

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

图书基本信息

书名：<<不与自己对抗，你就会更强大>>

13位ISBN编号：9787547210284

10位ISBN编号：7547210287

出版时间：2012-6

出版时间：吉林文史出版社

作者：克里斯托弗·肯·吉莫

页数：250

字数：20000

译者：李龙

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>

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

前言

战胜自己是一个谎言生活中充满艰难险阻。

尽管我们做了最好的打算，事情还是会出错，甚至会大错特错。

我们中间90%的人结了婚，怀着希望和乐观的心态，最终却还是有40%的婚姻走向了破裂。

我们努力去迎合生活的种种要求，结果却落得浑身都是压力带来的各种病症——高血压、焦虑症、忧郁症、酗酒，或者免疫系统衰弱等等。

当事情四散崩碎、失去控制的时候，我们最典型的反应是什么？

大部分时候，我们会羞愧自责：“我到底怎么了？”

“为什么我就不能处理好？”

“为什么倒霉的是我？”

或许我们在做的只是将自己束缚住，不断用辱骂来伤害自己，跟在别人后面对自己落井下石。

面对伤痛，我们似乎选择了全力抗拒这条路，而不是让自己休息一下。

我们一心想要战胜自己——战胜自己的恐惧和焦虑，战胜自己的悲伤和忧郁。

可是，不管我们如何努力对抗情绪上的痛苦，它还是一直如影随形地跟随我们。

痛苦的感情，如羞愧、愤怒、孤独、恐惧、绝望和困惑等，总能准时地找上门来。

当事情向我们意料之外发展，当我们与心爱之人分隔，或者当我们病痛、老去、面对死亡的时候，痛苦的情绪总能翩然而至。

无论我们如何努力反抗，都无法避开沮丧的心情。

于是，战胜自己便成了一个谎言。

不管你是谁，你永远也无法战胜自己；与自己为敌，你注定会陷入无边的苦海。

那么，面对不能战胜的自己，我们应该怎么办呢？

一位将军说过，你战胜不了对方，就请加入他们。

同样，你不能战胜自己，却可以接纳自己；你不能战胜自己心中的痛苦，却可以接纳它们。

实际上，我们完全可以放弃奋力抗争，学会用一种全新的方式来面对痛苦的感情，这就是“自我同情”。

自我同情，就是敞开自己的心灵，清醒地去接受自己所遭受的痛苦，并对自己施以理解和关怀。

一句话，用关心亲人的方式来关心自己。

如果你在孤独悲伤的时候一向喜欢不断打击自己，如果你在犯错之后总是想要逃离这世界，或者一直沉浸在悔不当初的幻想之中，这时，自我同情就是一种比较彻底的解决方案。

当别人遭受痛苦时，你总能给予关怀和温暖，在你自己遇到困难时，又有什么理由拒绝自我同情呢？

获得别人的同情，我们会显得弱小；获得自我同情，我们就会变得强大。

为什么自我同情会让我们变得强大呢？

因为直接与情绪伤痛抗争，我们无疑会深陷其中。

在抗争的过程中，痛苦的情绪会变得极具破坏性，它能击溃我们的思维、身体以及精神。

感情被困住了——冻结在时间里——而我们被困在了感情里。

因此，如果我们与自己内心的痛苦对抗，一切都会变得更糟：人际关系中我们一直渴望的快乐会因此而消失，工作中的成就感也会跑到我们够不到的地方。

我们疲惫不堪地熬过每一天，与身体和心灵上的痛苦争吵不休，根本无法品尝到幸福的滋味。

我们对待痛苦的态度，决定了我们的心灵是否强大。

当事情出错，我们感觉痛苦不堪的时候，如果我们带着不同寻常的关怀面对自己的情绪伤痛，敞开心灵接纳，而不是与它们为敌，奋力抗拒，那么，心灵的变化就会自然到来。

不再自责、批评，不再试图纠正自己，也不再试图纠正他人，甚至纠正整个世界，从自我接受开始，我们便走进了一个新的世界。

这样简单的转变可以给我们的生活带来巨大的改观。

想象你的妻子或者丈夫刚刚责怪你不该对着女儿叫嚷，这让你觉得受到伤害，于是引发了一场争吵。

你会不会觉得自己被误解了，没有被尊重，没有被爱，或者自己不值得被爱？

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

也许你确实在表达感情时，说错了话，但更有可能是你的伴侣对你说的话反应过激，生气过头了。现在，试着想象自己在争吵之前，深呼吸一下，然后对自己说：“最重要的一点是，我想要做一个好家长。

