第一图书网, tushu007.com

<<改变自己>>

图书基本信息

书名：<<改变自己>>

13位ISBN编号：9787562444305

10位ISBN编号：7562444307

出版时间：2008-4

出版时间：重庆大学

作者：卢西安尼

页数：199

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

第一图书网, tushu007.com

<<改变自己>>

内容概要

没有人生来就缺乏安全感，内心满是愤怒、无聊或抑郁。
事实是，快乐是我们的自然状态，正如心理学家Joseph J．Luclanl博士在这本热情的、睿智的、有力的指导性书中所说，慢性不愉快只是一种坏习惯——一种能改掉的习惯。

当你按照本书所介绍的方法做完诸多的自我测试与训练，你会发现自己已焕然一新，无忧无虑，更自发地去把握新的生活方向。

本书介绍的、已被临床治疗证明行之有效的五个步骤，可以帮助你重新找回人的快乐本性：
学会识别令你不快乐的思维和情绪；　　学会运用Joseph J．Luclanl博士著名的自我谈话技巧来发展新的、健康的思维和认知方式；　　消除生活中的厌倦、绝望、慢性疲劳和情感麻木；　　开发你的全部创造力、智力和情感潜力，过上你渴望得到并应该得到的富足、满意的生活。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

作者：(美)卢西安尼 译者：迟梦筠 孙燕Joseph J．Luclanl博士：具有30年临床心理治疗和咨询经验的心理健康专家，30年来，通过在全球的心理健康培训和演讲，他为千千万万的人带来了康复的希望和信心。
亚马逊网上书店心理健康畅销书《自我训练：改变焦虑与忧虑的习惯》的作者正是他。

第一图书网, tushu007.com

<<改变自己>>

书籍目录

导论第1部分 自我训训练会给你带来什么？
1 自我训练：获得改变的力量2 选择快乐，选择恰当的人生目标第2部分 改变自己：从心开始3 不安全感从何而来？
4 远离焦虑5 生活是无法控制的6 什么是条件反射式思维？
7 不要孤立自己和回避生活8 完美主义是痛苦的根源9 以诚相待，即使是对自己10 相信自己才能改变生活第3部分“ 自我交谈 ”的五个步骤11 步骤一：看清自己的缺点12 步骤二：分清事实和假想13 步骤三：不要听信杂音14 步骤四：遗忘15 步骤五：自我激发第4部分 让“ 自我训练"的力量与你的生活相伴16 现在看你的了

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

2　选择快乐，选择恰当的人生目标我不知道你是怎样，但对我而言，最沮丧的经历是迷失。
几年前，我和妻子克伦前往加州。
正值八月，我们在南达科他州黑山拉皮德城北部露营地驻脚。
一大清早醒来，在静悄悄的黎明前的光亮中，我注意到我们帐篷篷顶的形状有明显变化——仿佛有人坐在上面！
从睡袋中爬出来，我的第一感受就是寒冷。
仅穿着短裤和T恤，我用毯子裹住肩膀，把帐篷拉链拉下，我遇到两件事：使人颤栗的寒风，还有地上至少积了一尺厚的新鲜落雪！
这才是八月啊！
顶着刺骨的寒风，我们迅速拆下帐篷，决定放弃向北行进——改向正南方，前往科罗拉多大峡谷，那里很温暖。
我们离开拉皮德城，仿佛已经看到第二天晚上亚利桑那炽热的营火。
我的妻子看着地图，注意到有一条斜路，它显然可以让我们在寒冷的乡村少走约一百公里。
妻子建议走这条捷径。
带着些许惊恐，我们放弃了州际间的高速路，顺着刚发现的这条路向正南方前进。
大约三小时后，我们被一块指路牌难住了，上面写着“公路末端一公里”。
不知道应该如何理解这个路牌，我们猜测它跟我们在新泽西州收费高速公路看到的路牌相似，道路指示会持续一两公里——没意思，一派胡言。
但实际上一公里之后就是道路的尽头了，出现在我们眼前的是一条极为简陋的黄泥路。
即便如此，我仍然乐观地认为，除了这段路不规则外，再往前其他的路段都会很好走，于是我们继续开车前进。
这时雪已经变为小雨，我们正行驶在更高海拔的路上。
雨带来的则是泥泞。
一个小时慢行之后，我感到我的福特都灵车的轮子开始慢慢往下陷，继而越来越危险。
显然，我们要么返回，要么冒着车轮陷入泥潭的危险。
我走下车观察情势，勉强做出决定。
周围只有闲逛的牛，没有文明社会的标志，而我们的汽油桶空了一半——我们不得不往回返。
那晚夜深之时，我们才把车开回拉皮德城，又累又沮丧。
在当地商店买了催化加热器之后，我们试图熬过又一个寒冷潮湿的夜晚，梦想着早些离开这个鬼地方。
生活中有时候很容易受捷径或其他目标的误导，产生幻觉，思想发生摇摆。
之所以有幻觉，则是由狡猾、运气或乐观所致。
我们可能会领会到如何回避生活中更传统的道路。
在一些人眼中，金钱、权力和地位是保证快乐的全部准捷径。
而我则告诉你，这些只不过是快乐的幻觉而已。
当你发现自己的方向已经迈错，就不要继续在问题中越陷越深——回到干线高速路是你理所当然做出的选择。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

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