

# 《思维改变生活》

## 图书基本信息

书名：《思维改变生活》

13位ISBN编号：9787561757017

10位ISBN编号：7561757018

出版时间：2008-1

出版社：华东师范大学出版社

作者：[澳]埃德尔曼

页数：310

译者：黄志强,殷明

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《思维改变生活》

## 内容概要

《思维改变生活》是一本实用而可靠的指导书，可以帮助你征服那些挫败自己的想法和行为。它演示了如何批驳头脑中烦人的喋喋不休，并教会你更理性地处理愤怒、抑郁、焦虑和挫折感等情绪。它还包括了大量的合理建议，让你的沟通更有效，并帮助你找到自己的幸福——这正是每个人都想要的。

《思维改变生活》一书有着坚实的理论基础，那就是认知行为治疗(CBT)的基本原则，这些原则已成为心理治疗师们公认的工具。CBT的目标，就是用实事求是的思维模式来帮助我们对情绪困扰作出更好的反应。Sarah Edelman用一种明了而热心的方式解释了CBT的原则，有助于你在处理事情时更积极，更能控制事态。

# 《思维改变生活》

## 作者简介

作者：(澳)埃德尔曼 译者：殷明 黄志强 Sarah Edelman博士有着丰富的阅历。她是一位研究人员、作家，也是一位私人开业的心理咨询师。她在悉尼技术大学的心理卫生部门从事研究，并在悉尼大学的继续教育中心讲授“改变思维”的课程。Sarah曾经在中学上过课，但她现在主要教成年人用认知行为疗法来处理生活和工作中的压力以及心理问题。她已经在学术期刊上发表了有关应用认知行为疗法的很多论文。还录制了一系列帮助放松身心的磁带和CD。她写的这本《思维改变生活》因为内容详实、条理清楚、指导性强而深受澳洲读者欢迎。原著出版以来，每年都重印多次。

# 《思维改变生活》

## 书籍目录

译序

序

1 认知行为治疗(CBT)

2 识别错误想法

3 辩驳消极认知

4 征服挫折

5 控制愤怒

6 对付焦虑

7 维护自尊

8 恢复快乐

9 掌控自己

10 有效沟通

11 幸福生活

# 《思维改变生活》

## 编辑推荐

《思维改变生活:积极而实用的认知行为疗法》一书有着坚实的理论基础，那就是认知行为治疗 (CBT) 的基本原则，这些原则已成为心理治疗师们公认的工具。CBT的目标，就是用实事求是的思维模式来帮助我们对情绪困扰作出更好的反应。Sarah Edelman用一种明了而热心的方式解释了CBT的原则，有助于你在处理事情时更积极，更能控制事态。

# 《思维改变生活》

## 精彩短评

- 1、废话太多
- 2、特别棒~要买下纸质版~值得收藏细读~具体计划往后的内容都特别好~
- 3、我给你四星，你必须服
- 4、一本可以改变人生轨迹的好书，非常值得去读。
- 5、这是一本花多少钱都值得买下的好书。错过了就太可惜了。
- 6、看书时正碰上我情绪失控
- 7、这么久以来，读过的关于认知行为治疗（CBT）的书里觉得写的最好的一本，如果有这方面需要，推荐阅读这本。
- 8、CBT
- 9、B80/19
- 10、老祖宗早就说过“人生不如意之事十之八九”，可是我们还是认为应该万事如意，这是一个多姿多彩的世界，万事无常，做好自己能控制的，其他的就让它随风而去吧！
- 11、能够现学现用的一本好书
- 12、目前读过的15本心理自助书中，这本内容最全面、实操性最强
- 13、很实用的书 控制情绪变得很简单
- 14、书挺好的内容不错但还没看完
- 15、指导性强。
- 16、从来没有这般“急切”的想要看完一本书；一本非故事情节的书也能让我如此着迷，是我未能预料到的。在书里可以看见自己的影子，用来分析自己和他人的行为也是件很有趣的事情，感觉自己像是臆测到对方行为背后的原因一般小激动；看完觉得世界都变的明朗了
- 17、在学校图书馆看到过，觉得很好，买来慢慢读
- 18、轻微抑郁症和焦虑症，不说别的，读了让自己心里平静。
- 19、【积极思维】主动思维，关键是解决问题。  
发生了事》发现感受》产生不好的想法》升级为不好的信条》驳斥这些想法》积极行动  
发现问题，寻找解决办法，这才是可以掌控的人生。被动只能被牵着鼻子走
- 20、基本上都做到了，我是不需要这书，需要此书的仅仅看一本书也解决不了，哈哈，一切还是要自悟。
- 21、效果确实很好~有一种躺着都中枪的感觉~
- 22、一本好书，是我第一次接触到这样一种不同的心理疗法，CBT确实有用呵。
- 23、积极而实用的认知行为疗法
- 24、沟通章节写的一般，其他负面情绪的都写的很棒。参照着做，很好的让我减少了消极情绪，变得更积极。提供的方法不算多，但胜在实用。好用的方法只需要一两个就够了。
- 25、年度看到的最好的书之一。。。虽然偶没有大的心理问题 但是这本书对解决生活中的烦恼 人与人的沟通 有很大作用。。
- 26、刘泽文老师推荐的书，刚开始读，已经感觉到很适用在自己身上.../基本上是一本很实用的书，介绍的行为疗法平时也可以多尝试使用，简明易懂的道理，关键在于开始使用，并接受改变。
- 27、是一本可操作，有方法的书
- 28、里面的量表帮助了我很多，把自己瞎想的东西写下来，根据量表不断的问自己问题，就觉得一切没那么可怕了。
- 29、暂时解决我的心理问题。说到底还是对自己要求太高，对别人要求更高，怎么能快乐？
- 30、非常棒，把我从痛苦中解救出来，我继续看了，太赞了
- 31、这本书很好，不同于鸡汤，而是通过实用有效的方法帮助你摆脱负面思维。而且有很多小例子帮助理解。
- 32、书中教的很多方法很有用，使我能够用新的方式去面对消极情绪，很不错的书。
- 33、CBT的入门书！
- 34、一本很有用的书，很想拥有它。
- 35、这本书很多观点借鉴了我之前看的阿尔伯特埃利斯的理性情绪控制愤怒和焦虑REBT，这本是认知

