

<<读心术2>>

图书基本信息

书名：<<读心术2>>

13位ISBN编号：9787203071884

10位ISBN编号：720307188X

出版时间：2011-4

出版时间：山西人民出版社发行部

作者：德蕾丝·博洽德

页数：171

字数：90000

译者：冯杨

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>

## <<读心术2>>

### 内容概要

有时候我们为什么会莫名害怕、拒绝与人交往、在人群中也会觉得不安全、过桥或走过广场时就会惊慌不已、害怕尖锐的东西、最简单的事情也做不了选择、担心和异性相处、努力相爱却伤害更深……

这是一部像手术刀一样的书，冷静切开内心焦虑、恐惧、抑郁的伤口，用从未有过的方式来观察自己，进而了解、认清自己。

<<读心术2>>

作者简介

德蕾丝·博洽德，美国通俗心理学顶尖咨询专家、《时代周刊》专栏作家、Beliefnet.com网站最受欢迎的栏目“战胜忧郁”的作者。  
著有全美畅销书之冠《我喜欢做一个天主教徒》（I like Being Catholic）。

<<读心术2>>

书籍目录

序言

引言

1 数到四

2 雨中起舞

3 坚持露面

4 领悟祈祷

5 不要浪费十四天的大好时光

6 用心来看

7 把锁换到里面

8 召集董事会

9 不管怎样，做吧！

10 不管怎样，送出去吧！

11 不管怎样，爱他们吧！

12 不断说“是”

13 不断说“不”

14 搅拌麦片

15 选择你的节奏

16 阅读标示牌

17 安装辅助轮

18 把你的海绵分开

19 近视一点

20 不要去五金店买番茄

21 不要烦恼，因为你无法丢失你的进步

22 搭档组队！

23 站起来八次

24 活在当下

25 接住雪球（然后把它扔回去）

26 庆祝你的错误

27 贿赂你自己

28 选择交友，真诚待友

29 聆听钟声

30 写日记

31 首先要原谅

32 捕捉你的呼吸

33 选择一个咒语

34 建立你的自信档案并阅读它

35 学会如何说话

36 戒掉杂耍

37 不要把它看成是针对个人的

38 进去，而不是出来

39 穿越它，而不是绕着它转

<<读心术2>>

- 40 与孤独同处
- 41 找对咨询对象
- 42 做短期打算
- 43 给神经质以荣誉
- 44 买糖果
- 45 拔掉电源
- 46 看看别的家庭
- 47 像咖啡豆一样处理热和痛苦
- 48 待己如友
- 49 在问题中寻找乐趣
- 50 哭出来
- 51 出汗
- 52 洗个澡
- 53 找到良师益友
- 54 在同一时间里只做一件事
- 55 携带襁褓
- 56 保持一致的节奏
- 57 戒瘾
- 58 为你的感觉修一间客房
- 59 模仿老鹰
- 60 想象最糟的情况
- 61 在婚姻中谈判争取你想要的
- 62 回馈
- 63 预测倒退
- 64 给艾米一瓶牛奶
- 65 做一个木偶
- 66 划定非攻击区域
- 67 教育你自己
- 68 标注并替换掉旧磁带
- 69 练习感恩
- 70 说“奥姆”
- 71 预期例外
- 72 给意外留出空间
- 73 记录“成功日志”
- 74 酣睡
- 75 挤出停工期
- 76 发现错误选择
- 77 假装
- 78 细嚼黑巧克力
- 79 烧掉你心里的通灵者
- 80 不要害怕比较
- 81 找一个比你更更有问题的人
- 82 慢慢来，买对裤子
- 83 学习工程师
- 84 选择对的时间
- 85 不要让恐惧支配你
- 86 抛弃坏的内疚感

<<读心术2>>

- 87 安静
- 88 把线卷回来
- 89 回到你的感官
- 90 一小步一小步地来
- 91 运用你的力量
- 92 和胜利者待在一起
- 93 经常拥抱
- 94 出去玩
- 95 发牢骚（对合适的听众）
- 96 祭献
- 97 剪断绳子
- 98 顺其自然
- 99 增添一些颜色
- 100 不要当温水中的青蛙
- 101 学习字母表
- 102 保存你的意志力
- 103 给烦恼安排日程表
- 104 剪掉标签
- 105 喜欢问题
- 106 记住第一真义
- 107 等几秒钟
- 108 了解你自己
- 109 重新开始
- 110 宁可过于同情
- 111 把“要是”换成“下次”
- 112 相信你的肚子
- 113 考虑事实
- 114 保持宗教信仰
- 115 不要把兴奋感误当做亲密感
- 116 平静对待披萨派送员
- 117 问候你内心的失败者
- 118 到你的安全地方
- 119 防止不切实际的期望所带来的焦虑
- 120 写出你的情感
- 121 倒着数数
- 122 吃对大脑有益的食物
- 123 不要这么努力
- 124 让你的情感变得中性
- 125 握紧拳头，然后放松
- 126 制订计划
- 127 做眼前的事情
- 128 把你的感觉存档
- 129 查找你的按钮
- 130 做一只快乐的老鼠
- 131 练习、练习、再练习
- 132 把你的球从沟里捡回来
- 133 不要在奇迹发生前五分钟就放弃

