

<<工具>>

内容概要

本书由两位资历合计超过60年的哈佛心理学专家巴里和菲尔合作完成，与其他通俗心理学读物的最大不同在于，它不再仅仅停留在心理分析的层面，而是给读者改变的方法，花上三五秒钟便能完全掌握。

书中讲述了解决问题的五大工具，比如将逃避痛苦的渴望转变为面对痛苦的渴望；将焦虑不安转变为对自我的肯定；有效地控制负面情绪；培养长久的意志力等。

如果你有逃避的习惯，如果你想控制上瘾和冲动的行为，如果你想学习如何在怒火中烧时冷静地为自己争取权益，如果你的负面想法已经阻止你前行.....那你需要《工具》。

这些工具曾帮一个连剧本都写不完的人获得奥斯卡奖；帮一些不入流的演员变成大明星；把很多内向自卑的人变成了社交达人；让那些想成功，但总是遭受羞辱的人找到了对的路径；并让无数感情不顺的人找到了真爱.....它让全世界的人获得了对抗艰难生活的勇气和方法《出版人周刊》甚至断言：《工具》将是身心修行或励志书出版史上唯一可以超越《秘密》的作品。

作者简介

(美)菲尔·施图茨 (Phil Stutz) 毕业于纽约市立学院, 然后在纽约大学取得医学学位。曾在纽约的赖克斯岛监狱担任精神科医师, 接着在纽约开设私人诊所。1982年, 将诊所迁到洛杉矶。

(美)巴里·米歇尔斯 (Barry Michels) 毕业于哈佛大学, 然后在加州大学伯克利分校取得法律学位, 在南加州大学取得社工硕士学位。1986年起, 在洛杉矶开设心理治疗诊所。

<<工具>>

书籍目录

第一章 解决人生问题的新方式出现了

这些工具将彻底改变你看待自己的人生和问题的方式，
问题不会再把你吓跑或压垮，
你不会问：“针对这个问题，我能做些什么？”

”

而是学会提出一个非常不一样的问题：

“我可以运用哪项工具来解决它？”

”

第二章 工具一：逆转渴望

更高驱力：向前进的驱力

将“逃避痛苦的渴望”逆转为“面对痛苦的渴望”。

使用这项工具的信号：

1. 你必须去做某件让你不舒服、让你觉得恐惧或想抗拒的事情时。
2. 你“想到”要去做某件痛苦或困难的事情时。

第三章 工具二：主动联结的爱

更高驱力：满溢的爱

训练你接受万物的本然面貌，不再心怀怨怼，觉得人生不公平。

使用这项工具的信号：

1. 当有人做了某件激怒你的事情时。
2. 当你发现自己在重温过去遭受的不公平待遇时。
3. 当你准备去面对一个很难相处的人时。

第四章 工具三：内在权威

更高驱力：自我表达的力量

让你克服困扰你一辈子的不安，找回自我表达的力量。

使用这项工具的信号：

1. 当你感受到“表现焦虑”时。

这种焦虑可能会被社交活动，与人对立的局面，在公共场合发言等事件触发。

2. 在事件开始之前，以及在事件进行当中使用这项工具。
3. 当你预想即将发生的事件，而感到忧心忡忡时。

第五章 工具四：感恩之流

更高驱力：感恩

让你击退任何失控的忧虑，以及攻击你的负面想法。

使用这项工具的信号：

<<工具>>

1. 每当你被负面想法攻击时。
2. 每当你思绪乱飘时，例如等待对方接电话，塞车，或在市场排队的时候。
3. 你甚至可以让这项工具成为你每日行程的一部分，把特定时间（起床、睡觉、用餐时间）当成信号。

