

# 《重塑自我》

## 图书基本信息

# 《重塑自我》

## 内容概要

# 《重塑自我》

## 作者简介

## 书籍目录

### 前言

#### 1 重塑自己

造成我们无路可走处境的，原因并非来自问题的困难度，而是来自我们在面对难关的那一刻，所感受到的无法与之迎面相对的情绪。

#### 2 往里看

我们总是深信我们便是如此，觉得转化自身是不可能的，然而，我想再度强调，大脑所认知和理解的我们自身，反占实况的一小部分。而且，大脑在知觉的层面上，极有可能会完全误导我们。

#### 3 藏宝图

心理地图上这一块看不见的区域，埋藏着令人目不暇接的宝藏，诸如智慧、能量、创造力、和谐、喜悦与爱等。只要可以获得这些珍宝，我们的生命就会历经一场货真价实的正面转型。这也是这份地图如此珍贵的原因。

#### 4 一个大脑，两种心智

人类不仅拥有两个脑半球，而且还拥有两种心理过程，分别以不同的方式来处理我们所面对的现实世界，并且彼此互补。而这两种心理过程，也必定拥有两种截然不同的意识。

#### 5 沙地上的图像

我们会相信，这幅画像、这个人格，就是自己本身；反而不会了解，它不过只是我们某部分的展现而已，真实的我们远比这样的展现要复杂许多。我们对自我形象的改变，所产生的抗拒如此之大，令人感到惊异。

#### 6 最美的遗产

我们专注在什么地方，对于生活的和谐或失衡，影响巨大。如果我们决定专注在令我们沮丧、不自在的事物之上，比如“生活中的暴风雨”，那么我们将会被压力击垮，丧失个人的幸福感。

#### 7 跃下断崖

有时，我们会遗忘我们是谁，同时接受了一个新的身份，但这个新的身份并不是我们的本性。因此，我们可以说，真正可以带来成果的训练过程，并非能协助我们去改善假身份，使我们成为所有人希望的模样，而是能协助我们去超越假身份，发现我们真正是谁的奥秘。

#### 8 知觉之门

现实世界到底是什么？毫无疑问，它由我们的心理状态建构而出，因此我们的生活固着在这样或那样的现实之中，无法理解我们拥有选择的可能性。

#### 9 疗愈的提问与致病的提问

想要使我们的注意力投注到某个事物之上，最快与最有效的一个方法就是“提出问题”。每一个我们所提出的问题，都在邀请我们朝着某个特定的方向望去。事情的关键并非找出一个老问题的答案，而是去提出新问题。

#### 10 词语创造现实

小心选择所使用的词语类型，并谨慎作出价值判断。并非事件本身，而是我们对事件所作的个人判断，才会剥夺我们个人所拥有的力量，让我们遭受不必要的痛苦。

#### 11 身体的智慧

我们运用身体的方式，会影响我们的心理状态。比如，只要坐姿正确、举手投足合宜，并能平衡地讲话与抬头，如此所产生的影响，不只可以在你感受事物的方式中见到，而且也展现在你的清晰思路之上。

#### 12 生命的燃料

呼吸是一件如此稀松平常之事，以至于我们甚少对它多加注意，然而每天我们重复做了近二万四千次的呼吸动作。如果留意自己在呼吸上的变化，会立即理解我们正处于何种心理与情绪的变化之中。

#### 13 细胞的大脑

当细胞习惯浸润于某种化学环境——那可能是因某种情绪刺激而产生的化学分子——中时，它会需要这些分子经常存在。从这一刻起，身体就会对某种荷尔蒙“要求某个剂量的存在”，这就意味着我们的大脑对某种情绪“上瘾”了。

#### 14 学习宽恕自己

## 《重塑自我》

我们需要给予自己大量的同情，以便能够承受自己对他人所造成的伤痛，与自己所经受的痛苦。当我们理解到，并非自己心中的邪念与无能，而是极度的无知，才造成伤害的事端，我们就能做到从一个不同的观点来评价事情。