## 《思维改变生活》

行为疗法CBT。这些道理以前可能无法体会，但是随着心智的成熟，越发觉得很实用，对于提高生活品质非常重要，越早醒悟越早做到，越早懂得如何过好自己的生活，而不是一天到晚被工作焦虑情绪琐事所困扰。

36、其实，认识是人们生活中的行动指南。过去在高中阶段进行哲学学习很有必要，可惜的是现在的高中学生对此方面的学习不够，哲学是一种方法论，是指导人们树立正确世界观的必要方法。看看此书对人们的生活有很大的帮助，能人们看问题不那么极端。能从一种困境中走出来，达到“想通了海阔天宽，想不通了人间地狱”。改变自己的观念，真正成为一个成功人士。达到行行出状元的效果。

37、【有什么根据证明...？】

【为什么我（她/他/他们）必须...？】

【仅仅因为我喜欢这样，他们就必须...？】

【...会造成灾难性的后果吗？】

一些有启发性的例子：

【凭什么要求我着手去做的任何事情都必须成功？】

【为什么别人必须去做我认为正确的事情？】

【如果我完不成某一个任务，我整个人生难道都失败了？】

【仅仅因为我希望女儿在学校取得好成绩，她就必须取得好成绩？哪里写明了她必须这样做？】

38、浅显易懂不学术。

39、书还是不错的，发的也很快，就是书怎么是旧的，而且有的页是脏的，有的页卷起来了，难道是次品？

40、很喜欢这本书，很多以前看过的书，其实都是从这本书选取了一个点，再无限扩展的。这本书应该会改变我，希望能改变你们！

41、书还没看，很新，还不错~~~

42、有助于自我心理疏导，对于因为缺乏理性思考而抑郁的人来说，实用性很强。

43、通过改变认知来提升自己面对挫折,焦虑,忧郁等心理障碍的应对能力

44、2010

45、书还行 但缺少眼前一亮的感觉

46、作者的讲述方法很有逻辑，易读，有启发。

47、翻出来重读。认知还是总分离不了

48、虽然浅显 但是实用 深入浅出 细致入微

49、积极而实用的行为认知疗法

50、这是一本非常实用的认知行为疗法，不管你对自己现在的生活是否满意，都可以看看。我觉得自助性的改善心理和生活的方法是很好的事，这并不代表你有问题，而是希望让一切更好。这本身就是能让自己幸福的一个观念。

51、虽不是心理学专业，但毕竟多多少少看过一些心理学教材，本书核心在普心的教材中都有介绍(如辩驳四法：证据、非灾难、其他可能、用处，还有就是利用经典条件作用和操作性条件作用原理的行为疗法)~只不过加了很多案例和具体操作的一些东西。对于一本心理学自助书来说，这已经足够了，比某些大众通俗心理学读物高了几个档次（所以给出四颗星可以看做是我预期不高。）

只是有一点，没有把这些核心技术条理化的整理出来而是分散到各种具体情况，看似方法很多，重复的也很多，因为其实核心原理一样，而对没心理学基础的人来说，这些看起来可能就会有点累。

52、好书，书里面也有很多我们经常在大众心灵成长类的书籍中看到的，活在当下，放下我执之类的见解，但是CBT的方式更具有实践可操作性。

53、非常棒的一本书，人的情绪取决于自己用什么样的思维方式来思考，用“积极的思维+清晰的目标+持续的行动”来对抗抑郁等一切情绪问题。这本书值得一读再读。

54、不同情况下选择的书籍不同，这本书适合于刚刚打破抑郁恶性循环的人观看，难得的好书，书中语言比较温和而且相当客观，主观意见比较少，所以这本书能够帮你客观的评价自己以及身边的事物，既不过分否认某件事也不过分肯定某件事。

55、改变自己

## 《思维改变生活》

- 56、改变需要行动，可我还是先读一本书吧。从自己出发去改变生活，积极面对，虽然外部归因是轻松了，但也有点像逃避啊~
- 57、很多时候我们都陷入自己定下来的信条，但很多时候那些信条都是不合理的。这本书让你意识到自己想法的误区，并提供正确的认知方法。
- 58、东西不错，还没有看，但书本身看着很舒服。
- 59、一本好书，值得一看，值得思考
- 60、书开头说“这是本可以略读，也可以细读的书。”看完后我觉得她说对了一半。
- 61、理想的思维状态是一种怎样的存在
- 62、很想拥有
- 63、我们不能预见未来，也不能预防出事，唯一的办法就是及时止损，以及下次出现类似情况时提前应对



## 精彩书评

1、人生是无法一蹴而就的事情，每一次上一个平台，先前的许多问题都会不再是问题。所以我们都不要花太多时间去关注问题本身，因为盯着脚走路自然就不会走路了。这是我读过的心理书中最实际，对个人的指导意义最强的一本，还没读完，因为比较厚，而且偶巨不爱学习（我把它定义为学习的书）。就个人经验来看，非理性的人努力的学习一些理性规范一下自己的生活，还是会活得更更有底气一些的。许多事情没有经历过不会真的明了，站在虚无的空中楼阁去否定其实只是一种YY。不要戴着有色眼镜去看任何人和事，给自己一个既定的答案就消减探索的可能性。所以在很费力的读一些实用的书：)

2、花了3个多月的时间细细读完，受益良多，自己的感受概括起来就一句话，这是一本不容错过的好书，一本很实用的书，一个真正的良友，一本没有商业味的书。打算以后再认真阅读，并实践书中的种种思想理念，把CBT内化为自己的一种行为习惯。

