

<<你的记忆怎么了? >>

图书基本信息

书名：<<你的记忆怎么了？>>

13位ISBN编号：9787531723066

10位ISBN编号：7531723069

出版时间：2008-8

出版时间：北方文艺出版社

作者：（美）夏克特

页数：236

字数：200000

译者：李安龙

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>

## <<你的记忆怎么了？>>

### 前言

一个特别的礼物：抑郁症新疗法问世 大卫·伯恩的工作使得一般公众有望找到一种调节情绪的方法，对此我感到非常高兴。

最近一段时期，他的工作已经引起了心理健康同行的极大兴趣。

伯恩斯博士总结了多年来他在宾夕法尼亚大学有关抑郁情绪的原因和治疗方法的研究成果，清晰地表述了自研究成果推导而来的特殊疗法中自助自救这一关键要素。

对于那些在理解和把握自己情绪过程中希望能够使自己实现“飞升”的人来说，这本书将提供非常大的帮助。

《伯恩斯新情绪疗法》的读者或许会对书中有关认知治疗演进的论述感兴趣。

当我开始我的职业生涯时，我热情洋溢地实践着传统的心理分析疗法。

我开始为弗洛伊德理论和抑郁症治疗法寻找经验支持。

而事实证明，经验对这种理论的支持是模棱两可、难以捉摸的。

我通过设问而获得的数据反倒有可能支持一种新的、可验证的情绪紊乱诱因理论。

研究发现，抑郁症患者似乎总是把自己看做是一爪“失败者”，作为一个不完美的人，他注定会感到沮丧、受剥夺、屈辱和失败。

进一步的实验表明，在抑郁者对自我的评价、期望和抱负与他个人的实际成就(通常是非常突出的)之间存在着明显的差异。

我的结论是，抑郁必定包含着思想紊乱：抑郁的人以一种特异的和消极的方法考虑他们自己、他们所处的环境和他的未来。

悲观心理影响着他们的情绪、动机和他们与别人的关系，并使他们无论是在心理上还是在生理上都出现典型的抑郁症状。

大量的研究数据和临床实验表明，抑郁症患者只需要运用一些相对简单原则和技巧就可以学会控制摇摆不定的悲伤情绪和自己打击自己的行为。

这项充满希望的调查已经引发了精神病学者、心理学家和其他从事心理健康研究的专业人士对于认知理论的兴趣。

许多学者已经把我们的发现看做是心理治疗和个人变化研究领域的一个重要发现。

基于这一发现，情绪紊乱理论的发展已经成为世界范围学术中心的一个调查主题。

伯恩斯博士清晰地描述了我们对于抑郁症理解的演进。

他用简洁的语言向我们讲述了改变痛苦的沮丧情绪，改变虚弱焦虑的卓有成效的新方法。

我期望这本书的读者能够拿我们用之于其他病人身上的原则和技巧来解决他们本人遇到的问题。

如果你情绪严重紊乱的话，当然需要心理健康方面的专业人士的指导。

不过，如果你只是遇到一些可操控的问题，那么，运用伯恩斯博士所描述的新近发展起来的“常识”处理技巧将会使你受益匪浅。

对于那些想自己解决问题的人来说，《伯恩斯新情绪疗法》将是一本非常有益的进阶指南。

最后，我还要说，这本书反映了作者特有的眼力。

他的热情和创造才华是他奉献给病人和同事的特别礼物。

## <<你的记忆怎么了？>>

### 内容概要

1.为什么有时我们看到一张明明十分熟悉的面孔，却就是记不起名字？

为什么有时会把钥匙放到莫明其妙的地方？

为什么有些以前发生的事在我们脑海中消逝得无影无踪？

为什么我们反复想起其实希望遗忘的痛苦回忆？

我们又该如何避免或预防记忆系统中这些恼人的毛病？

2.本书整理出记忆所为我们招惹的七大类麻烦，进而探讨形成记忆缺失的生理性质，提出看待这类问题的新观点，也希望减少或避免由此造成的损害。

这七种缺失，就像古人所说的七种罪，在日常生活中经常发生，为我们带来不便，甚至造成严重的后果。

3.作者把记忆所出的差错分为七项：一、健忘：记忆随着时间过去而减退或丧失。

二、分心：没有记住该记住的事。

三、空白：脑子里努力想找出某一信息，却怎么也想不起来。

四、错认：误把幻想当作真实。

五、暗示：在唤起过去记忆时，因受到某种引导性的问题、评论或建议的影响，而使记忆遭到扭曲。

六、偏颇：根据自己目前的认知，重新编辑甚至全盘改写以前的经验。

七、纠缠：明明想彻底忘却的恼人事件，却一再反复想起。

本书横跨心理学、神经学、生物学、人类学等众多领域。

由于本书对心理/记忆领域开拓性贡献，故荣获亚马逊网2001年度最佳图书奖。

## <<你的记忆怎么了？>>

### 作者简介

丹尼尔·夏克特，哈佛大学心理学教授兼系主任，世界知名的记忆学专家。他的前一部著作《寻找记忆》赢得一致好评，荣列《纽约时报》畅销书排行榜以及年度优秀图书的赞誉，并获得了美国心理学会威廉·詹姆斯圈书奖。曾荣获美国科学院颁发的特罗兰研究贡献奖。目前夏克特博士和

<<你的记忆怎么了？>>

书籍目录

亚马逊网荐语《你的记忆怎么了》国外权威媒体评语《你的记忆怎么了》读者评语序 赐予我们的最好祝福第1课 健忘第2课 分心第3课 空白第4课 错认第5课 暗示第6课 偏颇第7课 纠缠第8课 七宗罪——缺点还是优点书评 《你的记忆怎么了》解读我们的记忆 记忆的七罪 记忆的欺罔 失真的记忆 微乎其微的，那些spotless mind 证人是靠不住的 写作治疗失忆

