

# 《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

出版社：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)

# 《学会接受你自己》

## 内容概要

# 《学会接受你自己》

## 作者简介

# 《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》

## 精彩短评

- 1、书的标题吸引人，不过书到手后没有好好读一读，这本书的吸引力因人而异！但有一点需注意，普通读者看心理书不能替代专科医生的诊疗！希望对大家有用！
- 2、拿到书后就把包装和订单撕掉扔进垃圾桶了。后来翻书的时候翻到有一页纸张残缺大概五分之一的样子，应该是装订时纸就已经破损了。这书是看了电子版才买的，也不缺几个字，自己补补好了。不过希望joyo的工作人员在发货前最好先检查一下。这书又没有塑封，翻一下很容易看到的。
- 3、还可以。三个自我的分类有创意：概念化的我，当下的我，观察的我
- 4、“做你自己，不要做做不到的你”，与此同时，也不要做因为“安全感”而维持现状的你
- 5、我觉得这就是我自己的理论流派了
- 6、像一种步步为营的推进
- 7、很好读。可能因为是跟记者合著的。内容就很通俗易懂。心理学家应该好好练习下写作的。
- 8、如题。读了80多页，感觉很多地方应该是译者没有真正理解，读起来很费劲。
- 9、看不下去
- 10、绝对好
- 11、这本书可能对我的人生产生了深远的影响
- 12、这本书是从科学的角度解释心理问题，而不是一味的喊口号，非常棒.....
- 13、接受与实现疗法，commitment 翻译成“实现”似乎不太妥。加入正念和存在主义等元素。强调Contacting Self as Context
- 14、买的第二版，翻译读起来总很别扭。接受与现实疗法为负性情绪的疏导提供了新的思路。
- 15、难道他是抄卡巴金？
- 16、我诚挚地向各位正受焦虑和强迫折磨的同学朋友推荐这本书。名字有点俗，但它是森田疗法的现代认知版本，是佛教和禅修思想的科学版本，我是本人努力想秉持的世界观。有空我会写个详细的书评。
- 17、太操作性的东西果然不容易坚持
- 18、行为疗法的新一轮浪潮的作品
- 19、删节版~ 到37页 逃避带来的问题是双倍的~
- 20、： R749
- 21、一般
- 22、ACT理论的大众版入门书，后半部写得有点啰嗦。“动机在杭州”主要就是ACT取向。
- 23、act：认知融合。
- 24、没有启发作用
- 25、书名本身给予我很多。
- 26、翻译看起来怪怪的，大概翻了下，实在难以下咽
- 27、最后三章对价值观概念的修正和引领，非常值得一读并实践。
- 28、很好的心理治疗书，不是那种鼓舞斗志，或是讲人生故事人生哲理的书。我在绝望的时候看励志书完全不管用。如果你觉得绝望，徘徊在抑郁的边缘，或是受着其他心理问题的困扰，就看这本书吧。里面告诉你痛苦是什么，具体要怎么做，有很多实用的练习。我没有看过其他心理治疗的书籍，但这本书真心好。
- 29、中译名有些莫名其妙
- 30、接受自己，是爱自己的开端
- 31、本书的作者是接受与实现疗法的创始人。本书也是接受与实现疗法的最具代表性的作品。海耶斯和其他四位合作者总结了1年中进行的13次关于接受与实现疗法（ACT）和其他疗法有效性对比的实验。有12次，ACT的效果优于其它疗法。在其中两个研究中，抑郁症患者被随机分派使用认知疗法或ACT疗法。两个月后，接受ACT疗法的病人在抑郁症量表上的病症表现平均下降了59%。 ACT疗法最引人注目的一个发现是2004年在癫痫病患者中所做的一个试验。27名来自南非的严重癫痫病患者仅仅接受了9个小时的ACT疗法，其癫痫发作的次数就明显减少，发作时间也短了。这让不知谦虚是何物的海斯本人也感到惊讶。 ACT疗法对治疗吸毒也有显著疗效。在一项实验中，吸毒者报告说ACT疗法让他们吸毒量减少。ACT疗法鼓励吸毒者接受治疗和由此带来的不吸毒的痛苦。 ACT