3、1、用目的引导思维，而非思维引导目的。2、焦虑的时候放松神经警惕，睡前冥想20分钟，专注自己的呼吸。&#x26amp;鼓励赞美提升受者价值感。3、每一个个体都是特别的，给人贴标签是种比较愚蠢的相处方式。&#x26amp;追求一件东西，先分析是不是目标。4、接受并做真实的自己。5、澳洲是个阳光超级充裕的地方噢，快乐的人也相对较多。6、行动是治疗绝望的好药。7、别人的倾听量是有限的，不要当祥林嫂。8、坚持做自己喜欢并擅长的事情。9、保持温婉，让人觉得相处舒服。10、遇到问题并解决问题，正是人生的意义所在。11、不要安慰别人的痛苦，陪伴就OK，不然伤者容易入戏。12、做这件事，你就会有相应的能力。13、勇敢不是没有畏惧，而是在畏惧的同时仍然愿意采取行动。14、不论你认为自己行，还是认为自己不行，你都是对的。15、如果你从不犯错误，说明你从未尝试过新事物。16、生活中不可能不遇到问题，勇敢地承担起解决问题的责任，可以增强我们对事物的控制感，更好地满足自己的要求。17、美好的生活需要分享。我们最高兴的事情、最幸福的光和最艰巨的挑战，最值得与人分享……要想在这个星球上被人记住，我们就必须克服某些障碍，作出特别的努力，去接触别人，陪伴别人，亲近别人。18、不要拖延，现在就沟通。如果默不作声，事情只会维持原样。诚实待人，也认真对待他人可能引起你愤怒的真诚。不要自动抵御，认可他人的情绪，做作出积极的反馈，不要揭伤疤，不要逃避讨论。19、不良的沟通习惯包括：逃避沟通，使问题难以通过成功的协商来解决。这样的信息包括：指责对方怎么样怎么样、讥讽、威胁。20、完整的信息是用一种明确、平和的方式表达自己的观察、想法、感受和意愿，有利于我们进行成功的磋商。21、良好的沟通有以下要素：尊重别人的权利；果敢、明确地表达自己的意思；诚实；适时提供积极的反馈。不良的沟通习惯包括：敌对的态度或语言；抵触情绪；逃避沟通；推迟沟通；翻旧账。22、维持满意的人际关系两要素：1、偶尔主动联系别人；2、坦诚地谈论自己的经历、想法和感受。23、不要写“改变心态”，而要写“学会接纳自己，而不要打击自己”。24、把自己与理想化的别人的形象相比较，肯定会让你感到痛苦。不切实际的期望让我们认为自己还缺少什么，认为我们的生活还不够好。25、幸福不是目的地——幸福是旅行的方式。

4、很早就知道，换个思路看问题，换个角度看世界，一切都不一样。但总是理解不了，觉得太过唯心，要不就是一群文人闲着没事炖出来的心灵鸡汤，隔靴搔痒，解决不了实际问题。但看了这本书之后，觉得之前的想法实在是误解。该书结合实例，认为人们不快乐的原因在于思维存在误区，并详细分析了常见误区、背后的错误想法及原因，在此基础上提出了解决方案，兼具科学性与实用性。全书可以分为3个部分。第一部分是认知疗法的概述。第二部分是识别错误想法与反驳，第三部分从挫折、愤怒、焦虑、自卑、抑郁、掌控自己等方面具体陈述了如何用认知疗法去改善上述人们常见的问题。其实，那些说换个思路看问题的人，并没有说错；但他们没有发现人们惯常思路背后隐藏的问题，所以其说法就像无的放矢，没有效果也就在所难免了。看了本书，才知道原来不少惯常的想法都是值得怀疑的，很多生气的事情也都是自找的。书中列举了很多值得怀疑的惯常想法，比如说：我必须成功，否则不敢尝试；别人必须和我想法一样，否则就是故意触犯我；这件事我做错了，我完了……等等，都是人们在小时候未经思考就从家庭、学校、社会接受的信息，这些信息植入了发育初始阶段的大脑，印象格外深刻。但此时我们还没有思考和分辨的能力，对这些说法自然照单全收。可惜到了我们能思考、分辨的时候，这些说法已经像刻在石碑上一样牢不可破，想要改变就很难了。所以有时我们即使知道某些想法不对、应该改变，也难以克服强大的思维惯性，依然被这些说法所统治。所以，这从另一个角度印证了早期教育的重要性，也证明了一句话的正确：谎言重复一万遍就会成为真理，

洗脑就是通过形成思维惯性得以成功的。有一个相当普遍的思维误区：那就是“应该”。可以说很多的痛苦都产生于这个“应该”。我应该把一切都做好，会产生焦虑；我应该很轻易的成功，会导致挫折；我应该和别人一样好，会产生自卑；别人应该理解我，会导致愤怒……所以说，种种痛苦，在某种意义上确是自造。不少人将“应该”强加于别人，自然会收到很多不快；他们很难理解别人和自己一样，也是不同的个体，甚至家人、孩子、夫妻也是如此。总认为别人应该怎样，家人应该理解，孩子应该听话，老婆应该贤惠，老公应该体贴，这么多应该加诸于人，一旦别人没按照你的应该行事，你便会痛苦，而对方却莫名其妙。所以，懂得尊重别人的不同，不要强求，这是快乐的第一步。某些懂得求同存异的人，却将应该加诸自己。他们的内心总有一个检察官，总在按照种种“应该”的标准监控思想、衡量行为，稍有逾矩便陷入自责和纠结。这种人常将时间浪费在后悔和焦虑上，常常想“我本应……就好了”，“我不该……”“我应该这么做”，但却没想过自己已身陷这些未经思考、分辨的原则之中，作茧自缚。这种人或许是守法、讲道德的好人，但难以成为心理健康的人，毕竟内心总在激烈战斗之中。书中有个观点非常有道理：种种不快乐，皆因思维固化，不能通达。想要心理健康、生活愉快，必须因时而异，调整自己的想法和期望。这一点，和中国古代道家的思想是一致的。在崇尚儒家“明知不可而为之”的勇气和坚持的时候，我们更应该吸收道家的思想，毕意识时务者为俊杰，因时而为方能有为。

5、读这本书的时候正好是我需要它的时候。和bf吵架，一个人逛书店，碰到了这本书，然后借用它里面的方法让自己放下不愉快。书里交给我们的是一种方法，它能让我们更加宽容的对待自己，对待别人。当你能放下自己以及别人的过错的时候，不就是你把自己的精力时间用在积极地工作学习，快乐地生活得时候吗？特别是当我们钻死理地认为爱人已经不够爱我们的时候，当我们偏执地觉得全是别人的错误的时候，当我们自己感到重重压力的时候，我们会需要这本书的，因为我们需要一个方法来引导自己走向快乐。这是教我们放得下的书，我们一生都将与它面对的书。

