第一图书网, tushu007.com

<<别太苛求>>

图书基本信息

书名：<<别太苛求>>

13位ISBN编号：9787532723928

10位ISBN编号：7532723925

出版时间：2000-9

出版时间：上海译文

作者：莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科

页数：268

译者：夏镇平

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

前言

人应该为自己设立怎样的目标？　超越别人？　超越自我？　永远争第一？　力争完美无缺？
这些口号，我们耳熟能详。
这些口号，当然不无道理。
问题是，这样的目标能保证你生活得幸福，能让你对自己感到满意吗？　有一个时髦的口号，叫做“以人为本”。
当我们为人设立目标的时候，难道不是最应该体现“以人为本”吗？　如果我们设立了一个高尚而又美好的目标，结果却使你一直对自己产生不满，永远同身边的人关系紧张，你愿意要这样的目标作为自己的人生指南吗？　也许有人会说我故弄玄虚。
美好而又高尚的目标，怎么会和对自己不满、与别人关系紧张联系在一起呢？　一位美国哲学博士对这个问题作了肯定的答复。
她叫莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科，美国德克萨斯大学达拉斯医学中心的教授，同时又是心理诊所的医生。
她根据理论研究的心得，概括临床治疗的病例，发现了这样一种现象。
这是一种准则，它以极其美好的形象出现，却对我们的日常生活和行为产生很严重的消极后果。
她为它取名“完美主义”。
完美主义的英文为Perfectionism，意思是完美无瑕，十全十美，毋庸置疑。
这是一个纯然褒义的词。
一个让所有人充满敬意、满怀好感的词。
正因为如此，没人看到它对人生可能产生的影响，更没人想到，用这样的准则指导人生，会给人生带来怎样的痛苦。
巴斯科博士在书中为我们分析了4个例子。
这些人是将她所有临床病人综合、概括、浓缩而成的典型人物。
这4个人，一个是部门主管，一个是部门经理，一个是退伍军人、电工，一个是家庭妇女。
这些社会地位和职业各不相同的人具有以下共同特点：　他们都是在各自行当中干得极其出色的优秀人才；　他们都对自己、对工作具有非常严格的要求；　他们都因此而麻烦不断、痛苦不绝；
他们对自己不满；　他们和别人关系紧张；　他们感到压抑、沮丧、失望、受挫，甚至考虑到自杀……

内容概要

《别太苛求》是一本实用性很强的心理学著作，专门研究一种司空见惯但又不被重视的心理现象--完美主义。
《别太苛求》以认知一行为疗法为基础，讨论了如何正确认识并妥善处理完美主义这种典型的现代病的方法。
既肯定完美主义固有的益处，更强调指出完美主义会对人造成的严重伤害；既从理论上分析完美主义的构成和作用模式，又为读者提出一系列进行自我评估的测试，同时还有循序渐进的治疗练习。
《别太苛求》通过十个章节对完美主义作了系统的理论阐明，其中包括的配套练习则组成一套完整的自我疗法指南。

作者莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科博士是美国得克萨斯大学达拉斯医学中心的教授，她既在大学讲课，又作为心理学家在诊所为病人进行治疗，同时还进行研究和写作。

书籍目录

致谢
序
你是一个完美主义者吗？

完美主义的两面性
作为完美主义基础的图式
向你的信念挑战
无意识的想法和思维错误
失败过分简单化
调整你的期望
完美主义和与别人相处
和完美主义者共同生活
作出能持久的改变

章节摘录

有条理和整洁　　作为家庭妇女的琼和作为中级管理人员的布伦特都为我们提供了完美主义者在家里表现的极好例子。
类似布伦特和琼这样的完美主义者都喜欢把事情安排得整洁有条理，如果事情混乱不堪，他们会特别焦虑，甚至会不知所措。
不幸的是，确保事情都安排得整洁、清洁、有条理需要花费时间和精力，而这些本可以用在其他事情上。
琼担心别人对她持家能力的看法。
她的母亲也是非常整洁和有条理的人，她对琼强调说，一个家就是对一个人和她的孩子的反映。
她把完美主义的价值观传给了琼，因此，琼把很多时间花在保持家里的整洁上。
她在家里的人离开家后进行打扫，当大家回家，一天结束时再整理。
如果厨房乱糟糟她就没法上床睡觉。
她必须在睡觉前把事情全部安排好，否则第二天早上安排大家上学和上班时就会发生困难。
在结婚初期，琼会跟在她丈夫的身后，等他一用完餐具、换过衣服、读过邮件后就收拾。
这使比尔大为恼火。
生下第一个孩子后，琼度过了一个压力很重的阶段，她发现自己没时间和精力在照看孩子同时又用自己喜欢的方式保持家庭整洁。
她弄得精疲力竭，精神沮丧。
最后琼不得不放弃自己的习惯，允许在孩子上床睡觉之前家里可以有一定程度的混乱。
她曾试过在孩子午睡之时进行打扫，但直到安吉儿6个月之后才有精力这样做。
布伦特的妈妈和琼很像。
和他的兄弟姐妹不一样，布伦特很欣赏母亲对整洁的关注。
作为一个中级管理人员，他没时间把自己那套小小的公寓按自己喜欢的那样保持整洁。

媒体关注与评论

“《别太苛求》是本很好的书。
简直太棒了!从传统意义看，完美主义一直是一种人们终身具有的性格品质。
这本书却能使它得到改变。
说实在话，巴斯科博士许诺的并不是治愈，而是进步；并非只是解决方案，而是你可以长期遵照做的计划，它将使你处于更好的状态。
” --爱德瓦德·哈洛韦尔，医学博士 “《别太苛求》是一本很有思想，很有责任心的书，它讨论一种确实会毁坏生活的行为样式。
它对敏感性很强的人当然会很有帮助，对于我们这些力图使自己接受我们人类的局限并更好地享受每一天甜蜜生活的人也会有很大帮助。
--依莱恩·阿伦，哲学博士 “如果‘部分得分’和‘差不多很好’在你听来像是矛盾的说法；如果你把绝大多数时间放在试图把事情做好但却对结果永远也不满意；如果没人能达到你的标准；如果认为得到一个B而未能得A便是失败--那就请你读这本书。
” --A·约翰·拉什 得克．萨斯大肇西南医举中心医学博士

编辑推荐

追求完美，完美主义一般认为总是好的，它能起激励作用，本书作者认为这是它的好的方面，但一过了头，就会产生心理上的障碍，如何抑郁焦虑害怕失败等等，在人际关系上也会产生一系列问题。
作者是心理学博士，心理治疗专家和研究人员，她在书中通过四个实例进行分析，并从心理治疗角度提出一系列解决方案，树立对完美的正确看法。
本书适用面广，不仅对心理学师生，研究人员心理治疗医师有参考价值，而且也适合对此感兴趣的，尤其是教师、家长，以及有完美倾向主义的读者。

第一图书网, tushu007.com

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