<<读心术2>>

- 134 向大脑投降
- 135 怀着希望
- 136 相信救赎
- 137 深深地爱
- 138 追寻理想
- 139 写出人生使命的声明
- 140 爱有罪的人，恨罪恶本身
- 141 选择一个英雄
- 142 让正确的念头占据头脑
- 143 编辑感恩
- 144 不要忘了享受乐趣

## &lt;&lt;读心术2&gt;&gt;

## 章节摘录

7把锁换到里面 这是一个很有效的办法，来帮助你重新控制——你的思维。  
你的大脑。  
你的生活。

在一张纸上画一个椭圆——假设它是一间椭圆形办公室——在椭圆中写上“我，有意识的自己”，因为你是你自己的主宰，而你正自己正处于被围攻的状态。现在，画几条走廊和那间椭圆形相连接，其他人及其观点都经由这些走廊过来，大多数时候，他们都是走到椭圆形办公室的各个门口，然后走进来。各个大门的锁都挂在门外走廊那边，这样外面的人就可以自行掌握每隔多久带着他们的观点和看法来拜访你一次。

现在，你想把锁反过来挂在门里面，这样就只有你自己能掌握让谁来拜访你、拜访多长时间以及多久拜访一次。

如果你处于易受攻击的地位，觉得自己倍感压抑、是一个无法靠自己努力来恢复精神的可怜人，那么，你就对那个手拿着干巴巴的面包、穿着高领宽松上衣的女图书管理员锁上大门，因为当她在问你是否真的想变得好一点时，言下之意却是说你喜欢自己这么病态，因为你为此得到了很多人的关注，而且幻想死亡也是一件非常有趣的事情。

的确，告诉你所有的痛苦都来源于你的想象，从而使你的自尊丧失殆尽的女巫是应该被关在门外的。

那么，那个手里握着一束玫瑰花的家伙呢？

当然，他可以进来，而且只要他愿意，他随时都可以进来。

30写日记 “精神错乱”的定义之一，也是我称之为痛苦的状态之一，就是一次又一次地做同样的事情，并且每次都期待不同的结果。

我很容易在别人身上看到这种模式，例如，我可以对孩子们说：“大卫，透明胶带是没法粘住你曲棍球棒上面的洞的。

”或者“珍妮，穿着巴西式浴衣围绕着游泳池跳华尔兹，并不能把你那粗鲁的男朋友变成风度翩翩的正人君子。

”但我对自己在充满谎言和借口的网络世界中自欺欺人的行为却视而不见。

这就是为什么我会在极度痛苦的时候要把一切都写下来的原因，只有这样，在和一个人对我的出版品比对我的健康更感兴趣的人一起喝咖啡后，或者在接到一个喜欢触怒我的亲戚打来的电话之后，或者完全靠好时巧克力和星巴克咖啡来节食两个星期以后，我才能通过阅读了解自己当时真正的感受。

也许我的内心就是个写日记的人，一旦你读到过去的日记，你就会有更大的力量来打破上瘾习惯或者停止促使你忧郁的行为。

……



<<读心术2>>

媒体关注与评论

“这本自励的书带来了希望……甚至更好，它带来了改变。”  
——美国《出版周刊》 “德蕾丝·博洽德在叙述自己如何克服上瘾、抑郁和躁狂从而康复的历程时，既很风趣，又怀着无比的赤诚。”  
——《幸福计划》（TheHappinessProject）作者格雷琴·鲁宾  
“博洽德从自己痛苦的经历中结出成熟的果实，以其独特的风格和神韵带给我们真正的智慧。”  
——《仁慈的地狱》（AHellofMercy）作者TimFarrington

<<读心术2>>

编辑推荐

美国通俗心理学顶尖咨询专家、《时代周刊》专栏作家 教你用从未有过的方式观察自己，进而了解、认清自己 读懂自己比读懂别人更重要 应对焦虑、恐惧、抑郁，以及其他一系列人生困境的144个策略

<<读心术2>>

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>