

<<发现未知的自己>>

图书基本信息

书名：<<发现未知的自己>>

13位ISBN编号：9787115273093

10位ISBN编号：711527309X

出版时间：2012-4

出版时间：人民邮电出版社

作者：斯威特

页数：262

译者：段鑫星

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>

<<发现未知的自己>>

前言

在过去的20多年间，认知行为疗法已经成为心理卫生专业人员用来处理大多数情感和行为问题的首选方法。

这是因为，世界各地的精神科医生和心理学研究人员所进行的数以百计的研究已经表明，认知行为疗法（CBT）对于处理广泛的心理问题和心理障碍是有效的。

由于职业的原因，经常会有朋友或是学生向我咨询日常生活中的心理困惑，比如，有人说他总是为某个问题左思右想，焦躁不安，可后来发现事情并没有自己担心的那么严重；有人说他常常担心自己会得病，不敢这样，不敢那样，甚至无法正常生活；有人说她从小就害怕蜘蛛，因此不敢在墙角处停留，甚至看见墙角就有莫名的恐惧；有人说他总是对妻子发怒，虽然事后他知道这样不对，也想竭力克制，但他下次还是忍不住；有人说她每次出门都担心门没有锁好，需要反复不停地确认，甚至走出了好远还要返回去再一次确认，这使她十分困扰；还有人说他在工作中很难跟同事打成一片，不敢在会上发言，他无法从工作中获得乐趣……问题还有很多。

这些都是难免的，我们会遇到挫折，我们会感到不安、郁闷、焦虑或是其他。

深入剖析一下，我们就会发现，其实人们对于问题的反应，很大程度上取决于怎样看待这些问题。

有时，哪怕我们的处境没那么糟糕，问题没那么棘手，但只要我们以一种消极的、自我折磨的方式来思考，就会使自己感到非常痛苦，甚至陷于其中无法自拔。

认知行为疗法认为，人们之所以会感到愤怒、焦虑、内疚、害羞、受挫或者抑郁，都是人们的认知使然——是人们对于某种情况的想法和观念使他们产生了某种感受，可以说是“庸人自扰之”。

那么，这样说来，这也不全是坏事，至少我们知道，要想摆脱这些负面情绪，最终还得靠我们自己！而且，这是通过我们的努力就可以做到的事情！

也许让我们改变他人，或是改变世界是非常困难的，但是让我们改变自己却是可以做到的。

我们可以改变自己的思维方式。

如果我们学会用一种更积极、更健康的方式来思考，也许就不会一遇到问题就自寻烦恼。

认知行为疗法的英文是“Cognitive Behavioural Therapy”，常以英文缩写“CBT”代称。

字母C代表认知，即人们对于自身处境和发生在生活中的事件是如何看待的，以及由此逐渐发展成的对事物的普遍看法。

这种普遍的看法会影响我们的行为，进而再影响我们的认知，如此反复。

例如，那些一遇到心跳加速就认为自己得了心脏病的人，其行为就会变得异常敏感和谨小慎微，与觉得偶尔心跳加速是正常现象的人相比，他们会更经常地对死亡感到恐慌；再比如，那些一遇到挫折就万念俱灰的人，会对很多事情不感兴趣，觉得自己什么都做不好，做什么都没劲，与那些将遭遇挫折看成是小麻烦的人相比，他们更容易感到沮丧和自卑……认知行为疗法就是要帮助人们更清楚地看待问题，同时调整你思考、认知问题的角度，从而让你用正确的态度和行为面对问题或是其他。

认知行为疗法并不会告诉你什么是正确的，什么是错误的，而是引导你一步一步地发现自己，认识到“心跳加速”不会要了你的命，“挫折”只是个小困难，它们并不值得你为此郁郁寡欢。

字母B代表一种行为的探究。

认知行为疗法会协助求助者理解做哪些事会使他们安全，哪些行为是更为合理的。

例如，让社会恐惧症患者认识到对着大家讲话并不那么可怕；让惧旷症患者知道外出并不会有什么令人焦虑的事情发生……CBT的主要观念就是帮助人们体会：改变一些观念和行为是安全的，也是有效的。

然而，认知行为疗法并不是心理疾病患者的“救世主”，它的疗效并不是立竿见影的。

如果你想不付出努力，或是想一夜成功，那么认知行为疗法不是你的选择。

这本书带给你的是一种简洁明了的方法，需要你一次一小步地做出改变并且需要你坚持下去。

我很高兴看到有这样一本书出版，也乐见认知行为疗法得以推广，希望广大读者能够从这样一种心理自助方法中受益！

<<发现未知的自己>>

内容概要

你是否想改变你的生活？

如果答案为“是”，那么这本《发现未知的自己——CBT改变生活》就是你所需要的。

柯瑞妮·斯威特编著的《发现未知的自己——CBT改变生活》作者为资深的心理学专家，他通过自己的实践和工作经验，为读者介绍了心理学范畴中的认知行为疗法（CBT），并利用丰富的案例和图示将这种方法形象而全面地展示出来，可操作性非常强。

