第一图书网, tushu007.com

<<伯恩斯情绪疗法>>

图书基本信息

<<伯恩斯情绪疗法>>

前言

糟糕的人际关系往往令人伤身伤神。
大多数人都会把自我价值，至少是一部分的自我价值建立在与他人的关系上。
和你在乎的人争吵或者打架并没有多大意思，即使和一个你不在乎的人结怨也会吞噬你的快乐，耗尽你的心力。
如果你和某人相处不融洽，那么让我来给你一些好的建议：如何与他人建立一种更有益的关系。
无论是你的配偶、兄弟姐妹、父母、邻居、朋友还是陌生人，我都可以教你如何将自己的沮丧和愤懑转变成温暖和信任的情感。
这个转变的过程比你想象的要快，甚至在几分钟之内就可以搞定。
然而，在追寻亲密关系的旅途上总是布满荆棘，你必须先对自己下一番功夫，审视你身上的那些连你自己都不愿意看到的东西。
如果你愿意鼓足勇气大干一场，那么我会告诉你一些可以巧妙处理人际关系的方法，它们将改变你的人生。

<<伯恩斯情绪疗法>>

内容概要

在我们的生活中都有一些人人我们无法与其相处，不论是跋扈的上司，罗唆的同事，还是脾气暴躁的伴侣，与他们和谐相处都是一件困难切令人头疼的事。
作者系心理学家，他对如何改善消极的情绪，如何改善与这些人的关系给出了科学而有意的建议和指导，让读者获得健康快乐的人际关系。

作者简介

大卫·伯恩斯博士，美国斯坦福大学医学院精神病学与行为科学临床兼职教授，曾作为访问学者在哈佛大学医学院工作过。
他的畅销书Felling Good：The New Mood Therapy仅美国销售就已达到500万册。

伯恩斯博士是发展认知行为疗法的先锋，他创设的抑郁与焦虑免药物疗法应用广泛，并且被心理研究证实为科学有效。
伯恩斯博士获得过许多研究、教学和媒体的奖项，但是最有名的还是他的心理自助类图书Feeling Good和the Feeling Good Handbook，仅在美国就卖了500万册。
根据美国国家统计数字，伯恩斯博士的Feeling Good高居1000本精神健康专家所写的抑郁自助类图书的榜首。
美国和加拿大精神健康专家把Feeling Good作为来访者的“处方药”推荐。

<<伯恩斯情绪疗法>>

书籍目录

第一部分 “ 为什么我们不能友好相处 ” 第1章 你与身边人的关系怎么了 第2章 天性善良的我们，为什么还会争吵 第3章 为什么我们会因爱成恨 第4章 拿什么改善人际关系第二部分 “ 我需要情绪疗法的帮助吗 ” 第5章 你对自己的人际关系满意吗 第6章 争吵时，你到底想要什么样的结果 第7章 融洽的人际关系需要付出哪些代价 第8章 什么是人际关系日志 第9章 什么样的沟通方式好，什么样的糟糕 第10章 糟糕的人际关系，到底是谁的错 第11章 陷入人际关系僵局，谁应作出让步第三部分 “ 我要怎么说，才能有个好人缘 ” 第12章 有效沟通的五个技巧 第13章 解除敌意的技巧：“ 你是对的 ” 第14章 共情的技巧：“ 如果我没听错，你想说的是…… ” 第15章 询问的技巧：“ 我这样理解，对吗 ” 第16章 陈述的技巧：“ 我觉得…… ” 第17章 抚慰的技巧：“ 我不想伤害你，但我必须和你谈谈 ” 第18章 如何应付那些不好相处的人第四部分 “ 获得好人缘，我该怎么做 ” 第19章 有效沟通训练：亲密关系练习 第20章 矛盾解决训练：一分钟练习第五部分 “ 技术失灵了，怎么办 ” 第21章 为什么五个技巧有时不好用 第22章 为什么给他人支招是最烂的解决方式 第23章 逃避现实：“ 关于生气的话题还是不谈为妙 ” 第24章 道歉：“ 我能不能只说‘ 对不起 ”’ 第25章 被动的顺从：“ 我得让你高兴 ”第六部分 “ 遇到更复杂的问题，我该怎么办 ” 第26章 改变关注点：缓解争执双方的矛盾 第27章 积极重构法：开启亲密与成功之门 第28章 多选式共情：与不愿和你说话的人打交道译者后记