## &lt;&lt;你的记忆怎么了? &gt;&gt;

## 章节摘录

在你使用本书所提供的各种自助技巧时，可以不断地使用DBI测试来客观地评价你的进步。

我建议至少每周评价一次，就跟你经常称量自己的体重一样。

在本书各章里，你会看到许多针对不同抑郁症状的图表。

随着你不断地学会克服这些症状，你会发现自己的总分开始下降。

这就表明你在进步。

当分数低于10时，可以认为你已经正常了。

当分数低于5时，你的感觉会非常之好。

理想的情况是，我希望看到你的分数大部分情况下是在5以下。

这是你治疗的一个目标。

让所有病人都用提到的同一方法治疗自己，这样保险吗？

答案是：绝对放心！因为，不管你的情绪紊乱有多严重，用你的思想帮助你自己才是让你尽快感美好一些的关键。

在什么情况下你需要专家帮助？

如果BDI测试显示你有些抑郁，但是你的总分在17分以下，你的抑郁状况——至少在那时——是轻度的，不必要拉起警报。

你当然希望消除问题，但是没必要让专家介绍。

运用本书所提供的线索系统地进行自助，加上偶尔和自己信任的朋友坦率地进行交流，这样做或许已经足够了。

如果你的分数超过17分，你的抑郁程度就会更严重一些。

你的情绪会非常不安，可能会有危险。

我们大部分人偶尔都会感到非常难受，如果你的分数连续两周以上一直这么高，那你就应该考虑找一个专家进行咨询了。

或许你还能从我所教给你的东西中受益，或许你还能依靠自己完全征服抑郁，但是坚持不找专家进行指导似乎是不明智的。

这时你应该去找一个值得信任的有能力的咨询师了。

除了用BDI测试评价自己的整体情况外，还要特别注意问题9，它问的是你是否有自杀倾向。

如果你在这个问题上得了2分或3分，你或许有很危险的自杀倾向，我强烈建议你马上去找专家帮助。

在下一章里，我为你提供了一些有效的方法来评价和改变你的自杀冲动，但是如果自杀成为你的意愿或需要时，你就一定得找一个专家进行咨询了。

要明白，无望是寻求治疗的理由，但决不是寻求自杀的理由。

大部分严重的抑郁症患者他们毫无疑问是彻底无望了。

但这种想法不过是一种病状，而不是一个事实。

你感觉自己无望，这充分证明你还没有完全失去希望！ 关注问题20也是很重要的，它问的是你最近是否更关心自己的健康状况。

你是否莫名其妙地感觉疼痛、发烧、体重下降，或出现其他可能的医学病状？

如果是这样的话，你就有必要去做一个医学咨询了，这个咨询应该包括病史、体检和测试。

大夫可能会给你一个详细的健康清单。

它会提醒你，你的身体不适和你的心理状态有关。

沮丧可以是许多医学症状的表现，因为你的情绪波动通常会引起各种生理上的疑难症状。