6、最近看了一些心理自助的书，希望学些好的方法来调整自己的精神状态。刚刚看完这本《思维改变生活》，是医生推荐我看的，还可以，也比较系统。我基本上看书都不写书评，不太有自信写，所以决定锻炼锻炼自己，有好的书，就试着开始写书评吧。这是第一回，我就开始从我IPAD上面的笔记开始着手。第5页笔记“这直接我思考”“和很过人一样，鲍勃认为，人们的所作所为应该总是正确的，人们尤其应该遵守道路交通法规。试试哈桑，真正使鲍勃感到愤怒的正式他这种信条，而不是另一个人糟糕的驾驶技术。假如鲍勃只是主张人们应当遵守交通规则，但不是强烈的认为人们必须永远遵守交通规则，他的反应就会是短暂的气恼，而不是怒火中烧。所以假如你认定，人们的驾驶技术必须娴熟，认定人们必须永远遵守交通规则，那一旦他们没有做到，你岂不是非常恼火，相反如果你认为大部分驾驶员开车都很理智，但是也有一些相当恶劣的驾驶员，并且这些恶劣的驾驶员偶尔会让你遇到，那么，发生点事情只会让你感到轻微的气恼，而不是勃然大怒，希望人们不要犯错误是完全合理的，但是认定（或者心理期望）别人的所作所为必须永远正确，这种观念就会给我们带来麻烦。”。我认为这是一段非常好的诠释书名的话。首先，这种分析给我带来一种眼前一亮的，十分让我信服的感受，推点及面，改变自己之前不正确的思维方式，再次就像作者就后面段落中陈述的，‘我们的情感在很大程度上取决于我们的认知，我们在某一时刻感到欣喜，失望或者忧郁，取决于相关的思想和信条’，这就是为什么“思维改变生活”。第28页笔记“某一种思想，行为并不能代表我”这里阐述了“贴标签”的不当之处，强调我们对自己和他人应该有恰如其分，符合事实的理性解读，否则就会造成自我挫败或者人际关系不好等后果。第29页笔记“要相信自己天赋的应对生活的能力”这章的标题是“总觉得大祸临头”。我的笔记是我从另一本书中看来的，叫做《自我训练》，其中的很多内容和这本书中有类似的观点，但是前者更精简，也更适合自我操作。这里阐述的事，世界充满不确定性，不要夸大发生祸事的可能性，相信自己应对生活的能力，我们就会轻松很多。第32页这里有一段很棒的名人名言，可以经常读读用来鼓励自己即使在一个不快乐的世界，个人也可以快乐起来。当然，在一个不快乐的环境中，你不会像在一个令人愉快的环境中那么开心——我对此并不表示怀疑。但你仍可以选择相当快乐的生活，哪怕环境很不如意。这并非不可能。在一个混乱的世界对抗不合理的认知，并且试图保持快乐，本身就充满了挑战，并且有趣，有益，有利。正是你的决定，所以你保持适度的快乐！”——阿尔伯特·埃利斯（临床心理学家，认知心理疗法的始祖）随着年纪增长，我也慢慢懂了一些如何让自己内心能够少受纠结痛苦观念。其一就是坦然接受自己的命运，不去和他人比较，要是生出比较之心，就提醒自己“比下有余”。接受命运后，痛苦和磨难也不那么可怕，内心也更有勇气些，波动也少些。我告诉自己，人是有命运的，挫折和磨难没有那么可怕，放松



点，坚强点，学习在逆境中不断成长，强大。没什么大不了的，每个人的人生路都不同，也许到老，纵观我的一生，我过的都比很多人坎坷，但是我一生都努力强大自己，那我到老也不会有什么遗憾的呀。没有什么大不了的事。何况我的人生才刚开始，我什么也不用怕的，坎一个个的过，走过的回头看，记得嘲笑自己下，有什么呀，这不就过来了？呵呵~第35页 笔记“相信自己可以应付来自生活的各种问题”这句话我也是从“自我训练”这本书中学习得来的。生活中你会碰到各种各样可能的问题，你会焦虑和担心，但是有没有过碰到自己都没有想到过的忽然状况，你的处理和反应，一如别人向你咋来一个枕头，你会自然躲开那样自然？人要活得轻松，就需要相信自己天生的应付生活中各种问题的能力，否则如果你焦虑过度或者思考“该如何应付”的问题过多，生活只会变得越来越狭窄，而你只会越来越累，越来越不快乐。这也许就是种最平常的智慧。第38页 笔记“行动行动行动”所有时候，你只要站起来做些什么，你就会觉得不那么难受了。第46页 笔记“有时候痛苦是不能避免的，但是我们可以通过改变思维方式来改变我们对痛苦事件的认知，从而减缓事件对我们造成的痛苦程度和痛苦持续时间。”生活永远是苦大于乐，所以正确的思维方式对于幸福生活是至关重要的。第49页 笔记“行动对抗认知”有时候告诉自己的想法是错的没有用，得让自己看到，才能让错误的认知消失第58页 笔记“生活本来就频出状况，当状况出现，训练自己迅速冷静，接受，并思考解决办法才是对自己有益的方式。”这条是我目前提醒自己很多的观念，希望逐渐可以演化为我的性格。第66页 笔记“走出舒适区，面对困难的处境，是改善事情局面最好的方式。”我在我的笔记本里面写过，“掉入泥潭是正常”这句话，和我上面的笔记有类似的意思：面对尴尬的局面，没有什么大不了的，面对当下的困境，逃避只会让事情更糟糕。第67页 笔记“同样的选择，选择的方式不同，结果也就不一样”书里面有句很好的话，他说，无论我们做什么决定，只要我们的选择是出于理性的，慎重的判断而不是惰性或者拖延，我们就可以增加幸福的机会。第68页 笔记“将面对困难当做挑战”阿尔伯特埃利斯--当你为了重要的益处而去去做困难的事情，不妨寻找其中的乐趣和享受，而不只是痛苦和问题，试着专注于其中令人欣喜的挑战，而不只是费劲和麻烦。”真正的专家说的话，就是令人耳目一新。第81页 笔记“恐惧感，脆弱感以及受伤害的感觉促成愤怒”这点我觉得值得思考，一般愤怒的原因，我们第一反应一般都是受到了不好的境遇，但是因为恐惧，脆弱而愤怒.....只能人类的情感和表现很多时候并不是我们表面上面所看到的那样。笔记“转嫁的痛苦是不公平，不合理的，需要这样明白，但是不能要求每个人都明白。”第82页 笔记“驾驭愤怒，想办法疏导，减少其影响，总之让自己好过些才重要。”这是一个很简单的道理，但是我费了很多时间才明白，还是之前受密友的启发，这是她自己悟到的道理。我现在也学着不时提醒自己，“.....总之让自己好过点才重要”，往那个方向努力就对了。笔记“期待可以灵活变通，不强求事情应该怎样，这才是对随遇而安最正确的理解，而这样的人幸福感更多，更快乐，也更受欢迎。”第83页 笔记“随遇而安不代表逆来顺受，超过忍耐的限度，爆发愤怒是必要的，这种愤怒激励我们面对别人，维护自身的利益。”我真的开始理解，不压抑自己的内心，而是通过其他方法来面对内心让自己困惑不适的情感是多么重要。所以我现在总是提醒自己，不要压抑自己。有时候，为了维护自身利益，爆发愤怒是必要的。第84页 笔记“愤怒的结果，对自己有益吗，自己感受如何，对我和别人的关系造成什么影响，问题现在解决了吗”这种事后的分析思路我觉得是可以通用的，是一种理性的分析，直接学习练习。第86页 笔记“目的引导思维”也是提问方式，问自己，我这么做，对我期望的结果有益吗第93页 笔记“通常情况下，我们的观点只是众多看待问题的方式之一”所以不要执着，习惯多从多角度想问题，对自己开阔思路是很有帮助的。多问问自己，“别人会怎样看待这个问题”第94页 笔记“每个人都有自己独特的行为方式和认知方式，这符合他们的认知，并不符合我们的认知，认识到这一点，我们的生活就会轻松些。”我前一段时间遇到很困惑的人际交往问题，同事一个富二代的所作所为我不理解，我深受其害。那天和朋友抱怨，我说，人真是太复杂的动物，一一觉得很难理解。朋友说，做自己就好。那段时间又正好在阅读此书，看到书中的这句话，内心真的有一点释然的感觉，因为世界本来就是这个样子的吧，我可以不用为这个“不明白”而太困惑了。第95页 笔记“理解事情对别人的意义”书中有句话很好，他说，如果你能够看到别人的脆弱并理解事情对他们的意义，我们几乎可以培养对任何人的同感。其实更通俗的说，就是站在别人的立场考虑问题。而书中打动我的那个词就是“脆弱”。有一篇英语文章我背读过，很喜欢，第一句是这样开头的，“I have 3 passions, the longing for love, the search for knowledge and the unbearable pity for the suffering of mankind.”对生命本身充满同情，因为人类世界的痛苦远大于欢乐。第118页 笔记“忧虑，焦虑产生的痛苦会超过真正让我们忧愁的事情发生的痛苦”如果有时候自己避免不了又要担心些事情而为此感到焦虑，我想用上面这句话来安慰自己会比