章节摘录

插图：男女有别，惹麻烦。
有一种理论认为，人际关系的冲突是由于男女本质上的差异造成的，①认为男女之间不能融洽相处是因为男人和女人表达方式不同：女人通过言语来表达情感，而男人则是通过言语解决问题。
因此，当一个妻子向丈夫抱怨自己很心烦的时候，丈夫会不由自主地试图帮助妻子解决问题，因为男人的大脑就是这样运转的。
但实际上，女人只是单纯地希望丈夫倾听并了解她的感受，所以女人一旦看到丈夫这样的“帮忙”，反而会变得更加心烦意乱，两人的关系最终将以郁闷和误会告终。
不懂付出。
少关爱。
一些专家认为，导致人际关系紧张最重要的因素是缺乏自尊。
换言之，如果你不疼爱自己、尊重自己，那么你就很难去爱别人，因为你总是想从别人身上得到爱而不是去付出。
这也是学校普遍推行的观点：从小培养孩子的自尊，等他长大之后就会与他人建立起亲密信任的人际关系。
相处久了，毛病多。
还有一些专家认为，人际关系紧张是由一种被称做是“人际关系倦怠”的因素造成的。
你会发现，当你和某人相处不融洽的时候，你对他的负面看法就会随着时间变得越来越强烈。
当你和伴侣互相指责对方的次数越来越多的时候，两人就很难像当初谈恋爱时那样甜蜜相处了。
用不了多久，婚姻就会充斥着永无止境的压力、挫败和空虚感，那些曾经甜蜜开心的感觉将不复存在。
如果婚姻走到这一步，分居和离婚就在所难免了。

后记

翻译这本书花了将近一年的时间，书终于译完，感慨之余，不免想要写下一些话和读者们分享。
几年前，曾听到一位心理学教授在课堂上这样说过：“作为心理咨询工作者，社会支持系统对于来访者十分重要，而亲密关系是最有力的社会支持系统。
”每当遇到挫折时，拥有亲密关系的人可以依赖这一最重要的社会资源，并获得最强有力的社会支持，从而有效地降低了心理危机的发生率。
在日常生活中，对我们“有重要情感意义的他人”（例如亲友、恋人等）都能与我们建立起亲密关系，我们一方面从亲密关系中获得满足、幸福和归属感，但另一方面亲密关系也有让人头疼的时候。
人并不是与生俱来就能够与他人建立亲密关系的，和谐满意的亲密关系需要人们在人际互动中用心经营、精心呵护。
认知疗法是20世纪六七十年代在美国心理治疗领域中发展起来的一种新的理论和技术，它通过改变人的认知过程以及在这一过程中所产生的认识观念来改变不良的情绪和行为。
伯恩斯教授作为一名经验丰富的心理咨询师，他对来访者的心理治疗正是以认知疗法为理论基础，并结合了自己25年的临床经验以及对一千多个个案的开创性研究才完成了这本《伯恩斯情绪疗法》。
他的目的在于，教会读者改善自己的人际关系，如何与那些对我们“有重要情感意义的他人”建立起和谐满意的人际关系。

媒体关注与评论

对那些想和其他人友好相处，特别是对想和伴侣增进感情的人来说，这本书真是太好了。
如果想形成人际关系的良性循环，读这本书就够了。
如果你读过他所有书的话，你就会发现这本书是大卫·伯恩斯的集大成之作。
——迪恩，美国加州这是大卫·伯恩斯的另一部经典之作，他深度挖掘了人际疏离并导致痛苦的原因。
请无条件地支持这本书，因为每个人都需要和他人有联系。
过去大卫·伯恩斯擅长治疗抑郁和焦虑，但是如今他以全新的视角来解决我们的人际难题。
真的不能错过！
——山姆，美国佛罗里达我读过许多解决人际问题的书，但这本书是最好的！
仅仅看该书中的第二部分内容就值了，这些技巧真的改善了我的沟通。
我通常不会为了一本书激动，但是这本书真的值得。
——索耶，美国奥罗拉

编辑推荐

《伯恩斯情绪疗法》：百万级别畅销书作者最新力作！

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