

<<受益一生的心理自愈术>>

图书基本信息

书名：<<受益一生的心理自愈术>>

13位ISBN编号：9787546395524

10位ISBN编号：7546395526

出版时间：2012-8

出版时间：吉林出版集团有限责任公司

作者：斯蒂芬妮·阿于索

页数：253

字数：200000

译者：姚远

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>

## <<受益一生的心理自愈术>>

### 前言

卡洛琳娜、路易和艾曼纽，总是一副闷闷不乐的样子。

“一直以来，我所接触的对象要么已成家立业，要么自私自利。

他们中没有一个能够成为我真正可信赖的知心朋友。

每一次交往，我都倾心尽力，可到头来得到的总是失望。

当我每次需要父母的时候，他们只会在一旁苛责谩骂或提出一些能够激怒我的建议，因而根本没法与之倾诉衷肠。

我是多么需要被人关爱啊！

”卡洛琳娜感慨万千地说。

路易坦言：“工作就像在混日子。

我不敢对上司的决定有半点异议，否则就等着被炒鱿鱼吧。

曾经，我的梦想是成为一名律师，但最终事与愿违。

在家里，老婆一人说了算，我只好藏身书海。

我希望自己能有所改变：更强，更敢作敢为，更自信果敢。

”艾曼纽则倾诉说：“我的生活中总不尽如人意之事。

比如结婚的时候，我最好的朋友因为母亲生病而未能前来出席婚礼；升职的时候，由于我是部门里唯一受到提拔的人，反而感到十分难堪；面对孩子，由于担心他们不开心，我总是对他们百依百顺、宠爱有加，可这样反倒让我脱不开身，整天被他们缠着不放；我还总是担心自己亏欠他人。

如果能摆脱这种心理束缚该多好啊！

”如果你也和卡洛琳娜、路易及艾曼纽一样，被烦恼缠身，想重塑自我，从而更好地把握人生，那么本书将对你有所裨益。

本书将系统阐述基模的内涵，让你明白到底是哪一种基模类型使你生活中的某些消极情感一而再再而三地出现。

基模的种类繁多，包括关爱缺失基模（卡洛琳娜）、从属依附基模（路易）、自我苛责基模（艾曼纽）、认可缺失基模、认知缺陷基模、公正缺失基模以及认同缺失基模等。

或许你会对上述提到的某一种甚至某几种基模类型感到熟悉，这样很好，这将有助于增进你对它们的了解，熟悉它们影响生活的作用原理，从而为你实现自身的转变迈出坚实的第一步。

在了解了基模发生的原因和作用方式之后，接下来你要做的就是，针对作用于你身上的基模，一步步按照不同的要求进行自我疗愈。

最后提示一点，如果听任某些基模影响并作用于你的生活，将很有可能导致人格障碍，具体后果则视其发生频率和影响程度而定。

## <<受益一生的心理自愈术>>

### 内容概要

是否有种感觉让你说不出道不明，却着实令你“心神难安”？你不抑郁，吃得好睡得香；你不忧伤，工作起来井井有条；你亦没什么可烦心、可恐惧、可担忧的事。可是你终究想知道，那种让你心神不宁的感觉究竟是什么。

如果此时静下心来想一想，你或许就会发现，自己的脑海中一直挥之不去以下念头：  
没有人喜欢我，我会孤独终老。

——关爱缺失基模

我在工作和生活中都离不开他人。

——从属依附基模

我不能轻易相信别人，因为他们会给我带来麻烦。

——公正缺失基模

不论我做什么，别人总是不闻不问，甚至还加以嘲笑。

——认可缺失基模

永远也不可能有人理解我。

——理解缺失基模

殊不知，这些意念只是表明你已深受基模所苦。

不要再让这些痛苦的意念纠缠你了！

想要重塑自我，从而更好地把握人生、享受生活？

就请打开本书，开始心灵的自我疗愈之旅

## <<受益一生的心理自愈术>>

### 作者简介

斯蒂芬妮·阿于索 (Stéphanie Hahusseau)

当今最顶级的世界级心理咨询大师。

著名心理和行为疗法医生，正念减压/认知疗法 (MBCT/MBSR) 培训师，长期担任多家医院心理咨询主治医师，有着多年的临床实践经验，尤其专长于人格障碍的研究和治疗，现为法国图卢兹市立医院精神科资深专家。

著有《悲伤、恐惧、生气》《情绪控制》《美满爱情》等多种心理学畅销书，而本书更是阿于索教授近二十年临床观察、研究和实践经验的全新总结。

## <<受益一生的心理自愈术>>

### 书籍目录

#### 引言

#### 第一章 影响我们生活的基模

什么是早期不适应基模？

基模的形成

#### 第二章 基模到底有多少种？

“我简直可有可无”：关爱缺乏基模

“我总是任人摆布”：从属依附基模

“人们对我百般刁难”：公正缺失基模

“我总是用心不良”：自我苛责基模

“我是个无名小卒”：认可缺失基模

“我真的一无所处”：认知缺陷基模

“我感到人微言轻”：理解缺失基模

“我处处受人排斥”：认同缺失基模

“我乐于养尊处优”：克制缺失基模

基模与消极情感

#### 第三章 找寻自身基模

学会区分情感与情绪

步骤一：发现基模

步骤二：探索基模的成因

步骤三：了解基模的影响

#### 第四章 避免基模困扰

首先学会梦想

做好心理准备

寻找责任人

与悲情往事相别离

锻炼你的自我表达

质疑你的“惯常想法”