较好。第129页 笔记“我们大部分的痛苦来自负面的预期，而非事件本身”这也是“自我训练”的作者反复强调我们要用客观的态度来对待生活，并且成熟理智，通情达理。那么我们就不会遇到如上的痛苦，或者很少了。第147页 笔记“我一直认为外界对自身的反馈，直接影响自己的自我评价。”所以这也就是环境对人的成长重要的原因之一吧。第149页 笔记“思维模式和自尊的关系”书中有很好的解释：导致我们感到自卑或者不够资格的很多观念来源于消极的思维模式，最常见的这类思维模式包括，自己和别人比较；以成就评定自身的价值；过度追求赞赏。我想起杨绛老人一百年感言，最后一句如引“一个人经过不同程度的锻炼，就获得不同程度的修养、不同程度的效益。好比香料，捣得愈碎，磨得愈细，香得愈浓烈。我们曾如此渴望命运的波澜，到最后才发现：人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定与从容……我们曾如此期盼外界的认可，到最后才知道：世界是自己的，与他人毫无关系。”这是一个老人历经一生的智慧，人生最曼妙的风景，竟是内心的淡定和从容。第152页 笔记“罗胖说，如果你追求是欲望，当欲望达成，你的世界就枯萎了。所以这里也涉及到一个问题就是，人到底应该追求什么？有个朋友很爱看书，他看书看得多，颇是明白了一些道理，其中包括人到底应该追求什么。我其实不记得他具体说的是什么了，就清楚的记得一句话，人生努力是必须的，但是明白了，努力的心态就不一样了。他的这句话，我现在会不时想起来，若有所思，鼓励自己要追求梦想。”第154页 笔记“有些人因为自身的原因，对你会有这样或者那样的想法。”这个很正常，我们不需要取悦每个人，做自己吧。第169页 笔记“无条件的接纳自己”人生而有价值，你是天地万物中了不起的奇迹，你试图好好生活，这就是使你和其他人一样有价值。不论你是一个揭示癌症疗法的科研人员，还是一个扫大街的清洁工，你都体会到了希望与恐惧，亲情与丧失，向往和失望，你观察了这个世界并且试图明白其中的奥妙，你处理了自己遇到的一系列问题，你还经受了各种痛苦。这么多年以来，你尝试了很多方法来对付痛苦，改善心情，有的方法有用，你的方法没用。这没关系，你只是在尝试好好生活。无论生活有多困难，你都在尝试好好生活。这就是你的价值，这就是你作为人的资格”名人名言。这里面涉及一种对生命的理解和尊重，人生而平等，在某一个层面上是对的，虽然这个层面我们一般注意不到，但是作为自己，我得明白。书中说，人要拥有健康的自尊，关键在于无条件的接纳自己。第222页 笔记“弄清事情的阻碍点，是解决问题的关键。这要求你勇敢面对困境。”第223页 笔记“学会提出合理的要求，需要果敢的品质”我觉得这是我需要有心培养自己的一种必要的品质——果敢。第229页 笔记“带着畏惧采取行动就是勇气”“勇敢不是没有畏惧，而是在畏惧的同时，仍然愿意采取行动”名人名言这是对勇敢的解释吧。第234页 笔记“正确对待错误和失败，对培养自信有十分重要的意义”因为我们不是得到了（成功）就是学到了（失败）。这种面对得失的积极心态，对人的影响是十分大的，认知上改变，世界都不一样。第235页 笔记“在既定的天赋，经验和处境下，在现阶段发挥的最好”这是我从书中概括出来的最成功的定义，怎么样，很不一样吧。还是那句话，认知上改变了，世界都不一样。