### 15 接受当下

碰上不顺心的事时，要亲手打开机会的大门，最好的方法正是，不让自己受困在非自主性的行为反应模式当中，无论这样的反应，从表面上看如何合情合理。此时，你可以丢给自己一个问题：“在我碰上的这件事里，有什么是有价值的？这件事要告诉我什么？”

### 16 从黑暗到光明

每当负面情绪发生时，去思考是否有其他走出这个困境的可能性，才是良好的反应方式。我们不会从智性上去寻求改善的可能性，因为，正是种种的智性想法，滋生出让人陷入其中的难题。可能性来自我们的存在状态、我们的意识，来自早已存在却备受忽略的真正现实。

### 17 回家的路

我们通常以为，在虚空与安静的状态中，什么东西都不存在，于是，一想到自己要花上一部分宝贵的时间去发展自己停止思考、保持安静的能力，就觉得荒谬无比。

### 18 灵魂暗夜

去追寻真实的自我，始终是一项英雄行动；为了逐渐扩大备受局限的身份范围，必须锲而不舍学习克服自我惰性的方法，屡屡与之奋战。唯有如此，我们才能在寻常的人生之中，发现非比寻常的珍宝。

### 19 崭新的生命

当我们理解到，实际上我们只是观看影片的观众时，我们才和本性、真正的我实现了合一。我们直探自身的存在状态：我们超越了角色的局限，发现了自己精神上的本性。

致谢

## 《重塑自我》

### 精彩短评

- 1、想起力克胡哲的《人生不设限》，在准备考研的时候读了这本书，对我有很大帮助，感谢！
- 2、正能量小册子 1.大脑只占人体重量的2%但却必须25%的营养支持；2.鹰被放在鸡群里养 鹰就以为自己是鸡 但将它拿到山顶上重重地扔下去 它展开翅膀飞起来了；3.语言是最锋利的武器 一个大师和武士的对话——记住了这些 其他都是差不多的励志：P
- 3、生活中有很多不经意的东西往往会让自己备受困扰和不安，一直都找不到出路，突然发现，心理学的很多东西都能帮我解释，给我提供很多办法。《重塑自我》这本书，让自己去挖掘自己，接受自己，帮助自己。人这辈子最难做到就是了解明白自己吧，只有真正明白了自己，才能更好地去实现自我的重重突破。
- 4、这书很好看哦小小本的忍不住两天看完，外科医生从心理角度去解释各个特质，后面有点象杨定一的静坐，在黑暗中看到光明很希望突破灵魂暗夜找到真我。人并不害怕自己的黑暗面反而害怕自己的光明面！值得读的书并在过程中受益！
- 5、结合心理学，医学，励志。书不长，读起来很轻松，给处在困境，成天抱怨生活的人或许有一点帮助。
- 6、视角比较新颖，有一些令人醍醐灌顶的佳句频繁出现，刚看完有种开窗透气的感觉。

# 《重塑自我》

## 精彩书评

- 1、现在的我们都是一个自画像，在肯定句中一笔一划的勾起来形成固定的自己，不愿改变情愿成为死板傀儡，训练自己维持注意力，远离那些会吸走我们能量的人过度关注他们最终将拥有了他们的世界观。要记住无论你的注意力流连何处你的情感与能量都会追随其后。宁静并非从理想世界中得到，宁静是一种专注力，专注于对你来说重要的事情上头。
- 2、很好的一本书 没有讲什么大道理 能从很多不同的角度启发到我们 很贴近我们的生活 书中介绍的方法也描述的比较详细 并不是轻描淡写的写写 也会帮助我们更好的认识我们的大脑 还有关于情绪的调整和控制 压力的释放 很适合在迷茫中 又不想看鸡汤的人多看看 看完整本书就会看到作者写这本书用心的地方 总之 这是一本你看了就很容易有所收获的一本书

# 《重塑自我》

## 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)