## 《学会接受你自己》

疗法在18个国家都有崇拜者。在美国，大多数州都有使用ACT疗法的执业治疗师。在西班牙，一个ACT疗法心理治疗师治愈了一名30岁男子的勃起功能障碍。而英国的一名治疗师则将ACT用于治疗一名性骚扰者。

32、主要讲ACT疗法具体流程和实施方法，适合心理医师使用。

1、印度尊者，瑜伽导师马哈希说：佛陀教导我们禅修，以发现身心的无常为目的。身心不是我，也不属于我的，它只是一种自然现象，在这一点上，禅修者找到了平静，心被转化了，于是痛苦也被转化了。禅修者若能于此获得透彻的智能，生命的过程就成了一种坦然的流程。当心不再执着身体为我时，欲望带来的一切痛苦都将消失殆尽。一切痛苦的源泉是我们的虚妄的思想和欲望，而消灭所有的痛苦、不安、焦虑和抑郁，就需要问自己一个问题：在现实世界中，你最关心的是什么，什么是对你最重要的，你的人生目标是什么？不论你现在的处境如何，如何纠结，如何痛苦，不要忘记你是谁？你就是你，你所需要做的就是接受你自己——无论你是富裕或贫穷、健康或生病……。世界上有太多的事情我们无法改变，人世间有太多的情让我们困扰，人总是在各种限制、障碍、苦难和苦闷中艰难前行。退一步海阔天高是因为外在视角的改变；忍一时风平浪静是因为内在态度的改变。往往只是一念之差，世界就会变得不同。这种看似消极的观点，其实是一种人生的境界——达观——有着无穷妙用。虽然过去的不能改变，但未来是可以改变的，只要我们不被一时情绪所控制，就能度过现时的难关。本书适合感到痛苦、不安、焦虑等有着情绪困扰的读者，也适合作为情绪和身心修炼的人士阅读。

2、心理治疗已经经历了一个世纪的发展。近年来，认知行为疗法结合药物治疗被认为是治疗抑郁症和其他精神障碍最好的方法，行为治疗在很大程度上取代了精神分析治疗。然而这种取代却并非一帆风顺。为了嘲笑和奚落精神分析治疗，一些行为治疗主义者故意让精神病患者学会做几个简单的动作，然后让自己学习精神分析的同事去分析这些行为，自己则躲在一边暗自取笑。不过，随着心理治疗上又一次的革命，行为治疗可以被彻底放进历史书中去了。这种新的方法起源或者说发端于佛教传统，以“正念和接受”为核心观念，并结合了当今心理治疗科学发展的最新成果。它让人们认识到：负面的思想和情感痛苦只不过是你的大脑的产物，既不是你也不是现实。认清这个事实，我们就可以从自我制造的扭曲世界中回到现实，看清楚自己，看清楚世界，从而达到神清气爽的精神境界。接受和实现疗法的解决之道在于接受现时现世的情境，减少不必要的对于过去的流连和依恋，毕竟过去的已经过去，而且情况也发生了改变。这一点上，与行为治疗强调学会某些技巧以达到自己的目标是不同的。而在痛苦产生的原因上——事物的发展不是我们期望的或想要的——是一致的。本书所体现的思想是清新的、创新的和有趣的，不过也存在着争议。可以肯定，会有很多人会因此而受到帮助。凡是对个人心智成熟和发展有兴趣的人，期望解决情感困扰和精神苦痛的人，强烈推荐本书。

3、这本书读起来可以简单，也可以复杂。一扫而过是可以很快的，但若像我这样希望去做练习的，就需要耗费不少的时间和精力去集中精神反思自己。“看”自己并不是个愉悦的过程，所幸，我收获的还是个让自己心安平静的结果。书中的练习繁多，本想单独整理出来成练习册，却碍于每个练习都依赖于周围上下文的解释，单独截取倒会有断章取义的反面效果。不过至少还是可以整理出有哪些练习，这些练习针对的是什么呢。试试看……

