

<<拯救心灵完全手册>>

图书基本信息

书名：<<拯救心灵完全手册>>

13位ISBN编号：9787806996034

10位ISBN编号：7806996036

出版时间：2006-11

出版时间：哈尔滨出版社

作者：波林·沃林

页数：234

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>

## <<拯救心灵完全手册>>

### 内容概要

“我为什么要那样说？”

”“我不敢相信我把所有的东西都吃了！”“我在想什么呢？”

”我们都曾不止一次地问过自己这些问题。

我们每个人都曾说过或者做过一些让自己后悔的事情，甚至在我们很熟悉的情况下。

作为一个专业的心理学家，我与那些个人、夫妻和家庭打交道已经长达 27 年之久。

我遇到了成千上万的人，他们一直在与自我毁灭的思想、感觉、行为作斗争。

他们中的绝大多数不能被认为有“身体上的疾病”。

他们很可能就像你一样。

他们有自己的工作而且要交税；他们中的一些人结婚了，而一些人还没有。

他们中的大多数人充满了智慧，同时也在不断地改变自己。

他们可以控制生活中的很多方面，但是他们看上去却不能控制自己。

他们抨击别人；或者沉迷于吃、喝、抽烟；或者卷入某些事情中；或者在其他自我毁灭的圆圈中结束。

谈论他们的问题是有用的，我的客户也从家庭作业和阅读课外作业中受益。

在治疗课程的过程中，不只是心理疗法的作业中加深了所讨论的问题，它们也帮助人们更深地理解他们的思想与经验，进而如何更好地控制自己的情绪。

当大家真正地理解了他们是如何深陷个人问题时，他们就可以集中精力找到解决的办法。

当他们获得新的视角和工具来解决一系列问题时，他们通常也能把这些策略应用到未来的生活中。

我发现了一个对我的客户有用的工具就是“心灵小鬼”这个概念。

“心灵小鬼”不是常规的心理诊断，不过就是“心灵小鬼”对我们陷入的麻烦负责。

我几年之前开始使用“心灵小鬼”这个概念，把它作为一种方法来帮助人们解决他们无法达到预期的想法和行为。

一开始我的客户的反应很滑稽，但是当他们在看到一个“心灵小鬼”的概念是如何快速地聚焦他们的问题时，他们得到了令人印象深刻的收获从而改变了他们自我毁灭的念头。

因此我打定主意来写这本书。

如果熟悉一个人的“心灵小鬼”可以帮助我的客户，我可以推断，它也同样可以帮助其他人。

如果你发现你经常做一些后悔的事情和说一些让你后悔的话，你会从这本书的资料和建议中获益。

第一章和第二章介绍“心灵小鬼”和很多影响你生活的方式。

第三章和第四章简短地描述了关于一些思想作品以及当代文化如何激发了你的“小鬼”的行为。

第五章和第六章描述了“心灵小鬼”的统治地位。

第八、九、十章阐述了“心灵小鬼”控制你时，如何使你受到最微弱的影响。

第十二章列出具体的技巧驯服它。

最后，第十三章在上下文中增加了具体的关于“心灵小鬼”问题，并且为这些问题提供了建议。

贯穿这本书的是实例。

由于隐私的原因，这些实例并没有写出我所帮助的具体的人。

然而，他们却是我所帮助过的众人中的典型。

要改变那种长期存在的关于思想、感情和行为的自我毁灭的模式并不简单。

然而，这样做是必要的，尤其是当你获得了新的观点和一些正确的工具的时候。

这本书会给你一个巨大的帮助，帮助你理解关于为什么你要做和你要做什么。

它也会显示给你怎样在最后发生改变。

如果你渴望挑战，你就会找到一个好机会来驯服你自己的“心灵小鬼”。

## <<拯救心灵完全手册>>

### 作者简介

波林·沃林，哲学博士，临床心理学家，拥有二十七年的从业经验，帮助过无数个人、夫妻、家庭和商业机构理解并创造性地处理自毁行为模式。

沃林博士为报纸、杂志和精神健康网站撰写过大量的专栏和评论。

她曾在明尼苏达大学的附属学院和宾夕法尼亚大学工作过，经常为社区和商业团体举办演讲。

作为心理问题专家，她还经常出现在当地和国家的电视、广播节目中，她是《宾夕法尼亚心理学家》的编辑，宾夕法尼亚心理学会主席。

## <<拯救心灵完全手册>>

### 书籍目录

第一章 我的心里也有“鬼”吗 艾米丽暴躁情绪的症结 戴夫心灵小鬼的破坏力 心灵小鬼来自何方 承认心灵小鬼存在的意义 心灵小鬼与心灵孩童“内在童心”与“兽性” 其他对孩童时期影响的看法 个人因素

第二章 心灵小鬼的行为 固执的想法 固执的感受 固执的行为

第三章 正视你的缺点 怎样看待人们行为的因果关系 “受害人”的爆发 对于个人权利和资格的困惑 自助行动

第四章 心灵小鬼和我们内在的力量 思考能力 历史上对思维的研究 对弗洛伊德关于思维的观点的简明阐释 其他关于思维的理论 对思维及其运行机理的最新研究方法

第五章 力量失衡：冲动理论 因素真的不可救药吗？多动症诊断 多动症控制 冲动和自尊引起冲动的文化因素 杰克自恋的起源 我是首要的“我是世界的主宰！”布伦达 我们是如何变得这样讨厌的？科技：能够为所欲为吗？在你的前面在溺爱中长大的孩子

第七章 你的心灵小鬼有多强大？测验

第八章 心灵小鬼的伪装 唠叨 合理化者 爆发 郁闷 哀诉者 表现 癖作 某种牺牲来博得声誉 威吓 正常还是反常？蒙住了我们眼睛的心灵小鬼 心灵小鬼如何改变自己个人特征和心灵小鬼

第九章 心灵小鬼的常见特征和问题 心灵小鬼的变体：赖安 内部斗争 心灵小鬼与你的“对话” 认知疗法 不合理的假设和认知扭曲 克伦和她的鸡汤 心灵小鬼的倾向

第十章 如何识别你的心灵小鬼 对心理障碍的误解 心灵小鬼和单纯冲动的差异 自我关心和自恋的区别 控制心灵小鬼的迹象

第十一章 心灵小鬼作怪的条件：如何保护自己 意志力改变的障碍 不良情绪 断瘾的症状 思维极端 妨碍变化的生物因素 现实意义

第十二章 控制心灵小鬼的策略 三步过程 干预：做什么 干预：对心灵小鬼说什么 有针对性地解决问题 认知重构 这个过程值得吗？如何应付倒退 调整你的期望

第十三章 具体问题的解决办法 示例 上瘾的行为 愤怒 “自怜” 自我贬低，无所作为 结论

<<拯救心灵完全手册>>

编辑推荐

也许你可以控制生活中的很多事情，但却控制不了自己；你常抨击别人，却忽略了自身的缺点；你沉迷于吃、喝、抽烟、或者卷入某些事情，或者经常做一些后悔的事……这些都是“心灵小鬼”在作怪。

通过本书可以让你控制内心的冲动，明白大脑的工作机理，驯服你的心灵小鬼，从而拯救你的心灵。

<<拯救心灵完全手册>>

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>