

<<做更好的自己>>

图书基本信息

书名：<<做更好的自己>>

13位ISBN编号：9787501974603

10位ISBN编号：7501974608

出版时间：2010-6

出版时间：中国轻工业出版社

作者：麦考密克

页数：298

译者：傅莉

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>

## <<做更好的自己>>

### 前言

我相信，翻译本书是一种缘分。

那个时候的我，正为工作的紧张、焦虑，自我成长的困惑、迷茫，肩颈的僵硬、疼痛所烦恼，做更好的自己，这不正是当前的我最期望的吗？

当中国轻工业出版社“万千心理”的编辑向我推荐这本书时，仅仅这个书名就足以让我下定决心，我想要翻译它。

而本书推荐序里这样的句子：“直到有一天我们发现自己受困于过分的焦虑、频繁的抑郁、不明原因的躯体症状，或者我们终于意识到生活不再像自己期望或预料的那样。

此时，我们可能会停下来想想我们的生活是怎么了”，这更是让我没有了任何的迟疑，迫不及待地想要去拥抱更好的生活不可否认，这种急功近利的思想一开始带给我的不是惊喜，而是有点儿失落。

迫于交稿日期的压力，翻译的过程中，我并拿出没有多少时间跟随作者的指引，与内心中的自己对话。

似乎，翻译和阅读的过程并没有给我的生活带来多少明显的积极改变，反而又增加了一种压力。

直到有一天，我发现自己在心理咨询工作中，开始陪伴来访者去探寻他们幼年时与周围的人、与周围的环境之间的交互作用，并鼓励、支持他们去改变那些植根于过去，但现在却限制了自己的思维与行为的模式；直到有一天，我发现自己开始审视，存在于自我身上的“陷阱”、“两难困境”、“阻碍”以及“不稳定的心理状态”，并开始去思考这些固有的习得的程序对今天的我的影响。

写这篇译者序，距离翻译结束已有将近三个月的时间，在这段时间里，我停下匆忙的脚步，用更多的时间，去回味，去反思，去自省“更好的自己”似乎与现在的我之间仍然有一段距离，但令人欣喜的是，我正在改变的道路上，而且我越来越强烈地感觉到自己身上，有一股自我探索的力量。

## <<做更好的自己>>

### 内容概要

给每一个想要改变的人..... 我们所习得的关系反应模式和思维模式如何导致抑郁、焦虑、恐怖症、人际关系障碍等心理问题？

我们应该如何进行反省？

我们应该如何辨别那些让事情变得糟糕的陷阱、两难困境、阻碍和不稳定的心理状态？

这本畅销书已经帮助很多人找到了处理情感困境的方法。

本书作者Elizabeth Wilde McCormick已从事心理治疗25年。

同时她还是一位教师、培训师和作家。

她是认知分析治疗协会的创始人之一，撰写了很多自助类的畅销书。

## <<做更好的自己>>

### 作者简介

Elizabeth Wilde McCormick 从事心理治疗25年。  
同时她还是一位教师、培训师和作家。  
她是认知分析治疗协会的创始人之一，撰写了很多自助类的畅销书。

<<做更好的自己>>

书籍目录

引言 第一部分 有关改变的一切 第一章 改变是可能的 第二部分 情绪、情感与关系：关于我们自身、他人与症状 第二章 相对角色关系程序 第三章 情绪状态、抑郁和饮食障碍 第四章 关系中的问题与两难困境 第三部分 不要掉进症状的陷阱：列举出你的问题 第五章 陷阱 第六章 两难困境 第七章 阻碍与自我妨碍 第八章 困难的、不稳定的心理状态 第四部分 收集信息 第九章 检查生命之初带给我们的影响 第五部分 制造改变 第十章 撰写你的生活故事 第十一章 挑出产生问题的程序，决定改变的目标 第十二章 把图示放进你的口袋 第十三章 将改变过程坚持到底的技术 第六部分 在人际关系中改变 第十四章 爱是不够的 第七部分 坚持改变 第十五章 怎样坚持改变 附录 附录一 心理治疗档案：更好地理解自我的助手 附录二 人格一致性问卷 附录三 正念练习与冥想 附录四 个人评价表

## <<做更好的自己>>

### 章节摘录

插图：或是杂志上的图片都会有所帮助。

或者你可以自己绘画。

在任何时候，如果你意识到自己的思维变得紊乱了，过分地苦恼或者想得太多，或者你觉得自己出现了图1.2中所描述的那种难以控制的状态，那么让自己回到这个安全的空间所带来的这种感觉当中。

当自己完全恢复了平静的呼吸，恢复到“忍受窗”里以后，记录下可能是什么引发了你情绪的失控。

了解这些“触发器”可以帮助自己去预期事情的发展，也可以帮助你更好地去做好准备。

一旦我们绘制好了图像，这些图像大致地描述出我们的生存自我不得不遵循的运行法则，这时候我们可能会希望用一些技术来管理即将第一次冒出来的情绪。

正念，起源于东方精神哲学，是一种将我们的注意力集中于当前时刻的练习。

它是学习专注，以及培养对微弱反应的意识的一种非常好的方式。

练习正念可以帮助我们保持平和，并且洞察内心，它还可以帮助人际关系中的我们更加地平静，更加地接纳。

附录三里有一些关于正念练习的指导和建议：地面练习；呼吸正念；与恐惧相处的练习；无条件友谊，也称作慈爱冥想。

## <<做更好的自己>>

### 编辑推荐

《做更好的自己》是由中国轻工业出版社出版的。

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>