4、在美国心理学界，海耶斯（Steven Hayes）开创了一种治疗心理和精神疾病的新疗法——“接受与实现疗法”（acceptance and commitment therapy，简称ACT），成为继行为疗法、认知疗法后，美国兴起的第三波心理疗法。这种新疗法主张拥抱痛苦，接受“幸福不是人生的常态”这一现实，然后再建立和实现自己的价值观。ACT疗法在治疗抑郁症、上瘾症、癫痫病等精神类疾病方面都取得了不俗的成绩。目前，美国已有1.2万名心理专业人士接受了ACT疗法的培训，海斯的理论在18个国家都有追随者。]从心理病人到心理医生海耶斯博士是内华达大学基础心理学教授。在成为一名杰出的心理学家之前，也曾经患有心理疾病。1978年，他经历了第一次惊恐发作——在参加一次学术会议的争论中突然失声。他能够合上或者打开自己的嘴巴，但是一个字也说不出。他当时以为自己是心脏病突发。那一年他才29岁。接下来，他饱受着痛苦的折磨。如今将年满57岁的海斯已经十多年没有经历过惊恐发作，而且成为其研究领域的领军人物。作为著名心理学机构——美国行为疗法推进协会的前主席，迄今为止，他已发表超过300篇学术论文，出版过22本学术著作。他最近跟一位心理学家合作出版了新书《学会接受你自己》（Get Out of Your Mind and Into Your Life），这本心理自助类书籍不仅在心理学界再次制造了争论的漩涡，而且跟一般的自助类书籍也有些背道而驰。他的理论颠覆传统《学会接受你自己》开篇就表示，书中的建议无法治愈读者的痛苦，其第一句话便是：“人总是会遭受痛苦”；其次，它建议那些痛苦的人不要跟负面情绪作斗争，而是将其作为生活的一部分来接受。这本书宣称的理念就是：幸福并不是人生的常态。如果海斯的理论是正确的，那么一般人对于心理学的看法就是错

## 《学会接受你自己》

误的。就拿海耶斯第一次患病后那些年来说，一种被称作“认知疗法”的疗法开始被心理学界奉为主流，在结合或不结合药物的情况下，认知疗法能够对多种心理疾病进行治疗，包括抑郁症、精神创伤引起的压力紊乱的各种心理疾病。认知疗法所坚持的长期治疗策略就是攻击并且最终改变你的否定性思维，而不是接受它们。比如，当患者表达这样的想法：“我干活真是一团糟”，“每个人都在看着我的胖肚皮”时，认知疗法治疗师会质疑这些想法：你真的总是把工作搞得一团糟吗？真的是所有人都盯着你的肚皮吗？还是你自己太在乎别人看你的方式了？认知疗法的基本理念是帮助病人建立更为现实、更为积极的新理念。但是海耶斯的疗法并不注重如何操纵人们思考的内容，而是更注重如何改变病人的思维语境——矫正人们看待思维和情感的方式。你认为别人老是盯着你的肚子？也许事实是这样，也许你的肚子确实很大；也许不是这样，很多人对自己太过苛求罢了。认知疗法治疗师喜欢谈“认知错误”和“被扭曲的解释”，而海斯等人更愿意教病人像冥想般抽身事外，从一个有距离的角度，如同观察顺着小溪漂流而下的树叶般观察自己的思维。疗效：明显优于其它疗法 目前针对ACT疗法的科学研究取得了不凡的效果。在发表于科学期刊《行为研究和行为疗法》1月号的论文中，斯蒂文·海斯和其他四位合作者总结了1年中进行的13次关于ACT和其他疗法有效性对比的实验。有12次，ACT的效果优于其它疗法。在其中两个研究中，抑郁症患者被随机分派使用认知疗法或ACT疗法。两个月后，接受ACT疗法的病人在抑郁症量表上的病症表现平均下降了59%。 ACT疗法最引人注目的一个发现是2004年在癫痫病患者中所做的一个试验。27名来自南非的严重癫痫病患者仅仅接受了9个小时的ACT疗法，其癫痫发作的次数就明显减少，发作时间也短了。这让不知谦虚是何物的海斯本人也感到惊讶。 ACT疗法对治疗吸毒也有显著疗效。在一项实验中，吸毒者报告说ACT疗法让他们吸毒量减少。ACT疗法鼓励吸毒者接受治疗 and 由此带来的不吸毒的痛苦。 在参加世界各地的研讨会时，海耶斯用诗般的语言阐述他的理论。正是这种华丽的语言和表现使得ACT疗法在18个国家都有崇拜者。在美国，大多数州都有使用ACT疗法的执业治疗师。在西班牙，一个ACT疗法心理治疗师治愈了一名30岁男子的勃起功能障碍。而英国的一名治疗师则将ACT用于治疗一名性骚扰者。 很明显的是，海斯自己也不确定ACT疗法是怎么在所有的病例中起作用的。但他相信，这种疗法让病人知道，面对痛苦的挣扎是生命内在和确凿的部分。

