

<<优质思考的十个习惯>>

图书基本信息

书名：<<优质思考的十个习惯>>

13位ISBN编号：9787501949588

10位ISBN编号：7501949581

出版时间：2005-7

出版时间：中国轻工业出版社

作者：阿奇博尔德·哈特

页数：209

字数：100000

译者：林慧卿

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>

## <<优质思考的十个习惯>>

### 内容概要

我们的思维习惯深深影响着我们的情感与身体，影响着我们的健康或疾病，成功或失败、辉煌或衰微，甚至影响着寿命的长短、人生悲喜，乃至性生活的满足与否。

哈特博士从心理学家和临床辅导的角度，向我们揭示了十大关键性的思考习惯，并提供相应的操练方法。

你将发现，无论你面临平凡的日常生活还是重大的人生考验，本书都能帮助你发展健康的心灵，活得勇敢、快乐。

## <<优质思考的十个习惯>>

### 作者简介

哈特，博士，是美国加州富勒神学院心理研究所的教授与前任所长，著名心理学家和心理治疗师。他著有《胜过焦虑》等18本令人推崇的著作。他的足迹遍及全美与世界各地，是一位备受赞誉的讲员。他与妻子凯瑟琳有三名女儿与六位孙子，目前定居在加州的阿凯迪亚市。

## <<优质思考的十个习惯>>

### 书籍目录

第一部分 了解思想的力量 第一章 思想如何，为人即如何 第二章 一念之能 第三章 思想塑造人格 第四章 培养健康的心思 第二部分 心灵健康的十个习惯 第五章 习惯一：欣赏别人的优点 第六章 习惯二：允许自己失败 第七章 习惯三：保持良心清醒 第八章 习惯四：不要惩罚自己 第九章 习惯五：珍视生命中的小小的祝福 第十章 习惯六：强调积极 第十一章 习惯七：成为正确的乐观主义者 第十二章 习惯八：按本相接纳自我 第十三章 习惯九：不与现实脱节 第十四章 习惯十：珍惜上帝的慈爱与智慧 第三部分 发展优质思考的具体操练 第十五章 掌控思想之流 第十六章 调转心思意念 第十七章 改变自我对话结论

## <<优质思考的十个习惯>>

### 章节摘录

书摘人们常常这样说：“我无法控制我的情绪！”人们认定情绪是超乎我们所能触及或影响的范围，因此我们无论如何必须被动地让情绪进行毁坏的工作，而丝毫不能反抗。

如果说在现代心理治疗界存在着一个大谎言的话，则非此莫属：“情绪是全能而无法改变的。”这对增加心理诊所的生意倒是不错的。

我们确实无法单靠意志力对情绪迎头痛击。  
一把将它制服。

我们必须间接地靠改变思想来影响情绪。

在情绪的问题中，感觉是果而非因。

这个真理向我们开启了一个自由的，可以掌握的新天地。

请不要误解我。

情绪是重要的(而且非常重要)。

它是显示我们内在状况的关键信息的来源。

情绪可能起源于无意识中极深的恐惧。

甚至是理性无法解释或意识的恐惧。

这类恐惧有的深植在心灵里对人造成影响，然而人的思想却不去解释或除去它。

问问任何严重恐惧症的患者，就知道逻辑思维本身无法治疗恐惧症，要治愈它还需要其他方面的援助。

情绪乃是一种信号，警示的信号，像情感上的红绿灯或消防警铃，用以警告我们正面临侵犯，或急迫的危险，使我们警觉于一种更深的精神困扰，这种精神困扰使我们无法冷静或正在毁坏我们的感知系统。

像这类情绪就该留意并探究，在心理治疗时，如有必要，则要找出危险的来源，并了解哪里出了差错。

但情绪也可能不可靠、不肯定，你无法永远信赖它，正如你不能完全信赖警铃一般。

我家厨房的防火警铃响错的次数远多于响对的次数。

好几个深夜里，铃声大作，仿佛大祸临头，却什么事也没发生。

不过我也没把它丢了，因为或许有一天它会派上用场的。

到时候它响对了还是喻错了，就看我怎么判断。

同样地，面对人生的挑战，我们首先当以头脑(思想)，而后才以心(情绪)来反应。

无论如何，千万不要单用心而不用脑，否则就会像无舵的船、无轨的火车。

有时，我必须强调是“有时”，你的心可能比头脑还正确；就如雅克·鲍舒尔所说：“心自有其道理，是理性所不能了解的。

”但心却时常过于感性。

我无法告诉你，我曾看过多少人，他们相信自己的心却不相信头脑，结果悔不当初。

最后虽然发现，却已太迟了。

生命中最常发生这种错误的时候，往往是在罗曼史的经历中。

心往往为自己辩护，并且总想统御头脑。

这也是恋情总是很难使我们看清现实的原因。

如果我们能保持清醒的头脑，一定会很快拆穿西洋镜。

问题在于罗曼蒂克的爱情实在是一种暂时神智不清的状态(当然，这话近乎开玩笑)，它使我们变得盲目了。

不幸的是要治愈这种盲目，惟有等到罗曼蒂克的气氛消逝时，明白感觉永远是不可靠的时候。

这必须有合理的平衡：切勿单用“心”，而不用“脑”。

P10-11

## <<优质思考的十个习惯>>

### 媒体关注与评论

书评本书内容丰富、立论实际，无论是从事辅导、协谈的专业人士，或自己正面临心灵受苦的人们，都能从本书受益。

特此推荐。

——台湾马偕医院精神科主任 吴光显医生

<<优质思考的十个习惯>>

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>