

<<别跟自己过不去>>

图书基本信息

<<别跟自己过不去>>

内容概要

《别跟自己过不去：39招教你避免自我伤害》并非为取代咨询而作。那些正在伤害自己的人们需要一个有经验的咨询顾问的帮助，同时你也应尽最大努力去和那些你认为值得信任的人保持联系。

《别跟自己过不去：39招教你避免自我伤害》不仅能帮助你更好地认识自己，而且能帮助你的顾问了解你，从而带来诸多好处。

<<别跟自己过不去>>

作者简介

作者：（美国）劳伦斯·E·夏皮罗（Lawrence E.Shapiro）译者：闫红菊 劳伦斯·E·夏皮罗（Lawrence E.Shapiro），美国知名儿童心理学家。

他对儿童、青少年心理问题进行帮助的实践案例曾被美国广播、电视和国家杂志广为传播。他还是《即学即用亲子教育互动指南》丛书（中文版已于2011年2月出版）的主要作者。

<<别跟自己过不去>>

书籍目录

写给孩子们的话 第一部分 准备好帮助自己 第1招 你所说的都不会公开 第2招 自我伤害不必成为秘密 第3招 关于自我伤害, 你知道什么 第4招 人们为什么伤害自己 第5招 你准备好结束自我伤害了吗 第二部分 想想你自己和自我伤害 第6招 你的自我形象是什么 第7招 如果你想改变自己, 那你的愿望就能实现 第8招 了解你的体型 第9招 你能更好地对待自己的身体吗 第10招 了解为什么要自我伤害 第11招 你会喜欢那些进行自我伤害的人吗 第12招 描述你的自我伤害行为 第13招 除了自我伤害, 你还具备更多 第14招 了解你的感觉 第15招 引起你感觉的原因 第16招 错误想法会导致无助和绝望的感觉 第17招 你能够改正自己的自动化思考 第18招 做些让你感到开心的事情 第19招 避免造成自我伤害的事情 第20招 用什么来替代自我伤害 第三部分 与他人联系 第21招 和他人谈论真实的自我 第22招 你的父母亲需要了解你的感觉 第23招 告诉父母他们应该说的和不应该说的 第四部分 克服自我伤害行为 第24招 找到一个安全的地方, 在那儿你会停止自我伤害 第25招 在你脑中创造一个安全的地方 第26招 设立目标帮助你停止自我伤害 第27招 准备紧急救助包 第28招 应对压力 第29招 学习集中注意力 第30招 处理烦恼的想法和感受 第31招 什么引发了你苦恼的想法和行为 第32招 使你自己对沮丧的想法和感受减感 第33招 面对关于食物的问题 第34招 你的生活方式健康吗 第35招 用毒药和酒精来面对问题 第36招 精神信仰可能帮助你停止自我伤害行为 第37招 你准备好停止自我伤害了吗 第38招 复习你学过的关于自我伤害的知识 第39招 你能通过帮助别人来帮助你自己

<<别跟自己过不去>>

章节摘录

版权页：插图：减感是一种用于处理各种问题的普遍心理技巧。

这个词的意思和其字面一样，即减少你对各种想法、记忆或感受的敏感减感分为三步：1.放松；2.优先想令你沮丧的想法和感受；3.同时放松令你沮丧的想法和感受。

减感通常用于有具体恐惧的人身上，如害怕飞行，害怕待在封闭的空间里，或害怕过桥。

使用这种技巧时，人们学着逐步靠近令他们恐惧的事情，每一步都要让头脑和身体冷静下来。

你可以用同样的方法来消除引发你自我伤害的沮丧感受。

当你发现你能控制这些感受时，你会发现能更容易停止自我伤害行为。

下面是对引起你自我伤害的想法和感受进行减感的步骤。

对令你沮丧的想法和感受进行减感在你开始前，至少准备5份下一页上的减感分级表。

1.写下来120页的表格上至少5种情况或事件，给每个情况或事件做出一个独立的索引。

2.找个地方舒服坐着，并试着尽可能放松你的身心。

深呼吸并放松所有肌肉。

你也可以使用112页上介绍的放松活动。

3.抽出一张卡片读给自己听。

想想那种情景或情况并假设你在那儿。

只用3分钟这样做。

如果你有计时器，就用它来记录时间。

4.停！

在下面的表中记录下你沮丧的程度，1=“完全不沮丧”，10=“我受不了了”。

5.重新读一下卡片，大约用4分钟重新设想当时的情景或事件。

6.现在重新给你的感受打分，适用第四步介绍的得分方法。

7.重复两次这样的步骤，增加你对那种情况或事件的思考时间，先用5分钟，再用7分钟。

8.现在回过头再看你的分级。

你能将沮丧的感受保持在3以下吗？

如果不能，就坚持做这种减感活动。

9.如果你能将沮丧的感受控制在3或者3以下，就抽下一张卡片。

10.每天做一次这个练习，直到你觉得能够很容易地控制沮丧情绪为止。

<<别跟自己过不去>>

编辑推荐

《别跟自己过不去:39招教你避免自我伤害(全套版权引进)》是由劳伦斯·E·夏皮罗所著，并非为取代咨询而作。

那些正在伤害自己的人们需要一个有经验的咨询顾问的帮助，同时你也应尽最大努力去和那些你认为值得信任的人保持联系。

《别跟自己过不去:39招教你避免自我伤害(全套版权引进)》不仅能帮助你更好地认识自己，而且能帮助你的顾问了解你，从而带来诸多好处。

<<别跟自己过不去>>

名人推荐

这套丛书为广大青少年提供了强有力的帮助，其中的知识和实用工具给了他们强大的力量，让他们最终学会自我认知和自我接纳。

——雪莉·埃尔斯，心理健康护士，《家庭和集体疗法》的作者之一 我极力推荐这套书，不仅为那些深受各种心理困扰折磨的青少年，也为那些正为情绪波动所困的大人。

读到这套书时，他们会学到非常重要的调整心理状态的技巧。

这套书非常人性化，精心组织，科学可靠，令人振奋。

——弗朗辛·布里尔，医务工作人员，加拿大皇家内科医师学会会员，青少年精神疾病专家 这几本书的作者用尊重和真诚的态度与青少年直接对话。

读一读其他有类似经历的同龄人的故事是非常有用的。

对青少年来说，这些书确实是不错的教育材料。

——贾妮丝·菲利普斯，教育专家和心理健康社会工作者 对于那些正受各种不良情绪困扰的青少年来说，这是一套非常优秀的、通俗易懂的练习手册，他们可以参照手册里提到的当事人的情况来鉴定自己。

书里提供了一些简单的方法，让大家获得有关疾病的知识和克服症状的方法。

并通过做练习建立全新的思考模式和行为模式，使他们的生活质量达到最佳状态。

——琳达·杰弗里，护理师，认知行为治疗专家，加拿大心理健康协会会员

<<别跟自己过不去>>

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>