

<<开发自身正能量>>

图书基本信息

书名：<<开发自身正能量>>

13位ISBN编号：9787544736985

10位ISBN编号：7544736989

出版时间：2013-4

出版时间：译林出版社

作者：利兹·米勒

译者：王露西

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>

## <<开发自身正能量>>

### 前言

心境障碍是最令人痛苦的病痛之一。

对患者来说,《开发自身正能量》是很好的资源。

曾经身为患者的作者现身说法,在书中清晰地描述了她是怎样运用心境地图这个能有效自我评价和自我监测心境的新方法。

有趣的是,该方法不是由精神科医生创立的,而是由一位聪明并且医术高超的神经外科医生提出的。

利兹·米勒(Liz Miller)博士描述了那些心境障碍的患者如何运用她的方法成功地应对生活中的波折。

她的描写生动、开放、诚挚,文中案例丰富,使读者很容易理解她的方法。

米勒博士对患者每日遭受思想斗争的痛楚深有感触。

她解释了如何在自我斗争中取胜,控制消极的思想和情绪。

这本书确实值得一读,我强烈推荐。

巴桑特·普里 巴桑特·普里(Basant K.Puri)教授,文学硕士,哲学博士,医科学士,外科学士,数学科学专业(荣誉)理学学士,英国皇家精神科医学院院士,统计学专业硕士,数学学科学历,数学硕士,任职于伦敦哈默史密斯医院、伦敦帝国学院。

与人合著《击败抑郁的自然方法》(The Natural Way to Beat Depression)一书。

## <<开发自身正能量>>

### 内容概要

《开发自身正能量》给出的是一种有效的心理自助与调节新方法，能帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人转变坏心情，开发自身正能量。

它提供了14天的实践指导，帮助读者辨认自己的心境、了解心境的成分及其影响因素，并达到保持良好的心境、开发正能量的目的。

掌握书中的方法后，读者不仅可以调控自己的能量，还可以掌控环境的影响因素，操控他人的心情状态。

<<开发自身正能量>>

作者简介

<<开发自身正能量>>

书籍目录

前言1 导论2 如何使用本书19 第1天保持好心境的益处1 第2天能量以及心境生物学11 第3天你的第一个心境地图19 第4天四个基本心境35 第5天你的优势在哪里,是什么让你焦虑59 第6天心境影响要素之环境73 第7天心境影响要素之生理健康85 第8天心境影响要素之人际关系103 第9天心境影响要素之你的知识115 第10天心境影响要素之天性127 第11天变得更加积极141 第12天摆脱抑郁163 第13天摆脱焦虑与抑郁的恶性循环177 第14天控制正能量189 心境和你的个性203 心境和其他人217 管理日常生活的心境231 心境障碍245 结论257

## &lt;&lt;开发自身正能量&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：平静的重要性 当你心境不稳定的时候，或者发现你的心境频繁处于左侧象限的时候，那就有必要判断是生活中哪个方面出了问题。

根据我的经验，几乎所有的负面心境都缺少一个关键因素——平静。

感受平静可以帮助你实现自己的目标。

如果你保持平静，你便可以处理自己的情绪和心境。

而且，学会保持平静，你便学会了如何处理棘手的问题。

平静让我们得偿所愿，而不被焦虑所控制。

平静是“双赢”的基础，也是与朋友、同事自信交流的基础。

处理掉生活中那些可能会造成麻烦和焦虑的部分，并用平静替代你的焦虑，你可以显著地改变自己的感觉。

通过确保你过着一个充实的生活，你也能保证自己的心境稳定，因为在你的意识边缘不再有潜伏的恶魔。

理想的情况下，你的生活中不应该有你不能处理的部分。

在匿名戒酒协会有一种说法，那就是我们“就像我们的秘密一样脆弱”，因此敞开胸怀处理这些问题，将是你为获得健康所能做的最佳的选择之一。

平静是理性的，它帮助我们正确观察事物。

我们许多人过着焦虑或飘忽不定的生活，因为我们过度关注各种想象中的威胁——猪流感、对于工作和收入的偏执、孩子的健康、对感情关系臆想的威胁。

这些细微的想法逐渐在我们的脑海中壮大，因为我们夸大了它的重要性。

这些小的恐惧虽然不具有直接的破坏性，却会开始以无益的方式主导我们的行为。

不保持平静和理性，焦虑、恐惧、抑郁、偏执甚至痴迷都可以打倒我们，成为占据我们生活的心境。

因此，怀着平静的心态去找出生活中让我们产生这些感觉的事物，然后纠正它们，是非常重要的。

让我来举个例子。

一名参观者来到当地心理健康庇护所，看见一个人坐在角落把纸撕成小碎片。

参观者好奇地问他在做什么。

“你可以看到，我在撕纸啊。”

那人说。

“但是为什么要那样做？”

参观者问。

那人回答说：“它可以送走大象。”

“但伦敦南部不会有任何大象在啊。”

参观者疑惑地说。

“这便是答案。”

男子答道，继续撕纸。

这名男子将大象视为一种威胁——而我們都很清楚这是假的，甚至是荒谬的。

然而，他说服自己相信他的方法是可行的，因为伦敦南部没有大象了。

这听起来有些荒谬，但我们很多人也在以类似的方式处理自己感受到的特有的威胁。

我们总是以特定的方式做事，因为我们认为这样可以避免威胁。

但是，我们没有认识到，就像这名男子，许多威胁都是我们虚构出来的。

更重要的是，由此养成的习惯和执著是具有破坏性的，在不断地破坏我们的心境。

## <<开发自身正能量>>

### 媒体关注与评论

这是一本可以转变所有坏心情的书！

——《星期日泰晤士报》不到两个星期，我就不再焦虑了！

书中的方法让人感觉似乎真的能控制自己！

应该让人们知道这些方法！

——《红杂志》

## <<开发自身正能量>>

### 编辑推荐

《开发自身正能量》编辑推荐：有效克服情绪障碍，能帮助所有身处人生低谷、长期焦虑、沮丧、消沉、自我怀疑的人转变坏心情，开发自身正能量。

掌握书中的方法后，不仅可以调控自己的能量，还可以掌控环境的影响因素，操控他人的心情状态。

《开发自身正能量》是又一本能彻底改变我们工作、生活、行为模式的心理学著作。

<<开发自身正能量>>

名人推荐

<<开发自身正能量>>

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>