第六章 工具五：危机

更高驱力：意志力

让你产生非使用前四项工具不可的意志力，而不会中途放弃。

使用这项工具的信号：

1. 当你知道你需一项工具，但不知为何就是无法让自己去使用任何一项工具时。
2. 当你觉得自己已经成长到不需要书里提到的这些工具时。

第七章 对更高驱力的信心

所有人都是在一个灵性体系内运作。

在其中，我们生命里的每一个事件之所以发生，
都是为了训练我们使用更高驱力。

第八章 运用五大工具改变社会

每当你使用工具，换来更高驱力以面对自己的问题时，
你也让整个社会都能取用这些力量。

这些工具让你参与了一场宁静革命——创造者的革命。

只有创造者可以符合“改变自己的同时，也改变社会”这样的进化需求

章节摘录

版权页：插图：改变行为模式的五大工具 菲尔和我加起来总共有六十年的心理治疗经验，从执业多年的经验中，我们发现了人们为何无法过自己想要的生活的四个根本问题。

你可以从生活中得到多少幸福和满足感，取决于你从这些问题中解脱出来的程度。

接下来的四章里，每一章都各自处理其中一个问题，也提供了解决这个问题最有效的工具。

我们会解释每种工具如何让你联结到某一股更高驱力，也会说明那种驱力如何解决你的问题。

为了让读者更清楚明了，我们在每一章提供了各项工具的“其他用途”，你或许会在当中找到至少一个可以运用到自己的生活里。

我们发现，这些工具唤起的四种更高驱力是想要过充实生活的基本所需，因此，比起着重在你的问题以何种形式呈现，更重要的是，你必须使用工具。

我们对这本书中的一切充满信心，因为这些都是通过实际经验开发出来的，并经过测试。

我们之前听过许多人提出疑问，所以会在每章的末尾回答最常见的问题。

不过，真正的答案在工具中，使用这些工具将让你体验到更高驱力的效果。

我们发现，一旦反复感受到更高驱力的效果，人们就不再有异议了。

既然重点是让你使用工具，因此在每章的最后会有个摘要，总结该章所述的问题、工具及操作方法。

如果你是认真地想要使用工具，就会一遍又一遍地温习这些摘要，好让自己持续走在正确的路上。

等到读完接下来的四章之后，你将学会四项让你活得充实的工具。

你或许认为你所需要的就是这些了，但事实并非如此，因为即使这些工具有效，大多数人还是会停止使用。

很难相信吧？

不过这是人性中最令人发狂的一点：我们会放弃去做那些对自己助益最大的事。

我们是认真地想帮助你改变自己的人生。

如果你也这样想，就必须克服你的抗拒，这是最重要的部分。

为了成功，你得了解是什么在阻止你使用工具，而且你需要反击的方式。

第六章会告诉你如何做到，因为这里提供了第五项工具——在某种程度上，这是最关键的一项，因为它能确保你会持续使用其他四项工具。

除此之外，还有一样东西可以确保你不会放弃使用工具来联结更高驱力：信念。

更高驱力实在太神秘了，以至于你偶尔会怀疑它的存在。

至于我嘛，我身上则是流着怀疑的血，因为我的父母都是无神论者。

他们嘲笑“信念”二字，遑论“更高驱力”这种不能以理性或科学解释的东西了。

第七章就记录了我在学会相信这些更高驱力的过程中所经历的挣扎，希望也能帮助你信任这些力量。

相信我，如果我学会保持信念，任何人都可以。

我以为接受更高驱力的存在已经是我必须飞跃的最后一大步，但我错了，菲尔还有一个疯狂的想法。他声称每次使用某一种工具时，激发出来的更高驱力不只对自己有利，对身边的每一个人也都有好处。

。

经过这些年，这个想法似乎不那么疯狂了。

我终于相信更高驱力对社会有益，没有了这些力量，我们甚至无法生存。

你不必相信我说的，第八章会提供一个方法，让你亲身体验。

编辑推荐

《工具》编辑推荐：2012年心理学畅销飓风《工具》，来到中国。
伦敦书展最贵图书，2012年全球36个国家同步上市。
哈佛大学、纽约大学权威心理学专家60年探索成果，即刻破解正在攻击我们的负面想法。
《秘密》不能解决的问题用《工具》。
它让全世界的人获得了对抗艰难生活的勇气和方法。
《出版人周刊》甚至断言：《工具》将是身心修行或励志书出版史上唯一可以超越《秘密》的作品。

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>