当我对着自己的孩子叫嚷时，感到如此痛苦。

我爱我的女儿超过这世界上任何其他东西，但是有时候我会忘记这一点。

我想，我只是个普通人。

希望我能学着原谅我所犯的错误，也希望我们能找到一种方式一起平和地生活。

”你能感觉到这样做之后的变化吗？

短暂的自我同情，可以改变你的一整天；时空中一长串这样的自我同情，就可以改变你的一生。

通过自我同情，将自己从破坏性想法和情绪的禁锢中解放出来，可以由内而外提升你的自信，减少忧郁和焦虑，使你的心灵变得强大无比。

然而，很多时候，我们面对挫折和痛苦常常会采取一种截然相反的态度，我们像对待外面的威胁一样对待自己的情感，不是给予同情，而是极力排斥和抗争，从而让自己饱受情感的煎熬。

能够在面对一只剑齿虎时成功生存下来的方法，在感情生活中并不适用。

我们本能地与不良情绪展开激烈搏斗，好像在应对外来的死敌。

然而，在自己的内心与它们展开战斗，只会让事情变得更糟：对抗焦虑的结果反而可能使其发展成为极端的恐慌症；压制悲痛反而会导致慢性的忧郁症；竭力入睡反而可能让你彻夜难眠。

当我们被卷入痛苦之中时，我们同时展开了一场与自我的战斗。

人体在面临危险时，一般会通过战斗、逃跑，或者静息（在适当的位置保持静止不动）来实现自我保护。

但是，当我们遇到情绪上的挑战时，这些反应就变成了可怕的三件套——自我苛责、自我隔离和自我沉迷。

自我同情是解决情感问题的良药。

一个人只有学会了自我同情，他才能把痛苦转化为力量，让自己的内心变得强大；一个人也只有内心强大之后，才能承受更大的痛苦和磨炼，获得辉煌的人生。

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

内容概要

人生中大多数的痛苦不是别人给你造成的，而是自己跟自己过不去。

实际上，每个人都会遭受到两支箭的攻击：第一支箭是外界射向你的，它就是我们经常遇到的困难和挫折本身；第二支箭是自己射向自己的，它就是因困难和挫折而产生的负面情绪。

第一支箭对我们的伤害并不大，仅仅是外伤而已；第二支箭则会深入内心，给我们造成内伤，我们越是挣扎，越是想摆脱它的困扰，这支箭就会在我们的心中陷得越深。

比如，失恋是第一支箭，这支箭并不可怕，但因失恋而产生的怨恨、自责和羞愧等情绪，才真正让你难以承受。

那么，我们如何才能从第一支箭的伤痛中觉醒呢？

又如何才能化解第二支箭对我们造成的内伤呢？

作者满怀慈爱地告诉我们：跟自己过不去，是很多人痛苦的根源；如果你温柔地对待痛苦，痛苦就会温柔地对待你；别人的同情会让自己显得弱小，自我同情则会让我们变得强大。

.....

我们希望这本书能终止你内心的纠结和对抗，让你宁静的心田开放出朵朵莲花。

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

作者简介

克里斯托弗·肯·吉莫，哈佛医学院临床心理学家。
从1978年起，他就开始将心理原则和心理练习融合到心理治疗中，获得了极大的成功。
《不与自己对抗，你就会更强大》是他几十年从业心得和人生智慧的总结。
该书一经出版，便成为了美国最畅销的心理书，并获得了行为与认知治疗协会自助书勋章。

