第一图书网, tushu007.com

<<健康型利己>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

内容概要

我们必须要学会去坦荡地接受自己应得的生活！
无论是为自己，还是为别人！

在维护自己的合理权利时是否感觉不舒服呢？
许多人都是！
尤其是生活在自我否定的文化中的人，既不自由，也不快乐。
去满足周围人　　的期望，因担心周围人的感受和看法而倍感烦恼，纠结于不停给予、自我牺牲、取悦他人，对这样的生活状态感到厌倦了吗？

是时候该去拿回自己应得的东西了：一种令别人欣赏、有别人关爱、理解和支持的生活！
我们也并不是在倡导自私，而是提倡健康型的、得体的自私，一种我们不再把自己的能量浪费在放纵他人之上的自我关怀。

在本书里，你随处可见充满了挣扎、挑战和胜利的个人故事，它将给予你理解和激励，令你从情感孤立、自我价值否定和冷气氛中解脱出来，也会告诉你找回自我所需要的实用技巧和有效策略。
并且，效果立竿见影！

第一图书网, tushu007.com

作者简介

瑞切尔·海勒博士（Dr. Richard F. Heller）
耶鲁大学心理学博士，赫勒拿?鲁本斯坦基金会（Helena Rubenstein Foundation Scholar）学者，美国国家航空和航天管理局（NASA）培训中心心理咨询师。

理查德·海勒博士（Dr. Rachael F. Heller）
耶鲁大学心理学博士、医学博士，哈佛大学、哥伦比亚大学和英国诺丁汉大学教授，美国国立卫生研究院（National Institutes of Health）研究员。

第一图书网, tushu007.com

<<健康型利己>>

书籍目录

第一部分　觉醒
　健康型利己是一种让你探索全新生活的方式。
这是你创造自己生活的机会：你将受到他人的重视，被寄予关心、理解和支持，你可以自由地做自己想做的事，说自己想说的话。

　第1章　健康型利己如此健康！

　第2章　最终轮到你做主了！

　第3章　事不宜迟
　第4章　测试：你是不是太为别人着想了？

第二部分创造你想要的人生
　如果你想为自己创造一个更美好的生活，如果你迫切地希望改变，等待你的就会是一种全新的生活方式。
如果你有创造更好生活的愿望，我们将再为你提供一匹强健的战马，它可以带着你驶向自由。

　第5章　改变方案：基本原理
　第6章　改变方案：选择权
　第7章　卧室里的健康型利己
　第8章　在家人面前的健康型利己
　第9章　在朋友面前的健康型利己
　第10章　在孩子面前的健康型利己
　第11章　在配偶面前的健康型利己
　第12章　在专家面前的健康型利己
　第13章　健康型利己和你的体重
　第14章　工作中的健康型利己
　第15章　健康型利己及生活中不那么小的事
第三部分实现梦想
　没有人，甚至包括你的配偶或孩子或父母，会给你真正需要的。
只有你可以治愈你因长年的自我牺牲、否定和情感虐待而受到的伤；只有你可以给你不想逝去的梦想带来活力；只有你能守住未言明的、从未实现的诺言；只有你可以让自己再次完整。