7、的确是在认知心理学与行为心理学基础上写的，比一般鸡汤文科学很多。有些人觉得这是鸡汤，可能是因为书中很多时候设定现实是无法改变的，要求我们改变想法来解决问题，但是这本书的主要方法论就是“理性认知”而不是解决物质上的问题，如果你可以通过努力改变现实而改变情绪我认为这对于你来说的确是“鸡汤”，并且你可能也并不需要任何关于调节认知的书，因为你完全可以改变现实来附和你的想法。书中有一些实在的技术，但是个人看来这些技术并不能解决大多数人的问题，因为很多技术是依靠使用者本身的能力，很难用来解决他人的情绪问题，也无法解决自己严重的问题，如果强行推荐他人可能使用存在很多风险。

8、我觉得这本书确实很不错，另外我对比了一下冥想-改变生活，它教会了我们另外一种让生活更加开心的方式，我是去这里看的，如果你有兴趣也可以去看

看<http://www.timingbooks.com/eBookStore/medbcn/>

9、这是我看这本书最常看的，手敲一遍。。。没有理由要求他/她按照我的想法去做。他/她说的话没那么严重。我无须证明自己。如果这已不受我的控制，那么我就放手。不要偏离自己的目标！保持冷静，你能控制自己。他/她并不完美，我也不完美。那么就尽量理解对方吧。人非圣贤。世上很少有绝对的好人或者坏人。每个人都根据自己那套规则来做事。他们没有义务按照我的意愿行事。我对自己的行为负责，而他们对他们的行为负责。公正要看谁来评判。指责别人很容易，理解别人却很难。我想换个方式，选择困难的事情来做。别为小事烦恼！这确实让人头痛，但并非一场灾难。只要不危及生命，就没什么大不了的！与其它可能发生的可怕事情相比，这不过是小事一桩。

10、我一直在家工作，发现高效工作的最大障碍是我起伏的情绪。一不留意，半天一天的就消磨过去



## 《思维改变生活》

了。这本书写的深入浅出，它讲述的理论能让我从更高的视角看待自己的行为——如何避免挫败感？如何驳斥自己的消极认知？人为什么会愤怒？控制和释放怒气的策略有哪些？什么叫“挫折耐受力低下”？什么叫“comfort zone”？怎样用行为驳斥自己的惰性？越看越觉得这本书写的真是精彩，推荐推荐！另外想到的是，老外的思路与中国人的思考方式真的是有很大的区别。他们很习惯用定量的方式思考问题。例如，书里面讲到要避免“恐怖化”，遇到不如意的事情就问自己，在0到100的可怕程度表上，这件事的有多糟糕？中国人一般不会这么想吧，乐观的人会用“塞翁失马，焉知非福”这样的成语安慰自己，算是一种典范化的定性思考。

11、这是一本典型的心理自助书籍，操作性比较强，尤其建议看过赛利格曼的《学习乐观》的进一步阅读，书中对ABCDE方法进行了多种案例和情境的阐述和练习，可以对ABCDE有比较清晰的认识和操作，总而言之，这是一本实做书籍，如果只看不做，那这书没多大意义的。

12、开始看的很细致，后来匆匆读完，写的太详细了，作者真的很认真也很细致的描写了诸多方面的问题过积极的生活需要积极的心态，你的想法决定了你的行为。要改变生活需要从想法上面先转变，一个强大的心态会帮你走向成功。

13、我心中的CBT其实很简单的心灵小游戏，每个人只要用心，都会有所改变，同时改变我们的生活，每天的太阳都不一样，但却是美丽温暖的！

14、世事並無好壞之分，全看我們怎麼去想。色即是空，空即是色。抑鬱的人們具有錯誤或扭曲的思維模式，這些模式源自圖式（schema）的信條。消極的圖式會在日復一日的處境中引發錯誤的想法，並導致抑鬱、焦慮和其他心理問題。不利於適應的想法（maladaptive thinking）而不是非理性的觀念（irrational beliefs）導致了人們體驗到煩惱情緒的認知根源。認知是想法和觀念組成的。想法是短暫的，常常是我們意識得到的。想法影響我們的情感方式和行為方式。觀念是穩定的，常常是無意識的假定，對自己、對別人、對周圍世界的假定。觀念影響我們思考、感受和行為的方式。我們大部分時間都不會有意識地思考我們的觀念，甚至質疑它們是否合理或有用。認知影響情感和行為，行為也可以影響思維和情感。某些行為對改善情緒有直接的效果，某些行為通過它們對認知的作用間接影響我們的情感方式。改變某些行為，有助於我們從不同的角度考慮面臨的問題，從而覺得好受一些。這些修正過的觀念可以把我們從不必要的擔憂中解脫出來。所有的CBT方法關注的都是兩個關鍵的方面：糾正認知和改變行為。CBT強調的是當前的思維，而非過去的經歷。CBT的目標不是消除所有的不安情緒，而是對各種情緒作出恰當的反應。並不是人和事讓我們喜悅或悲傷，它們只不過是提供了一種刺激。其實是我們的認知決定了我們在特定情況下的感受。識別哪些讓我們心情糟糕的認知，然後質疑我們思維中荒謬、消極的觀點，最終形成更理性、更恰當的思維方式。A：前因，引發反應的情況B：觀念，對該情況的認知C：結果，我們的感受和行為儘管我們傾向於責怪A造成了C，其實B使我們產生了那樣的感受。引入D：辯駁，質疑自己思維方式對無益的想法和觀念進行辯駁，是認知行為治療中最重要的一方面。學會辯駁，從而最終改變使我們感到難受的認知，是避免和釋放很多不安情緒的關鍵。-----思維監測表 P38風險評估表 P126工作表

P129每日活動安排表 P193-----消除心理障礙：寫下拖延的事情以及其限制性的想法——》寫下此想法背後限制性的觀念P223——》寫下積極的陳述P224有條理地解決問題的過程：明確面臨的問題、想出可行的解決辦法、設定了相應的目標、認清前進道路上可能存在的阻礙、寫出行動計畫。例子 P226行動計畫：1、目標概述2、具體的、可測量的目標3、實現各目標的日期4、實現最終的目標有哪些好處5、實現目標的具體步驟6、克服障礙：6.1、後勤保障的問題，克服它們的措施6.2、限制性的想法，推動性的想法成功的要素：相信可以發生變革自信，相信自己有能力取得成功明確目標擬定行動計畫敢於面對阻

