

<<改变>>

图书基本信息

书名：<<改变>>

13位ISBN编号：9787301214879

10位ISBN编号：7301214871

出版时间：2013-1

出版时间：北京大学出版社

作者：[美] 乔纳森.阿尔珀特,[美] 阿利萨.包曼

译者：陈杰,何佳,刘洁

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>

<<改变>>

内容概要

《改变:28天让自己内心强大》内容简介：请想象自己一年后的情况，如果那时生活没有发生任何改变。

你会满意吗？

我曾向无数的客户、朋友和同事提出过这个问题，他们中的大多数人都会沉思一阵子后摇摇头，肯定地说：“不满意。”

”我接着问他们：“你有采取过什么行动来改变生活吗？”

”大多数人茫然地直视前方，喃喃地回答道：“没有，什么也没做。”

”他们觉得身陷困境，关于未来好像没有什么可以做的。

他们也想改变生活，但却不知道该如何着手。

我猜想你可能也会有这种感觉。

可能你厌倦了目前的工作、一段不和睦的感情或者一些行为恶劣的朋友和家庭成员；或许你一直想做些改变——重返校园、换份工作、环游世界或者参加一次马拉松比赛，等等；又或者想要改掉一些坏习惯，比如抽烟。

改变生活的念头可能已经在你心头萦绕很长时间了——几周、几个月，甚至几年。

海报：

<<改变>>

作者简介

作者：乔纳森·阿尔珀特（Jonathan Alpert）（美国）阿利萨·包曼（Alisa Bowman）译者：陈杰 何佳 刘洁 乔纳森·阿尔珀特（Alpert J.），美国最成功、最有经验的心理治疗师之一。

他的心理建议专栏拥有上百万读者。

他本人出现在奥斯卡获奖纪录片（InsideJob）中。

他还定期接受国内和国际各大报纸和杂志的采访，谈及的内容从名人丑闻到经济形势不一而足。

此外，他经常应邀出席美国的电视与广播节目，包括《今日秀》（Today Show）、《早安美国》（Good Morning America）和《NBC夜间新闻》（NBC Nightly News）。

他被《纽约观察家报》（The New York Observer）称为“曼哈顿对媒体最友好的心理治疗师”。

阿利萨·包曼（Bowman A.），经验丰富的记者，曾与人合著或代笔写过20多本书，其中包括7本畅销书，总销量超过200万册。

她的作品《从此，过上了幸福的生活》（Proect：Happily Ever After）描写了她是如何从“离婚梦想家”转变成重温结婚誓词的幸福女人的心路历程。

作为《奔跑者世界》杂志的前高级编辑，她曾担任多家广播和电视节目的嘉宾，并曾在《最初》（Firsf）、《红书》（Redbook）和《怀孕》（Pregnancy）杂志上开辟专栏。