　第16章　成功的策略
　第17章　更高的目标
　第18章　回家

章节摘录

版权页：航空公司需要告知旅客在帮助其他旅客，其中包括小孩之前，必须自己先戴上应急用氧面罩，我们觉得这非常有趣。
可能有人会觉得没必要向旅客传递这样一个自我生存的简单信息。
但实际上这是很有必要的。
出于自我牺牲和英勇的美德，我们中很多人都不会把自己的需求摆在第一位，即使在维护健康或生命的情况下，而且或许事先并未意识到。
我们很多人渴望重获生活中遗失的快乐和价值，以及错过的幸福。
我们渴望自己的所作所为都能受到他人的重视和欣赏。
我们希望我们付出多少，他^就给予多少。
但他们做不到。
这就是问题所在。
我们试着找理由安慰自己，说服自己如果他人有能力的话他们一定会给予我们的。
我们把他们的行为归因为劳累过度或其他的压力。
他们没意识到他们不够体贴和漠不关心导致了我们痛苦。
“ 他们真的关心， ”我们告诉自己，“ 只是他们不常表现出来。
”我们可能怪自己“ 太过敏感 ”或“ 小题大做 ”，即使我们只是表现出内心的痛苦。
最终，总会有各种各样老套的理由使他人完全不用承担任何责任。
“ 年轻人就是这样 ”或“ 他就是这样 ”，我们会这样说。
然后我们耸耸肩，假装整件事就这么过去了。
其实我们并不会真正让事情过去。
自我否定和没有回报会使我们痛苦。
它们会导致我们不快乐、不健康。
长期的自我否定会让我们感到沮丧、不安、极度不耐烦、暴怒或莫名的悲伤。
这些都是典型的症状，它们说明我们渴望体贴和认同。
在自我否定的宏伟计划中，这些危险讯号很有可能被忽视。
“ 这个小孩真是想要气死我！
”你失望地嚷道。
即使在说这句话的时候，你也没有注意到你这句话里强有力的真相或意识到你身体承受的压力。
“ 你想把我活活逼死！
”“ 你真让我恶心！
”“ 你快把我逼疯了！
”这些话不是沮丧时随意喊出来的。
它们有力且一针见血且描述了你身体正在经受的一切。
无论你知道与否，对自我的否定会使身体承受压力。
简单来说，压力是身体对没有得到满足的需求的反应。
即使挫折和失败耗尽了你的时间、耐心、理解和能量，你还是希望自己继续尝试。
不承认你需要停止尝试照料他人，可能是你承受的最大压力之一。
处在来自自我否定的压力之中，人们会患上很多急性或慢性的身体疾病。
压力会导致头痛、肠道问题、皮肤病和失眠。
压力之下，身体产生的荷尔蒙会极大地增加我们患上各种疾病的危险，例如高血压、各种糖尿病、低血糖、哮喘、心脏病、免疫失调、暴饮暴食、肥胖，甚至可能是癌症_o长期承受自我否定导致的压力，身体会越来越不会应对其他的需求，甚至连普通的日常问题都难以克服，这样就导致了压力不断循环，并最终使人生病。
压力和压力产生的疾病数量达到历史最高点绝非偶然。
我们很多人感觉不能显著改善我们的事业状况、经济状况、体重健康状况及入际关系。

似乎总觉得没有足够的时间、精力或动力去解决日常问题，以及享受渴望而不可即的快乐。
虽然我们已经被告知我们控制着一切，但我们还是感到极度无助。
压力来自于我们应该控制我们生活的信仰，而实际上我们发现我们的影响力很小或根本没有影响力。
有些研究者认为压力直接或间接地已经成为美国人的第一大杀手。
仔细研究美国所有的重大疾病和身体状况的危险因素，你会发现同一个成因是：压力。
压力来自过多的要求、不够的时间、不够的睡眠、太多的仓促而缺乏营养的膳食、过多的最后期限、太过追求完美、太少的欣赏、太少体会快乐或获得回报、太少的体贴或太少的笑声。
没有任何其他的导致死亡的潜在原因会通过这么多威胁生命的方式影响这么多人。
压力，以及和它相关的皮质醇和胰岛素含量高，已被证实会增加冠状动脉里血小板的数量，使我们的身体更容易产生和储存脂肪，增加皮肤老化的速度，加大体能、器官甚至骨骼的损耗。
压力荷尔蒙总是和中风、心脏病发作联系在一起，最近，又发现它是导致不断增发的各种癌症的罪魁祸首。
如果你研究病人心脏发作、中风，甚至是出现恶性肿瘤前的那几年，你很有可能发现病人体内都会不断释放压力荷尔蒙皮质醇。
虽然有些研究认为这是由于人为因素导致的，比如饮食不良、．缺乏锻炼或睡眠，但这些因素往往是压力或缺少健康型利己造成的，而不是这些因素导致压力或缺少健康型利己。
更糟的是，即使你没有患上明显的身体疾病，压力——尤其是压力加上自我否定——可能正在缩短你的寿命。
圣弗朗西斯科加利福尼亚大学精神病学教授E．S．埃佩尔博士不久前研究了压力对照顾长期患病小孩的母亲的影响。
这些女性为了满足孩子的需求需要极大地牺牲自己，她们显示出细胞组织层极为迅速老化的迹象。
这些慈爱的母亲不仅感觉到易衰老，她们体内的细胞也在不断加速衰老。
她们承受压力(以及自我否定)越久，她们越会过早衰老。
每年都有无数的科学研究证实我们很多人都很清楚的一个事实：自我否定导致的压力会耗尽我们的体能，导致我们不健康，可能还会缩短我们的寿命。

编辑推荐

《健康型利己:你是不是太为别人着想了?》要想帮助别人，首先得满足自己！
美国心理学会新世纪十大心理自助经典图书之一！
美国国会图书馆2006年度百部推荐必读之一！

第一图书网, tushu007.com

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