这包括——这里只提及其中一部分——便秘、腹泻、疼痛、失眠或嗜睡、疲劳、对性失去兴趣、头昏眼花、发抖、麻木。

随着你抑郁程度的加重，这些症状可能会消失。

不过你要明白，许多本来可以治疗的病症最初都表现为抑郁症状，做一次医学检查就可以较早地诊断出可以治愈的器官病症。

许多症状都显示——但并不证明——严重心理紊乱的存在，这就需要一个心理健康专家的咨询，

## <<你的记忆怎么了？>>

并辅以必要的治疗，另外，本书中的个人成长自我管理计划也会对你有所帮助。

这些主要症状包括：相信有人在设计陷害你、阴谋对抗你，有人想伤害你或杀害你；平常人难以理解的一些混乱体验；认为外在的力量在控制着你的思想或身体；感到别人能够听到你的思想或读懂你的心理；听到来自于大脑之外的声音；看到根本不存在的东西；从广播电视节目里接收到一些非常个人化的信息。

这些症状不是抑郁症的一部分，但是却代表了一些主要的精神紊乱病情。

这时你必须进行精神病治疗了。

具有这种症状的人通常都认为自己没事，他们可能会以怀疑、憎恨和拒绝的态度对待希望他们去做精神治疗的建议。

相反，如果你非常担心自己神智不清，陷入一种惊恐状态，感觉自己要失去控制或走向终结，几乎可以肯定你不是这样。

这是普通焦虑的典型症状，是一种并不那么严重的紊乱。

狂躁肯定是一种你很熟悉的特殊形式的精神紊乱。

狂躁是抑郁的相反状态，需要精神病医生马上介入，他可以给你开出化学药物锂。

锂可以平抑极端的情绪波动，让病人过上一种正常的生活。

不过，除非进行治疗，否则这种病会对情感构成破坏。

症状包括反常的兴奋或激怒，可能会持续至少两天，而且并不是由于药物或酒精引起的。

狂躁病人的行为是一种典型的冲动行为，病人显得缺乏判断力(如不负责任的超常花费)，而且有一种极度自信的感觉。

狂躁伴随着性活动或进攻行动的增加而亢奋、频繁活动；有比赛的念头；不停地很激动地谈话；睡眠需求减少。

狂躁者老有一种幻觉，认为他们异常强大和辉煌，而且经常固执地认为他们处于哲学或科学的突破口上，或认为自己有一个非常好的赚钱方案。

许多有名的具有创造性的一些人都饱受这种病症之苦，只好用锂来控制病情。

由于这种病感觉很好，所以初次患上这种病的人很难说服他们去接受治疗。

最初的症状如此醉人，受害者很难相信他们的自信和痴迷其实不过是一种破坏性病症的表现。

## <<你的记忆怎么了？>>

### 编辑推荐

《你的记忆怎么了?:每个人都可以对号入座的书》编辑推荐：健忘，分心，空白，错认，暗示，偏颇，纠缠。  
每个人都可以对号入座的书，在台湾，从学生到影星都竞相阅读！



<<你的记忆怎么了? >

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>