

<<当生活成为负担>>

图书基本信息

书名：<<当生活成为负担>>

13位ISBN编号：9787801093264

10位ISBN编号：7801093267

出版时间：2008

出版时间：中央编译出版社

作者：（德）梅尔克勒

页数：135

字数：82000

译者：王匀煦等

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>

<<当生活成为负担>>

内容概要

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。

<<当生活成为负担>>

作者简介

罗尔夫·梅尔克勒，德国著名心理治疗专家，在曼海姆开设私人诊所。他著有多种心理自助丛书，为患者提供了广泛的帮助。他的著作因具有极强的我对性和实用性而在德国拥有大批读者，有些书已再版十几次。

<<当生活成为负担>>

书籍目录

前言您想改变的，不会全部都改变 进行自我治疗的注意事项 第一章 心理障碍的表现形式 心理障碍最主要的表现形式 心理障碍是遗传的吗？
药物是万能的吗？
什么人可能有心理障碍？
心理障碍所产生的影响 您要逐个地解决问题 第二章 心理障碍——缺乏行之有效的方法的后果
方法一：有信心和处事能力 方法二：积极的自我意识和自我价值感 方法三：健康的、实事求是的思想 第三章 积极对待每一天 对日常生活充满希望 充满希望的思想 心理咨询的第一个疗程 第四章 我的心理障碍严重吗？
一个小测试 在您想到自杀的时候 第五章 消极思想导致心理障碍 您感觉到的，就是您想到的 说明您的思想和感觉之间存在联系的一个事例 造成心理障碍的消极思想 您为什么会这样想呢？
感觉ABC 一个测量心理障碍程度的练习 心理咨询的第二个疗程 无意识的思想 第六章 怎样认识和改变消极思想 消极思想的两个特征 怎样向自己提出问题 心理障碍患者常有的消极思想 改变消极的思维定式 改变思想的五个阶段 一个最常见的反对意见及其回答 心理咨询的第三个疗程 第七章 产生自责心理及您应当采取的对策 为什么？
为什么？
为什么？
请珍惜自己 习惯——我们的生活主宰 第八章 产生自卑感及您应当采取的对策 自卑感——自我贬低思想的结果 一个简单的例子 积极自尊的四种秘诀 心理咨询的第四个疗程及以后的疗程 第九章 产生负罪感及您应当采取的对策 什么是负罪感？
负罪感并不证明本质的好坏 犯错误的两个原因 怎样消除您的负罪感 不要因自责而自责 第十章 缺乏自信心及您应当采取的对策 心理障碍和自信心 生气和心理障碍的联系 您生气就不要忌讳身边的人 为自己而生气 自信的思想是自信行为的前提 第十一章 缺乏主动性及您应当采取的对策 使您活跃主动的五要素 妨碍您活跃主动的消极思想 把工作分块切割，以便于操作 给自己制订活动计划 活动计划的一个例子 您尚未患心理障碍时做了些什么？
若干重要步骤的总结 第十二章 产生恐惧感及您应当采取的对策 面对恐惧和内心不安的对策 如果您无法入睡…… 第十三章 记忆力、注意力和决策能力出现问题及您应当采取的对策 如果您的注意力和记忆力有问题 对这些干扰、影响您注意力的思想应当采取的对策 如果您的决策能力出现问题 在日常生活中作出无关大局的决定时应该采取的态度 要注意的问题 结束语

<<当生活成为负担>>

章节摘录

进行自我治疗的注意事项为了在实行自我治疗计划时取得最佳效果，您必须掌握一定的方法。因此，请您牢记阅读本书的窍门。

1.请您先浏览一遍本书，以便对本书的内容有一个大概的了解。

2.每天两次，每次用二三十分钟的时间来仔细阅读本书。

最好早晚各一次。

许多有心理障碍的人总是在早上情绪最为低落，因此我建议您在每天早上读第三章中的“希望课程”，直到您感觉明显好转为止。

而每天晚上或睡前，当您的情绪稍好一些，又能集中精力的时候，建议您逐章地阅读本书。

即使开始时您觉得各章中只有很少的东西对您有用，也千万不要泄气。

您阅读的次数越多，掌握的东西也会越多。

因为有心理障碍的人，往往注意力不集中，记忆力减退。

3.非常重要的一项是：请您完成我在各章中预留的作业。

完成这些作业是恢复正常人生活的重要步骤。

请记住：克服心理障碍需要耐心和练习。

根据我以往接触许多病人的经验证明，您完全可以克服自己的心理障碍，但是，治疗必须彻底，不要期望奇迹的出现。

克服心理障碍需要时间。

而您将会发现，您有时能较好地克服心理障碍，有时却不行。

这是正常的。

一个人的情绪变幻无常，对您是这样，对每个有心理障碍的人都是如此。

这是心理障碍的特点。

因此，怀疑自己或怀疑本书都是毫无道理的。

4.在有几章的末尾您会看到，在“我想记住本章中的哪些内容”的标题下留有5行空白。

请您在这些空白处填上您读了这一章后的感想或体会。

这种用自己的话所作的简单总结，可以说明您所记住的东西——这对您是极其重要的。

如果您肯定自己几乎没有记住本章的任何内容——这是很可能的，因为有心理障碍的人注意力往往不集中，记忆力衰退——那么，您应该将这一章多读几遍。

您不读透内容，就不可能有所收获。

希望您拥有重新获得生活乐趣的耐心和毅力。

您定会成功的。

我是您精神上的朋友。

<<当生活成为负担>>

编辑推荐

自卑、自责、负罪感……您是否感到了这些心理障碍给您生活带来的负担？

不过，您情绪低落的时间有多长、程序有多严重都无所谓，罗尔夫·梅尔克勒大夫这本书所依据的认知行为疗法是克服忧郁性情绪的最有效方法之一。

罗尔夫·梅尔克勒在这本书中告诉您：您的心理障碍是一些优郁的想法导致的结果；您该如何改变自己的消极想法，使您的情绪变好；您该如何消除自己的恐惧感、自卑感和内疚感；您该如何对待自己的活力问题、决策问题和专心致志问题；您该如何逐渐重新高兴起来，享受生活。

<<当生活成为负担>>

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>