

<<心灵处方>>

图书基本信息

书名：<<心灵处方>>

13位ISBN编号：9787801093226

10位ISBN编号：7801093224

出版时间：2003-02

出版时间：中央编译出版社

作者：（德）沃尔夫等

页数：全4册

字数：113000

译者：赖升禄等

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>

<<心灵处方>>

内容概要

本套书包括：《心理自助ABC》、《战胜恐惧》、《克服孤独》、《心灵处方》 《战胜恐惧》

本书意在帮助读者更好地理解恐惧的性质并学会如何对付它。

一般来说，胆怯是一种日常现象。

在人所共知且能够无需他人帮助就可战胜的一般性恐惧与需要专家帮助的强烈恐怖症之间，并无明显的分界线。

主要区别就在于恐惧显示的程度。

通常只有当恐惧以某种方式限制了我们的生活时，才迫切需要专业帮助。

那时就需要有人向我们解释神经紧张的根由和不同的表现方式，告诉我们，当它过于强烈地侵袭我们时，我们可以做些什么。

了解其他人有什么困难以及他们对此做些什么，这就是帮助。

《克服孤独》 本书专门探讨了孤独的本质与特征，并认为现实中感到孤独的人数非常多，作者并认为，孤独与单身独处没有必然联系，从而肯定了单身独处的人的生活价值。

作者通过大量的实例，运用情感ABC理论解释了孤独感与思想的关系，认为人的思想决定了人的情感，孤独感源于人的消极思想。

因此，重要的就在于解决掉自己的消极思想，而不是自己的情感。

对于那些陷于孤独中的人，作者分别从与自己的联系和与他人的联系两个方面给出了具体的改变消极思想的方法。

《心理自助ABC》 本书主要讨论了心理障碍的性质、表现形式，区分了各种心理障碍及其产生的原因，并以大量的实例阐述了应对心理障碍的方式方法。

作者在书中提出了“感觉ABC”理论，即人的思想决定了人的感觉，心理障碍源于人的消极思想。

作者认为，通过这种提问题、分析问题与解决问题的方法，心理障碍患者可以依靠自己的力量，有效解决生活中大部分的心理障碍。

《心灵处方》 本书主要围绕着生活中的各种心理问题，作者通过大量的实例，阐述了情感ABC理论的基本思想：人的思维决定了人的情感，心理问题源于人的消极思想。

作者认为生活中大部分的心理问题都可以用“情感ABC”理论来解释清楚，病人可以在心理医生的指导下，依靠心理自助方法自己解决心理问题。

作者着重分析了自卑、恐惧、内疚、抑郁、两性关系和忌妒等常见的心理问题，引导读者分析自己的心理问题，并逐步解决掉它们，建立健康的思维模式。

<<心灵处方>>

作者简介

伊萨克·马克斯教授，1935年生于英国，1956年获得英国行医执照，1964-2000年在伦敦大学伯利恒-莫兹利医院担任精神病学家。

他是英国皇家精神病学院的主要缔造者之一，伦敦大学精神病学研究所教授，从事焦虑和抑郁障碍认知行为治疗的研究和临床实践40多年，是该领域的顶级专家

<<心灵处方>>

章节摘录

第二章 健康思维的两条标准 什么是健康的思维？

至今为止我们一致认为，我们的思维决定着我们去感觉和行动。

因此，尽可能地采取一种有益的和“健康的”立场是极为重要的。

不过怎样才能知道我们的思想是健康的还是有害的呢？

健康思维的两个识别标志： a) 它是建立在事实基础之上的； b) 它有助于我们像自己希望的那样去感觉和行动。

我们将这两种识别标志看做是健康思维的标准。

用这两条标准来检验你的思维，就能将健康的思想和消极或有害的思想区分开来。

让我们再具体看看这两条标准。

a) 健康的思维是建立在事实基础之上的。

引起我们不安的并不是物，而是我们对物的看法。

对物的重要性的衡量决定你如何去感觉。

让你陷入困境的始终是你现实的那些纯粹个人的看法。