礙-----有效的溝通意味著我們的表達方式應該增進彼此的理解和善意。不良的溝通習慣：逃避溝通、傳遞片面資訊或者傳遞疏遠別人的資訊。典型的疏遠資訊包括：1、消極的判斷或標籤2、以偏概全3、推斷別人的動機（猜測別人的內心）4、譏諷5、恐嚇有效溝通的習慣包括：1、果敢坦率2、願意和解3、果敢而簡明的陳述4、完整的資訊5、某些場合的預備性開場白完整的資訊包括：1、我們觀察到的客觀事實：我們所經歷的、看到的或者聽到的事。2、我們的想法：我們的感知、觀點和價值判斷，傳遞出主觀的資訊，反映我們看待事物的觀點。3、我們的感受：我們的情緒反應。4、我們希望看到的情況：重要的是，我們的意願不應該表達為強求，而應該是請求或傾向。用完整的資訊來溝通，特別適合於討論不愉快的問題，它有助於澄清問題，解決潛在的衝突。溝通中的其他建議：1、要果敢，索要你想要的。要拐彎抹

## 《思维改变生活》

角，不要唯唯諾諾，也不要保持沉默，讓別人琢磨。2、要果敢，有時候說不。3、不要拖延，現在就溝通。才能減少我們的壓力，並避免事態升級。4、要誠實。在大多數情況下，謊言會在人與人之間設置障礙，產生距離。謊言妨礙我們處理真正的問題，也妨礙別人瞭解我們的真實想法。坦誠相待意味著說出真相，表達自己真實的需要和情感。5、不要自動抵觸。當我們接受批評的時候，或者接收到別人的負面回饋的時候，如果容易覺得自己受到威脅而產生抵觸情緒，就可能會成為我們進行溝通並解決問題的最大障礙。6、要認可別人的情緒。理解別人的情緒和顧慮，但並不是必須用相同的觀點看問題，也不是完全贊同他們的說法。這種認可可以消融很多傷害和憎恨，有時還能讓人拋開長年累月困擾他們的問題。7、要給出積極的回饋。當別人做出讓我們不高興的事情，我們一定要說出自己的想法，同樣，當別人做出讓我們開心的事情時，我們也要表達自己的感激之情。8、不要揭傷疤。提起過去的傷疤，會偏離現在溝通的主題，妨礙問題的解決。任何討論都會面臨一個挑戰，就是如何把注意力集中到當前的問題上。9、要保持冷靜。注意自己的語調和肢體語言，還要注意自己所說的話，儘量平靜而理性，不要傳遞疏遠別人的資訊，也不要偏離主題。10、不要逃避討論。11、要澄清別人傳遞的資訊。

15、虽不是心理学专业，但毕竟多多少少看过一些心理学教材，本书核心在普心的教材中都有介绍(如辩驳四法：证据、非灾难、其他可能、用处，还有就是利用经典条件作用和操作性条件作用原理的行为疗法)~只不过加了很多案例和具体操作的一些东西。对于一本心理学自助书来说，这已经足够了，比某些大众通俗心理励志读物高了几个档次（所以给出四颗星可以看做是我预期不高。）只是有一点，没有把这些核心技术条理化的整理出来而是分散到各种具体情况，看似方法很多，重复的也很多，因为其实核心原理一样，而对没心理学基础的人来说，这些看起来可能就会有点累。

16、也许，快乐对人类真的太重要了，所以有许多热心人在帮助我们得到快乐。澳大利亚的Edeiman博士就是这样一个热心人，她专门写了本名为《思维改变生活》的书，为我们推荐了一种快乐的方法。这种方法叫做CBT——认知行为疗法。所谓疗法其实是一种保健类的魔法，有病治病，无病防病，即使我们不是忧郁症患者，只要你渴望快乐，都可以试一试。据ED博士介绍，CBT的最重要的观点是：我们之所以不快乐，问题就出在我们的思维上——就像哈姆雷特说的那样“世事并无好坏，全看我们怎么想”。你为什么被误解要愤怒？为什么做错事要内疚？为什么没有加薪要沮丧？为什么要焦虑？为什么要恐惧？……所有这一切，并不是事情本身有多么可怕，而是因为你想错了！那么，我们为什么会想错呢？心理学家说了，不是某一个人会想错，只要是人类都会想错。因为，人类的大脑不是一个完美的东西，我们的思维有先天的缺陷。要说这些缺陷可真不少：非黑即白（他不喜欢我一定就是恨我），以偏概全（她从来都没有对我温柔过），贴标签（那家伙一定是一个弱智），还有自找罪受，自怨自艾，自我挫败……这些缺陷，有些我们知道，有些我们不知道。所有这些都是不合理的信条，是不快乐的罪魁祸首。这里面最可恶的就是“应该情结”。朋友应该对我好！儿子应该考上大学！老板应该公平！火车应该准时！我应该每次都做正确的事！我的生活应该无忧无虑！但事实上，世界上根本不存在什么应该不应该。老子很早就提醒过我们：天地以万物为刍狗。一点不错，世界不是无情，它是冷漠，它根本不在乎你怎么想。但我们总是一相情愿地以为，有些事应该发生，有些事不应该发生。凭什么他聪明我愚蠢？凭什么他富有我贫穷？凭什么他升官我失业？凭什么他撞大运我撞汽车？——不凭什么！确实，世界上有很多事情很不应该，但我们对此无能为力。“应该情结”还有一个可恶的帮凶是“恐惧定式”。我们喜欢夸大事情的消极后果，自己吓唬自己。如果我们觉得“应该”的事没有如愿发生，我们就会觉得很恐怖。我应该把事情干得完美无缺——出错真是太可怕了！我必须保持苗条——肥胖简直太恐怖了！我应该考上名牌大学——落榜那就不堪设想了！其实不太聪明，有点肥胖，偶尔出错，没有考上大学，甚至遭遇车祸，被心爱的人抛弃……这些事每天都在发生，都不是世界末日。EB博士在书中对此提出了两条规则，我们真的应该（哈，我也有“应该情结”）记住：1，我们担心的事情90%最终都没有发生。不信你可以自己做个统计。2，即使发生了，后果也没有我们预想的那么严重。我曾经以为如果十年之内还不能搞个一把手干干，我就活不下去了！其实呢？二十年都过去了，我不是活得还挺滋润的吗？坏事很可怕，但绝没有你想象的那么可怕。更何况有时候还有塞翁失马焉知非福那样的意外惊喜呢！除了“应该”“恐惧”这两个雌雄大盗，我还要加上一个书上没有提到的恶棍：“比较心态”。我们最喜欢比较。不管我们已经多么好，只要看到有人比我们好，我们就受不了！不仅喜欢比，而且还喜欢拿自己的短处和别人的长处比。我们总是和阔佬比钱财，和美女比容貌，和天才比智慧，和权贵比运气，和寿星比谁活得长……听上去，这很可笑，但我们就是这么干的！你敢赌咒你不是？为什么我们会干这样的蠢事？因为我们不喜欢自己。表面上，



