住一本书、一个公文包或者钱包，放到齐肩的高度，直到你感到不舒服或者疲劳为止。

想象你一整天都需要这么做，而且天天做，考虑你需要哪些习惯和支持帮助你从容应对这个任务。

2.再次站直，抓住你面前的物体直到感觉累。

把你的肘放到臀部。

把你的另一只手放到物体下面支撑其重量。

注意当你的手臂和身体的其他部位相连，并从另一只手获得帮助时，要举起相同重量的物体就变得非

## &lt;&lt;最强自我&gt;&gt;

常容易了。

3.为了更强烈地体验与超越挣扎的本我的某些东西相连的感受，屈膝站着，同时让你的臀部、腿和脚缓缓下沉以获得地板的支撑。

深呼吸，抓住它，当你呼气的时候，想象你漂浮于地板、建筑物和地面之上。

你的本我、人格和意识不再是孤军奋战。

你现在同更加强大和智慧的身体系统、整合的大脑和自然定律相连。

在练习第一步中你所体验到的不舒适感，可以类比于在生活中，当只有一部分的你——这个练习中以伸展的手臂和手所代表——在孤军奋战时，所经历的挣扎、疲惫和痛苦。

这个简单的练习让你明白，当你从整个大脑和自我（练习中以身体和其与地板、地面的联系为代表）获得支持时，所有的事情都会变得轻松。

当你把自己从孤立、较小的人格和本我中扩展时，你整合自己的意识和潜意识资源，从而更轻松地面

对生活的挑战。同样的，当你把自己的资源扩展到朋友和能够实现自我价值和体验到安全感的共同体时，你也能更轻松

地应对生活的挑战。著名的精神分析学家和临床催眠师米尔顿·埃里克森（Milton Erickson）博士曾说过关于生命的很多恐惧都源于我们把自己当做一小杯水。

以这个狭猫的观点来看，仅仅失去几滴水似乎都是对我们身份和安全感的严重威胁。

埃里克森博士后来提到：“如果是海洋会有多大的不同！

当你是一片汪洋时，他们就不再会伤害你。

他们可以从你这里取走一盆水——而且不伤你一根毫毛。

”当我们学会以最强的——“海洋”——自我生活时，以前的大多数问题和症状都会消失。

丢开你过去的身份当小时候我在新泽西州泽西城时，我的梦想是要成为一个专业滑雪者。

但是到我成年后，我的水平仍然只是中等。

每次当我面对专业雪道时，我都会在雪道上以一个角度滑上50码，然后——在加速前——我可以用一种灵巧的技术停止向下滑。

然后我以相反的方向滑过雪道，用另一种技术下滑，并重复这个过程，直到我经过山上最陡的冰冻部分。

这种小心谨慎的应对方法能起作用，但是——和许多原始的应对方式一样——很痛，很累，而且不足以应对更长的雪道和生活中其他回报丰厚的挑战。

不要等着过去的你变得自信1992年3月12日，在英国哥伦比亚的惠斯勒山上，我幸运地遇到了一位非常出色的滑雪教练温德尔，他所说的两件事情使得本书的工作可以开展。

温德尔看着他班里的10个学员，每一个都超过40岁，他说：“你们都有最新的装备，可以使你们轻松地滑雪。

如果你们仍然用二三十年前刚刚学习滑雪时所用的笨重雪橇和靴子，那么你们仍然面临艰苦的斗争。

”我认为，这是对我在咨询者中重复看到情况的完美比喻。

他们是具备来之不易的技能的多才多艺的人，但他们以儿时就有的恐惧、过时的应对方式和自我怀疑，而不是新能力和成熟自我来处理现实生活中所遇到的问题。

他们仍然在用孤立的部分自我、过时的方法、陈旧的大脑和有限的观念同生活中所遇到的问题作斗争。

转换到新的自我比改变原来的自我更快你的身份——你所认为的自己——是你生活的绝对主宰。

它会决定你期待什么，你怎样感受。

为了实现你真实的最强的自我所拥有的潜能和快乐，你必须从过去的有限的身份认同和原始应对方式中解放出来。

温德尔不仅是一个出色的滑雪教练，他还是一个杰出的生活技能导师。

他的第二条声明对我的影响比第一条还要深。

他说：“我没有时间去教会过去的你成为一个滑雪专家。

因此我要把你们的名字改为天生的滑雪者。



## &lt;&lt;最强自我&gt;&gt;

”对着我们滑雪班的每个人，他接着说：“你可以是弗里茨（Fritz）；你是弗朗兹（Franz）。你是海迪（Heidi），你是英格丽德（Ingrid）；尼尔（Neil），你是琼-克劳德（Jean-Claud），奥运会滑雪冠军。

”通过把我的身份快速地从过去的我身上移开，温德尔把我从恐惧的声音里解脱出来，赋予我一个滑雪冠军的角色和身份——确信自己可以控制滑雪板和任何的自我怀疑。

在温德尔的指导下，我丢掉过去对自己的想象，我学会了——仅仅三天时间——如何从山顶沿着标有“专业滑雪者专用”的雪道滑下来。

3月15日，我就像从来没有失败过的滑雪专家一样，直接从山的正面滑下。

我仍然能听到过去那个害怕的声音在吼叫，这个声音还带着浓重的泽西城口音：“我们太快了。

我不知道该怎么滑！

哪里是常常摔跤的地方？

”但是滑雪带来的兴奋感远远超过了我的能力，在被积雪覆盖的山顶和各个方向的松树所形成的景色中，我集中精力于实现自己长久以来的人生梦想中。

我不会让过去的恐惧把我从与山、与自然、与我新发现的整合自我的能力之间的美妙的联系中推开。

我生命中第一次毫不费力地滑雪——我的滑雪板在冰河里刻下S形——比我以往的任何一次都更急速，更顺畅。

看起来似乎是慢动作完成的。

当我可以来回地看我身体下面滑过的痕迹时，我知道自己达到了顶级运动员所说的——一次非凡的表现，远远超越了本我的期待，超过了意识到的努力所能实现的可能。

我的思维和身体，我的意识和潜意识，我的左脑和右脑都融合成一个整体。

我那天滑雪时所发现的非常重要。

如果我们按照下面说的来做，我们每个人都可以获得快速的进步，几乎不费气力。

- 1.暂时丢开我们过去的身份，停止它有限的观点所带来的挣扎。
- 2.走进扩展的自我，这个自我拥有新的改进的方法，以开启有着巨大智慧和资源的新头脑。
- 3.从原始的恐惧和反应转向对我们梦想和使命的关注。
- 4.唤醒强大的自我，它能够整合各个部分以实现开启我们完整潜能的目标。

我们每个人都可以学会转换到更新的身份，这个身份包括我们的新的头脑，并允许我们在超越原有信心的基础上轻松地表现。



## <<最强自我>>

### 编辑推荐

《最强自我:战胜压力和焦虑的四关》：身患癌症的美国心理学博士，教您克服压力和恐惧的方法。做大家好书，传至简之道。

据说魔方共有 $4.3 \times 10^{19}$ 种变化，而人生中的变化要比魔方更多、更复杂。

高强度、快节奏的变化，生活中固有的挫折、坎坷和不如意，以及那些突如其来的灾难和不幸，都对人们脆弓弓的心理造成了巨大的压力。

我们不可能决定自己一生将要面临哪些境遇，但是可以决定对待生活的态度。

无论顺境还是逆境，幸福还是挫折，都需要学会用一种积极、健康、乐观、坚强的态度去面对。

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>