假如你像物本来那样看待物，就不会有什么问题。

请你向窗外看。

正好是什么样的天气？

是在下雨，还是晴天，或者是多云？

如果在下雨，你会不会想，今天的天气是多么糟糕和讨厌啊？

如果阳光灿烂，你会不会想，多么好的天气啊？

如果你是在同天气联系在一起时使用像“好”和“糟糕”这样的词语，那你用它们表达了你对天气的纯粹个人的看法或观点。

无论晴天还是雨天，都是无所谓的，天气既不好，也不坏，更不会像很多人想的那样，令人沮丧。

天气就是这么简简单单。

如果你看到一只猫如何玩弄一只老鼠，玩过一会儿后，还是咬死了老鼠，你会说：“这只猫在玩一个残酷的游戏。

”但这不是事实。

你评判(觉得)这只猫的行为是残酷的。

你仅仅表达了你对这一事实的看法而已。

而这只猫只是像其他猫一样行事，它们遵循的是其本能。

这只猫的行为既不好，也不坏。

如果你说：“这是一个令人乏味的星期天。

”你以此表达了你对这一天的看法。

而这一天本身既不令人乏味，也不令人兴奋。

如果你以为某个人举止粗俗，那也是你个人的看法。

你对什么是举止粗俗和什么是举止不凡已经有了确定的观点，并以此去判断别人的行为。

你关于什么是举止粗俗或举止不凡的观点，不过纯粹是你个人的看法而已，这或许是从你的双亲那里接收过来的。

可能许多人都有这种观点，但这丝毫也改变不了这个事实，从根本上说，一种举止是既不粗俗，也非不凡。

这些日常生活的场合和习用语同我的真实的问题有何关系？

对此的回答是：你觉察到折磨你的那些感觉已在妨碍你像自己希望的那样生活，你的这些观点与现实是不一致的。

你像是戴了一副扭曲现实的眼镜来看自己和其他事物。

埃尔维娜的情况也是这样，她因忧郁性情绪不佳前来就诊。

她对自己的忧郁问题回答道：“我是个废物，惹人讨厌，长得又丑。

<<心灵处方>>

我将生活中的一切都弄错了。

我到处碰壁。

” 在下述的治疗片断中，我同埃尔维娜就她的这种观点交换了看法。

我的目的就是向她表明，她的想法是事实不相符的。

治疗医生：“你的雇主也认为你是一个废物？”

” 病人：“不，我的上司甚至对我很满意。

最近他还表扬了我。

” 治疗医生：“你的丈夫和孩子对你怎样看呢？”

他们也认为你是个废物，你会到处碰壁？”

” 病人：“我想不会。

” 治疗医生：“你只是相信他们呢，还是知道他们不会那样看你？”

” 病人：“我的孩子十分依恋我，我和他们相处得很好。

” 治疗医生：“你认为，你的丈夫和孩子也将你看做是到处碰壁的人？”

” 病人：“不，肯定不。

” 治疗医生：“你的上司对你也满意，你的家庭也依恋你。

你怎么会以为自己没有用，是一个废物呢？”

” 病人：“我没有别人那样能干。

我将自己同其他妇女相比，就感到很不痛快。

” 治疗医生：“你在哪些方面觉得不如别人？”

” 病人：“我不会维护自己的观点，无法贯彻我的意图。

我好忘事，很难集中注意力。

” 治疗医生：“有成千上万的人同样不能贯彻自己的意图，顾虑重重，有不安全感，不能维护自己的观点等等。

难道你认为这些人也是废物，以为这些人都没有用？”

” 病人：“不。

” 治疗医生：“这同样也不适合你。

你轻信的事却是不符合实际情况的。

如果你以为自己没有用，是一个废物，这不是事实。

这一点同样适用于你说的那句话：我将生活中的一切都弄错了。

假如你真正将生活中的一切全都弄错了，那你今天大概不会有一个家庭，也不会从事女秘书的职业。

你瞧，你在这里多么夸大其词啊。

你怎么想得出，说自己惹人讨厌，长得又丑？”

” 病人：“我太胖了。

(女病人身高154厘米，体重65公斤。

)” 治疗医生：“你过去一直是这样的吗？”

” 病人：“是的。

至少最近15年是这样。

” 治疗医生：“你丈夫对此怎样想？”