转变你的行为方式

基模及其疗愈

避免“旧病复发”

案例两则

#### 第五章 基模与人格障碍

什么是人格障碍

人格障碍的种类

人格障碍的诊疗

人格障碍的疗愈

另几类人格障碍

你是否被其所困？

#### 第六章 何时应当心理咨询

咨询理由

#### 第七章 如何帮助你身边的人

帮助你的爱人

<<受益一生的心理自愈术>>

帮助你的朋友  
如何避免基模在后代中重蹈覆辙？

## &lt;&lt;受益一生的心理自愈术&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 影响我们生活的基模 是否有种感觉让你说不出道不明，却着实令你“心神不宁”？你不抑郁，吃得好睡得香；你不忧伤，工作起来井井有条；你亦没有什么可烦心、可恐惧、可担忧之事。

可是你始终不明白，那种让你“心神不宁”的感觉究竟是什么。

每个人自其年少时，在认识和个性上都或多或少存在着某些缺陷。

所以，由此引发的某些消极情绪总会时不时找上门来，让人对自己产生怀疑。

有的人觉得自己平庸无能，有的人认为自己不讨人喜爱，甚至有的人感觉自己一文不值。

或许你也曾尝试去控制这些消极情绪，并采取种种方法竭力避开那些相关的人物和场景，但最终还是发现，无论自己怎么做，结果丝毫不变：你还是会碰到相同的事物，你还是会不可救药地犯下同样的错误、遭遇同样的失败。

于是，你便开始感慨：“我真的没辙了，总是碰到同样的问题。

” “人们总是不停地伤害我，让我失望。

” “为什么我的丈夫（或妻子）对我如此过分？

” “工作为什么总是与我期望中的样子相差甚远？

” 若是如此，你已经表现出受“早期不适应基模”的困扰了。

什么是早期不适应基模？

早期不适应基模，是指由过去的某些伤痛经历引起的当下内心中相应负面情感的汇集。

早期不适应基模（下文简称为“基模”），来源于童年阶段某些教育元素缺失而形成的对世界、他人或自身的一种固执单一的认识。

这种认识方式在人成年之后会变得不可调和，甚至发生“毒害”作用。

下面举三个例子加以说明：试想一下你自小就未被人信任过，那么在这种情形下，你的个性形成的结果很有可能是，你变得庸庸碌碌，认为自己生来就干不了大事，这便是认知缺陷基模。

而且当你长大成人后，即便受到了某种嘉奖或提携等正面的肯定，你很可能也改变不了看待自己的不自信眼光。

如果孩提时代的你经常遭到父母的冷落、忽视或是无端指责，而你的哥哥姐姐却总是备受他们的重视和理解，那么你的意识中便会逐渐形成这个世界不讲公道的观念，公正缺失基模便开始植根于你身上。

长大以后，你很可能也会冷漠地对待他人，并且总感觉自己受到的待遇不公正。

假设自打呱呱坠地你便独处一室，没人陪也没人理会。

那么随着年龄渐长，你便会形成一种关爱缺失基模。

成年以后，你要么对心仪的对象穷追猛打，最终吓跑别人；要么摆出截然相反的态度，宁愿自己青丝白发，孤独终老，而你如此这般只是因为害怕再次被人抛弃。

此外，还有从属依附基模、理解缺失基模、自我苛责基模和认同缺失基模等，这些基模对人的影响或许更加严重。

由此看来，基模是一种看待世界的方式，这种方式成形很早，发生于人们的思想最具可塑性和多变性的孩童时代，由其身处的外部环境逐渐打磨而成。

形成初期，它能帮助孩子适应周围的环境，或者至少让其能够忍受自身的处境。

成年之后，这种影响便会发生转变，如果听之任之、不管不问，将会给自身带来不小的危害。

## <<受益一生的心理自愈术>>

### 媒体关注与评论

毋庸置疑，这本书能够帮你探求内里最真实的自己，请相信它会带给你前所未有的心灵震撼。

——《费加罗报》 阿于索教授以深入浅出的方式，教会读者如何终止内心的纠结与对抗。

——《世界报》 真正敞开心灵，慢慢消化本书中的每一个字，让它们在你的心里沉淀下来，你一定会收获良多。

——《国际先驱论坛报》 这本书能够帮你打破生命的牢笼，是让你获得幸福体验与恒久满足的心灵圣经。

——《科学与生活杂志》 教你内观自我，感受内里受伤的那个小孩，帮你摆脱各种心理困扰，重建自我，重获久违的幸福。

——《法兰西晚报》 本年度最值得推荐的自我疗愈系书籍，内容充实，方法奏效，涵盖生命、爱情、失去等主题，帮你深刻剖析自己，找到人生幸福的方法。

——《心理月刊》



## <<受益一生的心理自愈术>>

### 编辑推荐

《如何不躲在生命背后:受益一生的心理自愈术》编辑推荐：掌握九型基模密码，让你既了解自己，也能了解他人。

最神奇心理自愈术，已解决全球6000万人的心理问题。

当今最贵的心理咨询师阿于索教授畅销十年佳作。

<<受益一生的心理自愈术>>

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>