阅读本书有助于你解决生活中遇到的各种困扰，使你的生活一步一步地得到改善。

其实，改变生活的力量就掌握在自己的手中，而你可以从本书中寻找这种力量。

《发现未知的自己——CBT改变生活》可以为在生活、工作中遇到心理困惑的人提供帮助，也适于心理咨询师和心理学专业的读者阅读使用。

<<发现未知的自己>>

作者简介

作者:(英)斯威特

<<发现未知的自己>>

书籍目录

第一部分 关于思维、情绪、信念、行为的真相

第1章 “改变自己”的训练术

第2章 行为背后的奥秘

第3章 小心你的“坏念头”

第4章 你的思维有“陷阱”

第5章 了解自己并不难

第6章 制作“生活改变计划”

第二部分 运用认知行为疗法改变生活

第7章 驾驭心中的猛虎：焦虑、恐慌、心理创伤、强迫症

第8章 战胜抑郁：驱散你的“小黑雨云”

第9章 挑战愤怒的魔鬼

第10章 成为最好的自己：增强自信心和自尊心

<<发现未知的自己>>

章节摘录

版权页:你想改变自己的生活吗?

如果是,那么恭喜你——从此刻开始,你就可以做到。

即使你现在的的生活十分称心如意,你也总能做一些事使生活更加充实、快乐。

如果你没有勇气去改变一些想法或行为,那么,别担心——这本书将告诉你如何做,它将通过科学的方法和大量生活事例向你展示:你如何能做得更好。

这是一本绝对不能错过的好书!

拿起这本书翻阅,很可能是因为你觉得不快乐,或者对生活感到不满意。

你会纳闷,为什么生活中,总会遇到一些障碍,你甚至觉得,这些障碍会影响你的处事方式。

如果真是这样,那么,请鼓起勇气:你已经为追求更好的生活迈出了重要的第一步。

也许这是你第一次决定改变自己的处境,也许你已经尝试着通过治疗、训练、认知或者意志力来改变你的生活。

但如今,你需要另外一种不同的、更好的,甚至是全新的方式来摆脱那些阻碍你快乐、进步和成功的事物。

事实上,你很清楚,你正在和一些特殊的事物作斗争,而且你也明白,在这个过程中,你可能会经历心情的起落、恐惧和迷茫,这些会阻碍你的进程;或者你也许只是在寻找一些新事物,探寻一种新体验,并努力使自己看清生活中的情感问题和行为问题。

我们经常会觉得,别人的一切似乎都很顺利,而自己却诸事不顺。

这是“这山望着那山高”综合征。

其实,一个表面上看起来开朗、自信、成功的人,也可能会对我们说“哦,你根本无法明白,这对我来说是多么困难”,或者。

你不知道我有多么担忧”,而也许他所担心的事对你来说却不是问题。

事实上,我们每个人都必须面对并处理自己的焦虑、恐惧、伤痛、惰性和沮丧,只是很多时候我们将这些隐藏在内心深处,表面上并不能看出来。

我们大多数人都会面对他人一无所知的事物,很多人做事都习惯于拖延,如整理房间、约某人出去,或者应聘一个新职位——直到最后一刻才付诸行动。

尽管很多人会对“改变”感到恐惧、孤单或妄自菲薄(无论他们知道与否),但他们还是会努力改善令他们害怕或者限制他们生活和活动空间的环境。

对此,你无需感到孤立无援。

本书将向你伸出援助之手,在你遇到困难的时候,帮助你从困境中解脱出来。

作为一名心理学家和咨询师,多年来,我积累了大量关于不同疗法和咨询方法的经验。

当我参加认知行为疗法培训的时候,我从中学到了很多技巧。

对于我来说,它就像蛋糕表层的奶油,让我抵挡不住诱惑。

事实证明,在认知行为疗法训练的过程中,我的确学到了很多。

现在,我不仅自己运用认知行为疗法,还与他人一同分享,而且我发现它很有价值,因为它开阔了我的视野,让我了解到了新的思维方式、行为方式和认知方式。

我相信,这本书对你同样有效!

<<发现未知的自己>>

媒体关注与评论

通过翻译这本书，我更加坚定了一个信念：我们可以通过CBT的具体操作作方法，让自己的生活更美好！

也期待所有有幸与此书结缘的朋友，能够因为CBT而让生活变得更加幸福美好！

——段鑫星 中国矿业大学教授、心理学博士 这本书生动地告诉我们，人们之所以会感到愤怒、焦虑、内疚、害羞、受挫或者抑郁，都是人们的认知使然。

同时，这本书也告诉我们，我们可以赶走这些坏情绪，可以改变我们的生活，而改变的力量就掌握在自己的手中！

——寇彧 北京师范大学心理学院教授

<<发现未知的自己>>

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>