

<<别再烦了>>

图书基本信息

书名：<<别再烦了>>

13位ISBN编号：9787807233954

10位ISBN编号：7807233958

出版时间：2009-4

出版时间：远方出版社

作者：亚伦·唐斯

页数：197

字数：149000

译者：左睿文

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>

<<别再烦了>>

内容概要

面对快节奏的生活，面对突如其来的灾难，我们脆弱的心灵将归于何方？

你烦躁吗？

你常有受挫的感觉吗？

怎样克服焦虑这难耐而无法启齿的心魔？

这便是本书要告诉读者的。

忧郁是一种普遍存在的亚健康状态，它已经受到当今人类的广泛关注。

从本质上说，忧郁只是情绪上的感冒，并非难以启齿的重大问题，亦非无药可治。

只需您冲破自我设置的心理防线，勇敢地直面自己、直面人生，前方的路便会一片光明。

<<别再烦了>>

作者简介

亚伦·唐斯，美国人，具有十五年以上临床心理工作经验，曾担任惠普公司的特约心理辅导顾问，目前为旧金山一家私人诊所的临床心理学家。

经常出现在加州地区的媒体上。

帮助人们克服生活中的各种心理困难。

著有《Why Does This Keep Happening to Me》等多本心理学方面的书

<<别再烦了>>

书籍目录

Part 站在烦恼里仰望幸福 1 为什么快乐总是那么短暂 2 情绪门槛 3 深层的渴望 4
烦躁始于人生早期 5 长期烦躁者最近的出口 6 “东山再起” Part 解铃还需系铃人 7 “高
超”的退缩策略 8 爬满心窗的藤蔓 9 无法让人满意的人际关系 10 被记忆绑架的感觉
Part 五星期还你彩色人生 第一周 表达 第二周 快乐丢去了哪里 第三周 勇敢直面痛苦
的记忆 第四周 让羞耻感淡些再淡些 第五周 前方的路附记

<<别再烦了>>

章节摘录

感觉最基本的形式，就是你所察觉到的身体改变（举例来说，就如心跳速度改变、肌肉紧绷、呼吸急促）。

现代心理学研究发现，人体有四种基本感觉，即喜（快乐）、怒（生气）、哀（悲伤）、惧（恐惧与焦虑）。

四者之中的每一种情绪都会对身体造成独特、可辨认的改变，也许是心跳速度起伏不定、肌肉紧绷，或胃觉得隐痛等等。

我们熟悉自己的身体，便很易辨别出不同情绪所引发的独特症状。

对于造成身体出现生理变化的原因，你可能大感意外。

感觉来自人体内化学作用的改变，而这种改变又常常是由思想诱发的。

当然，其他事物也可能造成人体的化学成分改变，而后诱发感觉，像吃糖、喝含咖啡因的饮料，或是服用改变情绪的药物。

但在正常作息的情况下，最常引发感觉的便是人的思绪。

举例说明吧，试想你初次进入一间房子，听到另一个房间有大狗怒吼，并不停撞着通往你房间的门，你会有何种感觉呢？

大多数人都会感到恐惧、心跳加剧、肌肉紧张。

至于程度高低，则视个人与恶犬打交道的能力与胆量而定，有人可能会吓得落荒而逃。

再接着想象，当你知道那些狗叫声只是另一个房间里立体音响所播放出的几可乱真的录音带时，感觉又如何呢？

如果你刚才被吓坏了，此刻可能会禁不住地松口气，肌肉自然放松，原因何在？

因为之前出现的一连串恐惧，都有一个假定：隔壁房间有只恶犬会咬我，而录音带消弥了你的假定。

当令你最初恐惧的原因消除之后，恐惧的生理现象自然也就消除了。

想法改变，感觉必然改变。

感觉TFT过程的运作方式就是：想法—感觉—想法。

你想有恶犬，便感觉害怕，接着你想此地不宜久留。

不管怎么说，“想法—感觉—想法”的过程总是少不了的。

——你想他非常爱我，因此我觉得快乐，接着你想我要嫁给他。

——你想他太黏人了，让你感觉不舒服，因此你想：我要和他一刀两断。

——你想老板故意让我工作过度，所以我感觉很生气，于是你想老板是个混蛋。

——你想老板现在有困难，需要我多帮忙，你觉得同情他。

于是你想我应该留晚一点儿，多做一点儿帮帮他的忙。

尽管生活错综复杂，但感觉的基本模式“想法—感觉—想法”依旧适用。

这个过程快如闪电，通常不易察觉。

TFT过程极其重要，而且会一再出现。

这个基本原理将帮助你了解长期烦躁，并破除它对你生活的控制。

你必须知道，TFT过程有几个鲜明的特点。

首先，这个过程大抵是无意识的，也就是说它的发生是不自觉的，让人无从觉察。

“想法—感觉—想法”的过程，就是一个不容你介入的连锁反应过程。

这个过程一旦被某种偶然因素诱发，TFT的反应链就会自行启动。

这便是积极思考的技巧完全失灵的原因，它无法使你感觉更好。

TFT过程的自动反应性，决定了其一旦启动就无法受制于人的理性，坏情绪、不良意识一旦出现便无法改变。

每个人都或多或少有过此经验，在情绪低落之时无法强迫自己想到快乐的事情，不良情绪难以把握，为什么？

举个例子说吧，你真的很希望能全心相信你的丈夫，但在内心深处却无法忘记他曾经欺骗你。

当他打电话说今天会晚点儿回家之时，你会强迫自己想：他没有欺骗我，他真的在加班-0但是下意识

<<别再烦了>>

的想法其实却是：可恶，他又在骗我了。

结果你感到焦虑和难过，然后便想：他回来后，我一定要严刑逼供。

下意识是无处不在、无孔不入的，而且它会自行出现、完全不受意识干涉，这也是引发生活中种种感觉的源头。

请注意观察自己的一天是如何使用TFT过程的。

注意：你连最细微的事情与感觉也不要放过呵。

认清想法与感觉间的联系，是打破长期烦躁循环的一大步。

当我们分析感觉时，还有另一个重要的因素不容忽视，那便是它几乎总是发生在与另一人的关系之中（这里所指的另一人，包括有类似人类特质的物体、动物以及组织）。

<<别再烦了>>

媒体关注与评论

对那些苦苦寻觅快乐而不得的人们，本书如久旱逢甘霖！
——美国《网体馆学报》

<<别再烦了>>

编辑推荐

《别再烦了:唐斯博士的安心处方》由亚伦·唐斯编著,由远方出版社出版。

<<别再烦了>>

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>