她的作品还刊登在《家庭圈》（Family Circle）、《为人父母》（Parents）、《妇女健康》（Women's Health）等出版物上。

自从她的博客“自由婚姻建议”开设以来，每月访问量超过5万次，吸引了国家级媒体的注意。

目前她与丈夫、女儿和狗一直快乐地生活在埃姆斯（Emmaus）。

<<改变>>

书籍目录

简介 PART 1准备篇 第一章我是这样变得无畏的，你也可以！

再也吻不到的女孩 敢于做自己 户外治疗 害怕接近异性 恐惧是必然存在的 第二章为什么人人都害怕改变 对未来的恐惧 对不了解的事物的恐惧 消极思想导致恐惧 怎样克服失败经历的阴影 为什么我们会感到紧张不安 传染效应是怎样散播恐惧的 覆盖恐惧本能的方法 第三章让恐惧者困于现状的13种错谋应对方式 无畏解决方案 宣泄 无效的心理疗程 依赖药物 一厢情愿的幻想 回避恐惧 总爱钻牛角尖 总是关注消极面 试图掌控能力范围之外的事物 因失败而放弃 恋栈熟悉的环境 想得太多 过于迁就他人 社会洗脑 第四章驱动无畏者前进的7种行为和信念 无畏者在正门迎接恐惧 无畏者将恐惧视作兴奋 无畏者跌倒后能爬起来 不要将拒绝个人化 在不确定之中寻找确定性 通过练习变得无畏 无畏者相信一切皆有可能 PART 2实践篇 第五章无畏训练计划的准备工作 无畏训练计划规则 准备工作1：准备一个笔记本 准备工作2：测试你的无畏潜力 准备工作3：远离散布恐惧者 准备工作4：让自己对恐惧免疫 准备工作5：建立无畏后援团队 第六章第一步：确定你的理想生活 练习1：设想你的未来 练习2：写下你的理想清单 练习3：强化你的理想清单 练习4：保护你的理想清单免受恐惧的侵袭 练习5：按优先级为你的理想清单排序 第七章第二步：打破恐惧模式 练习1：创建恐惧倾吐单 练习2：清除你理想道路上的拦路虎 练习3：承认你与恐惧之间的相互依赖关系 练习4：强化你的回报清单 第八章第三步：重塑思维模式 练习1：留意你的想法 练习2：觉察自己的情绪和感觉 练习3：识别对话陷阱 练习4：重塑心理模式 练习5：重塑思维模式 第九章第四步：消除恐惧反应 练习1：恐惧反应正常化 练习2：证明你可以控制恐惧反应 练习3：控制恐惧反应 练习4：化恐惧为力量 练习5：创建恐惧反应策略 练习6：消除生活压力 第十章第五步：实现梦想 练习1：精心制订你的无畏训练计划 练习2：实施你的无畏训练计划 第十一章终生无畏 丽莎对无畏的追求 怎样变得更加无畏 你的终极人生就在前方 活在当下 第十二章无畏行动计划与其他练习、窍门行动计划案例 其他练习和窍门

<<改变>>

章节摘录

版权页： 敢于做自己 我之所以成了心理医生，是因为从小就对人类行为和心理抱有浓厚的兴趣。即便还是一个害羞的孩童时，我就对受大家排斥的伙伴有着兴趣，想弄明白他们心里在想什么。当我十几岁时，每周日的晚上都会准时打开索尼随声听，收听著名性治疗专家露丝·魏斯太摩（Ruth westheimer）博士的节目而那时本应是我安然人眠的时间。

我不只是在向她学习，还渴望着长大后成为和露丝博士一样的人。我想从事一项能和许多人沟通交流，能够帮助别人改变生活的职业。与露丝博士一样，我想借助媒体帮助成千上万的人，帮助他们克服心理挑战并获得成功。不仅如此，我想在这个领域做出一番伟大的成就。

然而，成为心理医生不久后，我意识到自己无法按照学校传授的方式去做。在研究生院的学习中，我被告知只应通过问一些有洞察力的问题帮助客户实现领悟；所受的教育告诫我，不要在治疗中加入自己的意见。我本应坐下来倾听，询问病人那个令人沮丧的老问题——“这让你感觉如何？”

”，而不是告诉客户该怎样做。

但是，我做不到。

相比起简单地倾听客户宣泄，我发现自己在治疗中不断地注入自己的观点、提供建议，并为客户精心地制订计划。

举个例子，早先有一位客户里克，在拜访中告诉我，他生活在一个谎言中，整个人因此变得郁郁寡欢。

里克已经结婚了，但他经常去色情场所不加选择地与其他男人滥交。当我在听里克讲述越轨之举时，我脑中不断浮现出他家里那位可怜妻子的身影。里克不只是让自己和妻子受到性传染病的威胁，还迫使妻子生活在谎言中。里克是个地下同性恋者，他把自己伪装成了一个快乐的已婚男人。我能想象到，里克的妻子在卧室里或许会感到不满足，不明白自己为什么不能取悦丈夫，为什么吸引不了他。