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

书籍目录

第一部分 强大不是因为你战胜了自己，而是接纳了自己

第1章 与自己对抗，你永远成不了赢家

为了获得幸福，我们必须能够接纳不幸

伤痛本身并不可怕，可怕的是由伤痛产生的怨恨

只有将自己放倒在地，你才能发现自己的价值

接受伤痛，伤痛就会软化；抗拒伤痛，伤痛就会变得坚硬

别人的同情让自己显得弱小，自我同情会让我们变得强大

第2章 觉醒的人活在当下，混沌的人不是悔恨过去，就是担心将来

不后悔过去，不担忧将来，好好活在现在

当你在痛苦的海洋中漂泊时，需要一只锚让自己停靠下来

一些人之所以控制不了自己的情绪，是因为他们的自我还没觉醒

学会了冥想：泰山崩于前，你也能保持镇静

佛是觉醒的人，人是没觉醒的佛

第3章 你温柔地对待痛苦，痛苦就会温柔地对待你

我们越是抵抗某种情感，越容易被这种情感所俘虏

情绪常常被困在身体里，放松身体，就能释放情绪

了解自己情绪的人不会发火，不了解自己情绪的人常常会发无名火

你能把内心的伤痛说出来，伤痛就会降到最低

第4章 你对人类所能做的最大的贡献，就是让自己幸福起来

同情自己，其实是在接纳自己；责备自己，其实是在疏远自己

跟自己过不去，是很多人痛苦的根源

先要给自己戴上氧气罩，才能去帮助别人

你拥抱伤痛，宽恕和爱就会来拥抱你

内心没有了对抗，宁静的心中就会升起一道彩虹

第5章 越是对自己温柔，你的内心就越坚韧

与自己对抗时，你的身体会变得坚硬，内心却变得很脆弱

思绪是一匹野马，如果你限制它，它就会伤害你

你可以用温柔的心，化解负面情绪的锋芒

自我隔离会把轻微的焦虑升级为恐惧，把普通的不开心升级为绝望

把“我”看成动词，你的内心便获得了彻底自由

第二部分 自我同情消除了对抗，平静的内心便会产生出强大的慈爱的力量

第6章 内心有了慈爱，你才能真正变得强大起来

恐惧是一种最可怕的情感，慈爱是它唯一的解药

当我们深陷痛苦之中，不妨自己拥抱自己

四句充满慈爱的语言，可以撬动你的心灵

人在走投无路时，才知道什么是真谛

从三个方面培养你心中的慈爱

一把锤子敲不开一朵莲花

内心淡定了，慈爱之花就会从里面绽放

在无边的苦海中，慈爱是拯救你的一叶扁舟

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

第7章 关爱别人是最高级别的自私

如果你与自己争吵，最后，整个世界都会与你争吵
内心安静了，生活中就不会有那么多讨厌的人
在关爱别人的同时，不要丢失自己
唤醒慈爱，枯死的心田也能鲜花盛开

第三部分 每个人都可以觉醒，人人都可以成佛

第8章 世界是一个大寺庙，每个人都在里面修行

掌控了自己的情绪，你就掌控了自己的命运
不同类型的人，却走在同一条觉醒的道路上
要觉醒，人必须过五关
其实，觉醒之路就是一条寻找自我之路

第9章 为了改变，我们需要不断接纳原来的自己

如果你跌倒了100次，那就把自己扶起来101次
自我同情有三个阶段：迷恋、幻灭和真正的接受
目标像一只钢笔，你不能抓得太紧，也不能抓得太松
冥想没有你想象的那么难
每种尖锐情感的背后，都隐藏着某种柔软的感情
痛苦不会从生活中消失，只会消失进生活里

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

编辑推荐

《不与自己对抗,你就会更强大》编辑推荐：你对人类最大的贡献，就是让自己幸福起来；你对自己最大的贡献，就是让自己内心强大起来。

强大不是因为你战胜了自己，而是接纳了自己。

哈佛医学院心理学大师吉莫博士，以他几十年从业心得和人生智慧告诉我们：跟自己过不去，是很多人痛苦的根源；如果你温柔地对待痛苦，痛苦就会温柔地对待你；别人的同情会让自己显得弱小，自我同情则会让我们变得强大。

<<不与自己对抗，你就会更强大>>

名人推荐

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>