

<<学会接受你自己>>

图书基本信息

书名：<<学会接受你自己>>

13位ISBN编号：9787562452546

10位ISBN编号：7562452547

出版时间：2010-01

出版时间：重庆大学出版社

作者：史蒂夫·海耶斯

页数：248

译者：曾早垒

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>

<<学会接受你自己>>

内容概要

接受与实现疗法（ACT）是一种全新的、有科学基础的心理疗法，从全新的视角来审视为什么我们会感觉到痛苦，什么是心理健康。

要是痛苦本来就是人生不可避免的一部分，而逃避或是忍受痛苦会使你备受折磨。

甚至还会毁了你生活的质量，你该怎么办？

在书中，你会学会：了解为何人类语言的本质就会产生折磨；逃离回避的陷阱；培养积极的心态来接受痛苦；使用正念，活在当下；找到人生的真正意义；过上有活力的；有意义的人生。

<<学会接受你自己>>

作者简介

作者：(美国)史蒂夫·C.海耶斯(Steven C.Hayes) (美国)斯宾塞·史密斯(Spencer Smith) 译者：曾早垒史蒂夫·C.海耶斯，博士、心理学教授、接受与实现疗法创始人。

曾被评为20世纪末世界上最有影响力的心理学家，美国行为治疗进展协会、美国应用与预防心理学会前主席，著有《接受与实现疗法》和《关系框架理论》。

斯宾塞·史密斯，自由作家和编辑。

现居美国加利福尼亚圣罗莎者。

<<学会接受你自己>>

书籍目录

引言1 人类的痛苦2 为何语言会带来痛苦3 逃避的力量4 放轻松5 思维的麻烦6 拥有想法与陷入这个想法7 如果我不是我的所思，那么我又是谁?8 集中注意力9 积极心态是什么，又不是什么10 积极心态：学习如何跳跃11 什么是价值观?12 选择你的价值观13 下决心采取行动结论 选择过有价值的生活附录 ACT所蕴含的价值观和信息

<<学会接受你自己>>

章节摘录

插图：人类的语言能力使其处于一个特殊的位置。

只是简单地说出一个词汇，就能联想起该词所指的物体。

试试看：“雨伞”。

你在读出这个词汇的时候，想到了什么？

当然了，这个词是没有什么伤害力的。

但是假如你说出的物体的名称是令人恐惧的呢，这又意味着什么？

不管是什么，只要一提起就让人害怕的东西。

就好像狗害怕的并不是真的被踢一脚，而是想到自己被踢了一脚。

这就是你现在确切的状况了。

这也是所有使用语言的人类的真实状况。

举个例子吧：现在花点时间想想看自己曾经做过的最丢脸的事情。

要真的花时间来做一个。

你此刻有什么感觉？

很有可能在你读到这个句子的时候，就有一种害怕或是抗拒的感受。

你可能想对这个要求置之不理，继续往下读。

但如果你真的停下来，确实按照我们要求的去做的话，很有可能在你记起过去的某个场景和自己当时的举动时，就感觉到了不好意思。

然而，所有这一切不过就是在你看着书页的印刷字面时就发生了。

面前不过是书页而已。

虽然事物之间的联系是双向的，有语言能力的人类却单向地了解了事物之间的关系，这是因为人类拥有把任何东西看成是别的符号的能力。

而“符号”一词的词源学意义是指“以同样方式抛回去”，因为你对纸上印刷的符号有所反应，你所读到的词汇在你身上就引起了反应，也许这些词汇甚至还唤醒了你过去耻辱的记忆。

你要逃到哪里去，才能避开发生这样的联系？

狗知道如何逃避痛苦：避开你和你的脚。

但当任何时候，任何地点都有可能让人的头脑中产生痛苦的联系时，一个人又该如何躲避痛苦呢？

实际上情况还可能更糟糕。

我们不仅不能通过逃避痛苦的场景（狗采用的方法）来避免痛苦，就是愉悦的状态也有可能产生痛苦。

假如某位你亲近的人最近身故，而今天你看到了这辈子见过的最美的落日。

你会有什么感受？

对人类而言，避开会引起心理痛苦的提示并不会有效地避开麻烦的情绪，因为只要有能引起相应词汇联系的暗示出现，就会让人再次想起痛苦的感觉。

这个落日的例子就是一个很好的例证。

日落能引起词汇上的联系。

日落“很美”，而美好的东西是你希望能与他人分享的。

<<学会接受你自己>>

媒体关注与评论

<<学会接受你自己>>

编辑推荐

《学会接受你自己:全新的接受与实现疗法》：接受与实现疗法创始人史蒂夫·C.海耶斯开山之作。

<<学会接受你自己>>

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>