在这种情况下，我怎能不对里克说一些话呢？我怎能只是点点头，然后继续倾听他讲述自己的不忠呢？我怎能摆出一副事不关己的态度，只是问他：“这让你感觉如何？”

”我不能。

我明确地告诉他：“你这样做是不对的，很让人恶心。”

”他震惊了，说道：“我之前拜访过8个心理医生，但没有一个人告诉我这样做是错的。”

”最初，里克对我的直言不讳感到不悦，但他还是选择了再来见我。里克尝试了自我控制，不再前往色情场所和陌生人滥交。与此同时，他在努力寻求勇气走出地下生活，发展一段健康的性关系。尽管如此，里克吐露的过往求诊经历让我感到生气和沮丧。

当里克说出了他正在做的事情以后，8个不同的心理医生都只是继续枯坐倾听，没有对他说过任何话。

<<改变>>

媒体关注与评论

史蒂芬·柯维 《高效能人士的七个习惯》作者 一本强大的书，它将改变你的生活。

丹·詹森 奥运套金牌得主，速滑运动员在本书中，阿尔珀特不仅告诉你如何克服对失败的恐惧，而且告诉你如何消除达成目标、实现梦想的阻力。

艾拉沙克 医学博士。

畅销书《生死是薄》合著者《回归自我》的作者 本书提供了清晰、实用的方法来帮助你克服消极的思想、战胜恐惧的恶魔，并最终找到自己的真正优势。

伊恩·克纳博士 《纽约时报》畅销书《性别补培》作者 这个世界机会层出不穷，乔纳森·阿尔珀特为读者提供了一个宝贵的机会——排除噪声，倾听真实的自己。

彼得·布雷格曼 《18分钟：专注，做正确的事》作者我通常不喜欢在书里面掺杂过多的步骤，并承诺改变读者的生活。

但是，毫无疑问，阿尔珀特在本书中所言极是，因为你不能仅凭想象来消除恐惧，你必须用行动来战胜它。

享读这本书吧！

<<改变>>

编辑推荐

提供克服负面情绪的一切良方，让那些认为“你做不到”的人们，重获自信、快乐、爱情和成功！
《改变:28天让自己内心强大》将让你学会怎样停止关注那些无法掌控的人和事，转而将精力投入到你所能够掌控的领域。

你抱怨目前的工作有多久了？

你发誓要结束走入死胡同的恋情有多久了？

你梦想自己创业，成功减肥、戒烟，找到意中人结婚生子又有多久了？

你想彻底改变自己的生活到底有多久了？

如果你同大多数人一样，那么这已经耽误了太长时间了。

心理治疗师乔纳森·阿尔珀特（Jonathan Alpert）希望你过上自己梦想和应得的生活，并且他希望你现在就拥有这种生活。

<<改变>>

名人推荐

一本强大的书，它将改变你的生活。

——史蒂芬·柯维（Stephen R.Covey）《高效能人士的七个习惯》作者 在本书中，阿尔伯特不仅告诉你如何克服对失败的恐惧，而且告诉你如何消除达成目标、实现梦想的阻力。

——丹·詹森（Dan Jansen）奥运会金牌得主，速滑运动员 本书提供了清晰、实用的方法来帮助你克服消极的思想、战胜恐惧的恶魔，并最终找到自己的真正优势。

——艾拉·沙克（Ira M.Sacker）医学博士，畅销书《生死是薄》合著者《回归自我》的作者 这个世界机会层出不穷，乔纳森·阿尔伯特为读者提供了一个宝贵的机会——排除噪声，倾听真实的自己。

——伊恩·克纳博士（Ian Kerner.Ph.D）《纽约时报》畅销书《性别补给》作者 我通常不喜欢在书里面掺杂过多的步骤，并承诺改变读者的生活。

但是，毫无疑问，阿尔伯特在本书中所言极是，因为你不能仅凭想象来消除恐惧，你必须用行动来战胜它。

享读这本书吧！

——彼得·布雷格曼（Peter Bregman）《18分钟：专注，做正确的事》作者

<<改变>>

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>