## 《思维改变生活》

我们自尊自爱又自强，其实不然。如果我们真喜欢自己，那就不会那么讨厌自己那条短短的腿，那么肥肥的腰身。我们忘记了，再短的腿也比别人的长腿好，再肥的腰身也比别人的纤腰好。我们觉得自己是一个空袋子，如果没有证书，没有职务，没有存折，没有金卡……没有这些身外之物把袋子撑的鼓鼓的，我们就什么都不是。我们已经拥有的所有东西都是狗屎，只有我们得不到的东西才价值连城。停一停，请务必扪心自问一下，你是不是也曾这么想过？如果你也曾如此，那么你应该相信，确实是不合理的想法导致了你的不快乐！心理学家研究证实：上述这三种错误思维造成了80%以上的不快乐。剩下的20%要怪只好怪老天爷没眼。毕竟，你不能要求一个得绝症的人强作欢颜啊。病症查出来了，药方是什么？CBT认为，既然是我们的想法决定了我们的情绪，那么我们快乐的第一步就是要端正想法。这本书英文原名就叫做《Change Your Thinking》——改变你的思维。我们不能改变别人，也不能改变境遇，但我们可以改变自己的思维。这种药方，乍听上去让人觉得可疑，似乎有点江湖郎中的味道，这也太唯心了吧？且慢下结论，让我们看看CBT开出的是什么灵丹妙药？药有两味，一味叫做“认知”——质疑那些不合理的认知；一味叫做“行为”——改变那些不适当的行为。据我判断，这两味药和那些励志宝典兜售的“我能，我最棒”之类十全大补丸还是有些区别的。最重要的区别在于，CBT并不声称包治百病，药到病除。它提倡的是这样一种策略：如果有办法，就采取行为把问题解决掉；如果没有办法，就依靠认知想开点。如果要想开一点，自欺欺人肯定不是好办法，闭着眼睛说我不在乎没有用。心理学家说，错误的思维往往是无意识的假定。对自己、对别人、对世界，我们自然而然就那么想，很少进行审查。只要略加怀疑，就会发现这些假定漏洞百出，但我们一般都不去怀疑。因此，第一步就是要辩驳，重新审查那些貌似正确的假定，找出其中的错误。其中一种辩驳的方式就是假装自己是苏格拉底，不断拷问自己。当你为别人不喜欢你而愤愤不平的时候，你要这样反问自己：哪里有明文规定别人一定要喜欢你？有什么理由证明你必须讨人喜欢？别人不喜欢你真的很重要吗？当然，想开点不是要你做圣人，不是要四大皆空，无嗔无喜，而是要把情绪控制在适度的范围内。如果有人当众诋毁你，你当然应该愤怒；但不要保持愤怒——我们愤怒的时候往往本能地喜欢保持愤怒，不愿善罢甘休。CTB的忠告是：情绪适度。自尊并没有错，当我们认为每个人都应该喜欢我，就错了；完美也没有错，当我们认为每件事都必须做对的时候，就错了。快乐更没有错，当我们认为世界上不能有任何不幸，就错了。不管我们怎么想，我们总有想不开的时候，这时候我们还需要按时吞下第二付药：行为。之所以叫做“认知行为疗法”，它不仅仅光要你做自己的思想政治工作，也提倡修正自己的行为来获得快乐。有的错误思维我们确实不知道，但我们也知道很多，麻烦在于，我们知道做不到。知道是一回事，做到是另一回事。我知道健康最重要，可我宁愿抽烟。我写这些东西至少抽了一包烟。在这本厚厚的书中，作者热心推荐的方法有很多，比如，冥想一分钟，在愤怒的时候从一数到十……都是好办法，有兴趣的人可以买一本书，慢慢研习。但我觉得，如果你还不是忧郁症患者，不需要那么麻烦，记住这一点就够了：我们不快乐，确实有时候是我们自己想错了。这也是这本书的作者最想告诉我们的忠告。我以自己为例：以前我总是这么想，当我发财的时候，我一定开心一些；当我升官的时候，我一定高兴一些；当我搬家的时候，我一定愉快一点……等到所有的问题都解决之后，我一定会幸福；看了这本书之后，我发现自己想错了，我这一生永远也等不到问题完全解决的那一天，即使到了临死的时候可能还有很多问题比我更长寿。生活不是彩排，它是演出，而且是现场直播，没有延时装置，不许从头再来。你想快乐，你就从这一秒开始！最后，我还想提醒那些寻找快乐的人们，CBT确实是一个妙办法，但也是一个老办法了。最新的心理学研究告诉我们：我们的思维与生俱来，难以改变。而且最和行为学家看法不一样的还是，认知不一定能控制情绪，在很多情况下，倒是情绪在主宰一切。当然，究竟是谁说的对，谁也不知道。科学就是在这种吵吵闹闹中向前发展的。不过，至少有一种看法科学家们是一致的，那就是：人追求快乐是天经地义的事，每个人都有义务让自己更加快乐起来！

17、从《how to read a book》中得到：对于一本介绍如何如何的实用的书，如果你看了却不遵照书中的指导去做，那就表明，1，你不认同作者观点。2，相当于你没有读。这个，大多数人都有的毛病。书，看是看了，也非常理解，赞同作者的观点。然后呢？然后就没有然后了。读者与书，相忘于江湖，仿佛谁也不认识谁。类似指导的书，就应该不止看一遍，买一本，highlight对自己有用的，然后，实践，练习，直到完成目标。我惭愧了，这本书是用K3读的，从perth的机场读到了syd的小屋里。看过很多坑爹的华而不实的指导书籍。相比较而言，这本书的作者实在多了。作者苦口婆心，一点一点，相当于手把手的教导读者，如何获得良好的心境。现如今的都市生活，每个人都有心情抑郁的时刻，压力，焦虑，等等。能改变的，只是我们的心态。作者也写出了很多人们心中无以名状的那份情愫，

## 《思维改变生活》

那种心情。所以，接受作者的指导吧。幸福，就在我们心里。



# 《思维改变生活》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)