他也认为你太胖了和太难看？”

” 病人：“没有。

他总是说，一个女人在这方面多少有些胖，他却很喜欢。

如果我有时节食，他反而冲我发火。

” 治疗医生：“瞧，就是你认为自己丑。

如果你这样评判自己，那你是夸大其词了。

你之所以总以为自己很丑，只是因为你从医学的角度来看，你没有理想的体重。

” 从这段简短的治疗交谈中你能看出，埃尔维娜的想法同事实是不符合的。埃尔维娜使用的描述她自身和她的生活的话语与真实的情况相左。

<<心灵处方>>

评判事实和个人的看法就在于，要审核事实，而不是看法。

对一件事不会只有唯一的看法，而每一个人应该决定，赞同哪种看法，拒绝哪种看法。

如果你想避免或者克服不幸、恐惧、绝望和懊恼这些感觉，你就必须根据事实来辨别你的思想。

当你觉得自己比想象的还要糟时，请你始终给自己提出这样的问题：“我心里想的与事实是否相符？”

这是真实的吗？

或者只不过是个人我的看法？

有没有证据证明这是事实？

”因此埃尔维娜也会自问：“我将生活中的一切都弄错了，这符合事实吗？”

我真是那么难看和令人讨厌？

”请你对此作出诚实的回答。

如果你对这些问题无所适从，这就表明，你过虑了，你将事实戏剧化了，你以为它比实际的情况还要糟糕。

人们对批判地探索他们思想的背景缺乏训练，因此他们在回答像“我真的将一切都搞糟了吗？”

”这个问题时，往往回答：“是的。”

”他们想以此表明相信自己的感觉就是这样的。

当问道：“这个想法符合事实吗？”

”这个问题时，可以检验，这种自信与实际情况是否相符。

这与你自己的感觉无关。

因此提请你注意！

你可以记住这样一个粗略的基本原则：如果在一个想法中含有像“总是”、“决不”、“一切”等等字眼时，通常这个想法是与事实不相符的。

b) 健康的思维有助于你像自己希望的那样去感觉和行动。

为什么人们想寻求治疗或改变他们的生活，一个最常见的理由就是，他们不能像自己希望的那样去感觉。

消极的感觉就像肉体痛苦一样是一个警告的标志。

肉体的痛苦向你表明，你的身体有些地方不对劲，而消极的感觉却是指出，你的思维不对劲。

像埃尔维娜那样对自己有如此糟糕的看法，同时还要感到身心愉快，那是不可能的。

如果你认为自己是一个废物或者一文不值，你患上忧郁症是不足为奇的。

假如你是对一些好的事物产生了这种消极的想法，肯定表明你的大脑有些不正常。

如果你只是在有这样或那样的消极想法时，才觉得自己的情况很糟糕，那你完全是健康的和正常的。

但是，消极的想法也能阻止你像自己希望的那样去行动。

这将导致，虽然你本来想要说“不”，你也许会说“是”；因为你感到害怕，怕遭到拒绝或嘲笑，你就不去打听什么或要求什么；因为你害怕遭到别人的批评，你感兴趣的事也不去做；你不可能贯彻自己的意图。

如果你想自我感觉好一些，希望多做一些你认为正确的和好的事情，那你就必须改变你的想法。

要给自己提出这样一个问题：“这个想法有助于我像我希望的那样去感觉和行动吗？”

”如果回答是否定的，你就要将这种想法从头脑中清除出去，并代之以积极的或实际的想法。

现在你知道了健康或实际的思维的两条标准。

健康思维的两条标准是： 1. 健康思维是建立在事实的基础之上的； 2. 健康思维有助于我们像自己希望的那样去感觉和行动。

消极思维的标志： 1. 消极思维不是建立在事实的基础之上，而是建立在个人的观点之上的；

2. 消极思维引起消极的感觉，并阻止你像自己希望的那样去感觉和行动。

怎样才能将你的消极思想赶走 1. 要养成探索你的思想背景的习惯。

你可以想象自己是一个为证明自己的思想正确而寻求证据的律师。

2. 如果你感觉很糟，首先就要找出你正在想什么，然后问问自己：“这个思想同事实相符吗？”

