

<<放下执念>>

图书基本信息

书名：<<放下执念>>

13位ISBN编号：9787504359025

10位ISBN编号：7504359025

出版时间：2009-9

出版时间：中国广播电视出版社

作者：马修·麦凯,凯瑟琳·苏特克尔

页数：140

译者：罗倩宜

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>

<<放下执念>>

前言

当你一觉醒来，脑子就展开一天的行程，就好像你坐进一部车子，让念头为你驾驶。有时候，它猛踩油门横冲直撞；有时候，却连开出车库都做不到；有时它可以准确地载你到目的地，有时却驶入一片荒烟蔓草之中。

思绪可以带着你驶进豪宅区，看着街道两旁属于别人的花园洋房，让你心生嫉妒又自怨自艾；思绪也可以带你走入恶夜里的暗巷，危机四伏、魅影幢幢，让你心生疑惧。

对许多人而言，思绪飘忽游走，有时候不一定是去到我们想去的地方。

我们的念头如同汽车的自动驾驶功能，会带我们进入恐惧、失落、自卑和愤怒等各种情绪中。

<<放下执念>>

内容概要

人类一直无法控制自己的思想，甚至任由思绪淹没理智，让生活充满了无尽的担忧和恐惧，使我们的身心常处于紧张状态。

我们经常相信自己的每一个想法，而这正是痛苦的来源。

生命中的痛苦必须去承受，要挣脱执念的桎梏，唯有了解我们的思绪如何运作。

本书提供的50个轻松的心灵练习，都是根据全新的接受与实现疗法“放松思想”创作而成，你能从本书学会观察自己的想法如何运作，通过练习放宽心境，保持自由的生活心态。

<<放下执念>>

作者简介

马修·麦凯，美国加州专业心理学院临床心理学博士。
加州柏克莱大学莱特研究中心教授。
现为执业医师，专长为治疗焦虑、愤怒、忧郁的症状。

<<放下执念>>

书籍目录

- 第一章 你在想什么 1 观察当下：移动光环冥想 2 观察当下：内外穿梭练习 3 观察昨天：记忆V.S.观察 4 斗犬式思考 5 观看、感觉V.S.批判 6 说故事 7 下一步是什么：计划与预测 8 对于未来的想法：幻想和观察 9 经验输送带 . 第二章 你的想法对生活造成什么影响？ 10 可行性测试 11 心理上的结合 12 凡事批判 13 这个想法到底要干什么？ 14 你的想法正在建构怎样的世界？ 15 逃避 16 诱惑 17 流氓想法 18 脑力激荡 19 大姐大 20 过期硬面包 21 “你”不等于“你的想法” 22 你所想的不一定会变成真的 23 接受雨天吧！ 24 单轨思考 25 面对你的想法 26 吹毛求疵 27 想法如天上星辰 28 链在一起的恶棍 29 移动你的脚步第三章 别再相信你的每个想法 30 给想法贴标签 31 渔船 32 让批判思考漂走吧！ 33 描绘出你的想法 34 再多讲一次！ 35 唱歌和怪声音 36 文字重组 37 镇纸 38 快显想法 39 悲伤之泉 40 白色房间的冥想 41 牵着吉娃娃散步去 42 不高兴的顾客 43 想法快餐盒 44 握住想法，像握根羽毛一样 45 巧克力念头 46 养虎为患 47 让烦恼走掉 48 朝生命前进 49 放掉绳子 50 怪兽

<<放下执念>>

章节摘录

我们的头脑最喜欢做的一件事就是说故事。

倒不是查理叔叔永远也讲不完的他在Kamchatka的冒险故事，而是企图解释与回答“为什么”的故事。

在心里面说故事，其实是为了寻找原因和理由。

· 爸爸没打电话来……因为他在生我的气 · 我没男朋友……因为我缺乏吸引力而且惹人厌 · 朋友每次跟我聚餐都迟到……因为他们根本下想采在心里说这些故事，是想将发生在我们身上的事情合理化，其目的是为混沌不明的情况——某些人难以解读的行为，找到一个可能的解释。

在说故事的时候，我们会经常假设别人对我们的想法与感受。

脑子就像一部故事制造机，不停地编造故事，而且是近乎强迫地、无法自制地这么做。

透过想法来解释世上发生的事确实有帮助，也是人类得以生存的关键。

不过，我们脑子讲的故事通常只是虚构的。

这个时候，编故事就很危险了。

我们会捏造事实、无中生有，还将凭空假造的事当作行为准则。

以刚刚提过的例子来说，“朋友每次跟我聚餐都迟到，因为他们根本不想来。

”如果你对这个假设信以为真，心里就会有预设立场，当你招呼迟来的客人时，就会不经意地表现冷淡，甚至你会决定从此再也不跟他们往来了。

万一你编的故事是错的，那该怎么办？

我们的脑子很难分辨事实和虚构的差异，原因是我们通常都会相信自己的想法是真的。

我们编织出来的故事，不管它的可能性有多高，或者它是多么的荒诞，在我们看来，总是显得很真实。

既然如此，当这类说故事的想法出现时，我们该如何面对？

就把它视为一种假设吧，或是各种可能性中的一种，纯然只是脑子制造的千万个想法中的一种而已。

它们并非绝对真实，只是一种想法而已。

现在，请你想想几个不断在你脑中出现的故事性想法，也就是你曾经对某件事为什么会发生或为什么没发生所做的假设。

现在，针对每一个故事提出问题：“为什么会这样？

”、或者“为什么那是真的？

”，不管你的答案是什么，你都要持续追问下去。

不断地追根究底，直到你再也想不出问题为止。

做完这个练习，你会注意到，你的脑子很容易编造故事，更重要的是，有些故事其实很肤浅而且完全不可信。

举例来说，“爸爸没打电话给我，因为他在生我的气。

”为什么这样？

“因为他觉得我很懒。

”为什么？

“因为我一直在寄简历，却没有公司跟我联络。

”为什么？

“因为我的简历写得太糟了。

”为什么？

“我也不知道”。

<<放下执念>>

编辑推荐

《放下执念》：在日常生活中，我们很容易依赖想法而活，就好像你等于你的想法一样，不过当你学会把内心想法看做银河里的星辰时你就会有很大的转变，你的观察者身份其实就是承载繁星的银河。让你自由的50个心灵练习。

人类的思维分五大部分观察：对当下的观察记忆：对过去的回忆批判：对好坏对错的评断说故事：试图解释事情发生的原因对于未来的想法：针对尚未发生的事情发展情节这本书要教给你的是如何观察思绪。

透过观察的过程，就能了解每一种想法究竟是帮助你还是伤害你。

这其中有很大的学问，你了解越多，就越不会被思绪左右你的情绪与生活。

<<放下执念>>

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>