



## 内容概要

本书由两位资历合计超过60年的哈佛心理学专家巴里和菲尔合作完成，与其他通俗心理学读物的最大不同在于，它不再仅仅停留在心理分析的层面，而是给读者改变的方法，花上三五秒钟便能完全掌握。

书中讲述了解决问题的五大工具，比如将逃避痛苦的渴望转变为面对痛苦的渴望；将焦虑不安转变为对自我的肯定；有效地控制负面情绪；培养长久的意志力等。如果你有逃避的习惯，如果你想控制上瘾和冲动的行为，如果你想学习如何在怒火中烧时冷静地为自己争取权益，如果你的负面想法已经阻止你前行.....那你需要《工具》。

这些工具曾帮一个连剧本都写不完的人获得奥斯卡奖；帮一些不入流的演员变成大明星；把很多内向自卑的人变成了社交达人；让那些想成功，但总是遭受羞辱的人找到了对的路径；并让无数感情不顺的人找到了真爱.....它让全世界的人获得了对抗艰难生活的勇气和方法《出版人周刊》甚至断言：《工具》将是身心修行或励志书出版史上唯一可以超越《秘密》的作品。

## 作者简介

(美)菲尔·施图茨 (Phil Stutz) 毕业于纽约市立学院, 然后在纽约大学取得医学学位。曾在纽约的赖克斯岛监狱担任精神科医师, 接着在纽约开设私人诊所。1982年, 将诊所迁到洛杉矶。

(美)巴里·米歇尔斯 (Barry Michels) 毕业于哈佛大学, 然后在加州大学伯克利分校取得法律学位, 在南加州大学取得社工硕士学位。1986年起, 在洛杉矶开设心理治疗诊所。

## <<工具>>

### 书籍目录

#### 第一章 解决人生问题的新方式出现了

这些工具将彻底改变你看待自己的人生和问题的方式，  
问题不会再把你吓跑或压垮，  
你不会问：“针对这个问题，我能做些什么？”

”

而是学会提出一个非常不一样的问题：

“我可以运用哪项工具来解决它？”

”

#### 第二章 工具一：逆转渴望

更高驱力：向前进的驱力

将“逃避痛苦的渴望”逆转为“面对痛苦的渴望”。

使用这项工具的信号：

1. 你必须去做某件让你不舒服、让你觉得恐惧或想抗拒的事情时。
2. 你“想到”要去做某件痛苦或困难的事情时。

#### 第三章 工具二：主动联结的爱

更高驱力：满溢的爱

训练你接受万物的本然面貌，不再心怀怨怼，觉得人生不公平。

使用这项工具的信号：

1. 当有人做了某件激怒你的事情时。
2. 当你发现自己在重温过去遭受的不公平待遇时。
3. 当你准备去面对一个很难相处的人时。

#### 第四章 工具三：内在权威

更高驱力：自我表达的力量

让你克服困扰你一辈子的不安，找回自我表达的力量。

使用这项工具的信号：

1. 当你感受到“表现焦虑”时。

这种焦虑可能会被社交活动，与人对立的局面，在公共场合发言等事件触发。

2. 在事件开始之前，以及在事件进行当中使用这项工具。
3. 当你预想即将发生的事件，而感到忧心忡忡时。

#### 第五章 工具四：感恩之流

更高驱力：感恩

让你击退任何失控的忧虑，以及攻击你的负面想法。

使用这项工具的信号：

## <<工具>>

1. 每当你被负面想法攻击时。
2. 每当你思绪乱飘时，例如等待对方接电话，塞车，或在市场排队的时候。
3. 你甚至可以让这项工具成为你每日行程的一部分，把特定时间（起床、睡觉、用餐时间）当成信号。