<<心灵处方>>

” “这个思想有助于我像自己希望的那样去感觉和行动吗？

” 3. 如果你能对一个或两个问题回答“不”，那么你就会拒绝继续遵循这个思想。你就会抛弃它并代之以一个更为实际的思想，以帮助你像自己希望的那样去感觉。

4. 消极的思想可能会十分顽固，你无法避免有时候这些思想会闯入你的脑袋里，不过你可以始终拒绝遵循和相信这些思想。

因此，如果你突然发现做得不对，已被揭穿的消极思想要在你那里占据一席之地，那你心里就可以完全意识到：“我这样想没什么用，只会伤害自己。

” 然后你就会将这些消极的思想代之以更加实际的或有益的思想。

什么是实际的或有益的思想，我们想用我们熟悉的埃尔维娜的想法来展示。

因此，我们来再一次研究埃尔维娜的想法。

我没有用，是一个废物。

我们怎样来确认，这个想法同实际情况不相符合。

这种想法使埃尔维娜感到不快。

埃尔维娜心里还可能想些什么呢？

新的想法与实际情况相符合吗？

这个想法能使她感到愉快吗？

她应该想：“我是一个人，像其他人一样会犯错误和有弱点。

但是我也有好的方面。

如果我犯了错误或者口是心非，我表示遗憾。

因此我还远不是一个废物。

” 我很丑，让人讨厌。

这个想法也同事实不相符合，也不会使埃尔维娜感到愉快。

除此而外，她心里还怎么想呢？

她应该想：“我的体重比所希望的重了几公斤，我并不满意。

仅此我还远没有那么难看。

显而易见，我的丈夫也没有讨厌我。

尽管我的体重不理想，我尊重我自己。

” 我将生活中的一切都弄错了。

正如我们看到的那样，这个想法也同实际情况不相符合，不会使埃尔维娜感到满意的。

除此而外，她心里又会想什么呢？

她应该想：“我像每个人一样，在生活中也有失误。

有些决定是错的，还带来负面的后果。

但是另一方面我也有很多次是对的。

我没有理由这样对待自己，只看错误，而忽视自己的成绩。

” 在改变想法时你必须注意什么 当你将消极想法代之以更为有益或更为实际的想法时，你将会有一种令人困惑的体验。

你会觉得，好像你是在做给自己看或者说自欺欺人。

你还会很反常地觉得，例如，你心里怎么在想，自己不是一个废物。

怎么会有这种感觉！

你应该怎样对待这个矛盾的现象呢？

也许你曾经在英国驾驶过汽车。

如果是的，你也会有类似的体验。

你知道得很清楚，在英国靠左行驶是正确的。

但是另一方面，最初一段时间你会有一种在公路的错误一侧行驶的“愚蠢的和不愉快的”感觉。

长期以来你已经习惯靠右行驶了，你会很反常地觉得，自己在做某种相反的事。

大概你经常会产生一种靠右行驶的冲动，虽然理智告诉你，这是错误的。

在这种场合你应该怎样做呢？

<<心灵处方>>

你要听从理智，在英国是靠左行驶，你要对自己的不快感觉置之不理。

你在英国驾驶汽车的时间越长，就会觉得越安全。

随着时间的推移你会觉得靠左行驶是完全正常的。

你改变了想法。

如果你想改掉习以为常的消极的思维习惯，情况也是这样。

从理智上你知道，应该相信某种与实际情况不相符合的东西，这也帮不了你什么忙。

你甚至觉得，这只会损于自身。

但是，另一方面你总是有一种不快的和消极的感觉，它好像在对你说，你本来有充足的理由感到害怕、忧郁或懊恼。

完全像在英国情况一样，问题在于，你要坚持自己认为是对的东西，对你的感觉置之不理。

这只是你的旧的消极思想的一个信号。

每当它出现时，不要理睬它，要按照你的新思想行动。

只要你经常和长期地这样做，你对这种新的思维方式也会有相应的好感觉的。

你的消极的感觉最终会改变的。

首先你必须改变思维方式，最初会觉得，好像是在做给自己看或者在演戏似的，这种感觉会随着时间而消失。

如果我们想要改变对某种事情已经养成的习惯(无论是思想上、感觉上，还是行动上)，那么下述改变观点的五个阶段是不可或缺的。

改变观点的五个阶段 1. 理论认识 我们能很快达到这个阶段。

我们知道，为什么情绪不佳或举止失措，我们还知道，为什么必须改变自己的思维方式。

我们探索自己思维的背景，并掌握了一种健康的观点。

例如，至今为止我们在接受女友的邀请时，总是满口答应，虽然我们有时喜欢自己独自待一会儿。

一直令我们难以启齿的想法就是：“如果你拒绝邀请，女友会受到伤害，她再也不会邀请你了。

你就会失去女友，这是多么可怕啊。

我们用健康思维的两条标准来检验一下这个想法，将这个想法更改如下：“我有权拒绝我的最好的女友的邀请，如果她对拒绝感到失望，我也能忍受。

如果她因此而要结束友谊，这虽然是很遗憾的，但是这种友谊也不是真挚的友谊。

一种友谊应考虑两人的各自需要。

我可以找新的女友。

” 2. 练习 在女友下一次邀请时，我们必须将这一认识付诸实践，拒绝女友的邀请时，不用多费唇舌地向女友致歉和解释，这样她不会以为我们有什么不正当的理由。

3. 理性和直觉之间的矛盾 虽然我们十分清楚，这不是一场灾难，而女友也会渡过这场风波的，但我们还是觉得，好像我们的拒绝会要女友的命似的。

这种直觉告诉我们：“你不能这样做。

如果她因此而病倒了，则是你的过错。

她肯定不会再邀请你了。

” 而我们的头脑却告诉我们说：“你有理由拒绝。

如果她因此难受，那太遗憾了。

真挚的友谊必须要考虑双方的需要。

” 于是在理性和直觉之间产生了一场斗争。

一方面这场斗争是积极的象征。

它向我们表明，我们正走在改变的道路上。

另一方面直觉自然要简单得多，就是说感觉也会告诉我们它对我们的新的行动的认可。

不过人是那样的一种构造，如果他已经学会了什么，当他的行为发生很细微的变化时，感觉就会向他报警。

在某种意义上说，旧的感觉就像是一种警告设施，它在向我们发问：你真的认为你有了改变？

<<心灵处方>>

如果我们遵从旧的感觉，我们就根本不会改变。

如果我们了解旧的感觉，并且按照新掌握的立场行动，我们就会发生变化。

许多病人都希望赶走恐惧和采取一种新的态度。

遗憾的是道路并不那么顺畅。

每一个人都必须这样面对恐惧，好像他不再会感到恐惧似的。

这句警示意味着：要做得像新的感觉已经找到了似的。

4. 理性和直觉之间的一致 这一战役我们差不多已经打胜了。

我们已经意识到自己的新思想，而这种感觉同我们的思想已经一致起来。

我们已经感觉到，“自己做对了。

” 现在我们拒绝女友的邀请就不会良心不安了。

5. 新的习惯 我们健康的和有益的思想会自动地蹦出来。

我们创造了一种新的习惯。

我们已经有了“必须采取那样的立场”的感觉。

我们认定自己的行为是“正常的”。

学习辅导 1. 请你按照在第一章学到的情感ABC，应用健康思维的两条标准。

2. 请你确认所涉及的消极思想，然后将这些思想加以改造，使它同实际情况相符合，并有助于我们像自己希望的那样去感觉和行动。

.....

<<心灵处方>>

编辑推荐

来自现代心理学的发源地——德国，一本可以改变你一生的心理自助书。

当您的行为举止充满自信时，您还会担忧吗？

当您平心静气时，您还会烦恼吗？

您学会了改变自己的消极观点，便能更好地理解自己，与他人和睦相处。

在读《心灵处方》时，您将获得两条令人愉快的经验：1.理解情感和影响情感比您认为要简单的多。

2.当您了解这本书多介绍的技能和心理自助方法时，即可用于自身。

您的心灵需要的不仅仅是一个处方。

<<心灵处方>>

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>