### 第六章 工具五：危机

更高驱力：意志力

让你产生非使用前四项工具不可的意志力，而不会中途放弃。

使用这项工具的信号：

1. 当你知道你需一项工具，但不知为何就是无法让自己去使用任何一项工具时。
2. 当你觉得自己已经成长到不需要书里提到的这些工具时。

### 第七章 对更高驱力的信心

所有人都是在一个灵性体系内运作。

在其中，我们生命里的每一个事件之所以发生，  
都是为了训练我们使用更高驱力。

### 第八章 运用五大工具改变社会

每当你使用工具，换来更高驱力以面对自己的问题时，  
你也让整个社会都能取用这些力量。

这些工具让你参与了一场宁静革命——创造者的革命。

只有创造者可以符合“改变自己的同时，也改变社会”这样的进化需求

## 章节摘录

版权页：插图：改变行为模式的五大工具 菲尔和我加起来总共有六十年的心理治疗经验，从执业多年的经验中，我们发现了人们为何无法过自己想要的生活的四个根本问题。

你可以从生活中得到多少幸福和满足感，取决于你从这些问题中解脱出来的程度。

接下来的四章里，每一章都各自处理其中一个问题，也提供了解决这个问题最有效的工具。

我们会解释每种工具如何让你联结到某一股更高驱力，也会说明那种驱力如何解决你的问题。

为了让读者更清楚明了，我们在每一章提供了各项工具的“其他用途”，你或许会在当中找到至少一个可以运用到自己的生活里。

我们发现，这些工具唤起的四种更高驱力是想要过充实生活的基本所需，因此，比起着重在你的问题以何种形式呈现，更重要的是，你必须使用工具。

我们对这本书中的一切充满信心，因为这些都是通过实际经验开发出来的，并经过测试。

我们之前听过许多人提出疑问，所以会在每章的末尾回答最常见的问题。

不过，真正的答案在工具中，使用这些工具将让你体验到更高驱力的效果。

我们发现，一旦反复感受到更高驱力的效果，人们就不再有异议了。

既然重点是让你使用工具，因此在每章的最后会有个摘要，总结该章所述的问题、工具及操作方法。

如果你是认真地想要使用工具，就会一遍又一遍地温习这些摘要，好让自己持续走在正确的路上。

等到读完接下来的四章之后，你将学会四项让你活得充实的工具。

你或许认为你所需要的就是这些了，但事实并非如此，因为即使这些工具有效，大多数人还是会停止使用。

很难相信吧？

不过这是人性中最令人发狂的一点：我们会放弃去做那些对自己助益最大的事。

我们是认真地想帮助你改变自己的人生。

如果你也这样想，就必须克服你的抗拒，这是最重要的部分。

为了成功，你得了解是什么在阻止你使用工具，而且你需要反击的方式。

第六章会告诉你如何做到，因为这里提供了第五项工具——在某种程度上，这是最关键的一项，因为它能确保你会持续使用其他四项工具。

除此之外，还有一样东西可以确保你不会放弃使用工具来联结更高驱力：信念。

更高驱力实在太神秘了，以至于你偶尔会怀疑它的存在。

至于我嘛，我身上则是流着怀疑的血，因为我的父母都是无神论者。

他们嘲笑“信念”二字，遑论“更高驱力”这种不能以理性或科学解释的东西了。

第七章就记录了我在学会相信这些更高驱力的过程中所经历的挣扎，希望也能帮助你信任这些力量。

相信我，如果我学会保持信念，任何人都可以。

我以为接受更高驱力的存在已经是我必须飞跃的最后一大步，但我错了，菲尔还有一个疯狂的想法。他声称每次使用某一种工具时，激发出来的更高驱力不只对自己有利，对身边的每一个人也都有好处。

经过这些年，这个想法似乎不那么疯狂了。我终于相信更高驱力对社会有益，没有了这些力量，我们甚至无法生存。

你不必相信我说的，第八章会提供一个方法，让你亲身体验。



### 编辑推荐

《工具》编辑推荐：2012年心理学畅销飓风《工具》，来到中国。  
伦敦书展最贵图书，2012年全球36个国家同步上市。  
哈佛大学、纽约大学权威心理学专家60年探索成果，即刻破解正在攻击我们的负面想法。  
《秘密》不能解决的问题用《工具》。  
它让全世界的人获得了对抗艰难生活的勇气和方法。  
《出版人周刊》甚至断言：《工具》将是身心修行或励志书出版史上唯一可以超越《秘密》的作品。



<<工具>>

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>