- 5、从没有想过这个问题，我是谁？看成龙哥哥的电影时，只觉得好玩，惊险刺激，而且大哥的身手一直是我非常稀饭的。但一个人失忆后，他想知道的是他叫什么，做什么的，哪里的人。而当一个人知道自己的名字、也知道自己的做什么时，他所要寻找的自己到底是谁呢？自我、本我还是超我？
- 6、原著很好很好的，但是翻译太差太差太差了。把mindfulness翻译成“集中注意力”；把willingness翻译成“积极”。我真是醉了！！！！！！建议大家结合英文版一起看吧，我看完了，有想讨论的可以加我微信63911458
- 7、很多人说，这是事实、现实，我不得不接受。但内心深处，他们没有做好接受准备。因此，会痛苦、焦虑、迷茫。这本书所教的道理和方法，就是让人学会接受现实，不管是好是坏，后悔还是懊恼，都要学会接受它。世界上的真理，大抵都同源的。海耶斯的这本书里，很多道理与佛法居然异曲同工。佛教精髓，在于和合万物皆无常，无常既是苦。人若要寻求痛苦根源、寻求解脱，就要学会全然接受和合万物，不论好、坏。事物总是两面，既然我们接受了好的一面，自然要接受不好的一面。学会活在当下，就是摆脱痛苦的方法论~与君共勉~！！！！

## 章节试读

### 1、《学会接受你自己》的笔记-0 引言

#### 0 引言

ACT为何物，对你有何帮助

痛苦：心理上的流沙/陷阱

无处不在的人类痛苦

集中注意力，接受心态和价值观

集中注意力

接受心态

以承诺和价值观为基础的生活

开篇感觉有点罗嗦，有点绕，围着人肯定会有痛苦这个命题铺陈这本书的目的，还有对读者的希望，或说指导怎么用这本书。

引言反复讲痛苦的客观存在，这点我理论上承认。但让回忆痛苦经历时，我闭着眼睛想了几分钟，脑子里一片空白，不知是不是它躲起来了……

引言也讲到语言对人类的影响，还有人类特有的联想能力，因此提到了一点冥想，期待后面能看到更详细的解释。

我焦急期待目录里看到的重头戏：“价值观”。

开篇的这两段很真实：

人都会痛苦，且不仅仅是肉体上的痛——痛苦远远不止这些。人类要在各种各样的心理痛苦中挣扎：麻烦的情绪和想法，不愉快的记忆和往事，想要回避的欲望和情感。于是，他们思来想去，焦虑不已，生气怨愤，心怀期待而又担心惶惑。

可同时，人类又展现出无限的勇气，深度的怜悯以及卓越的能力不断将哪怕是最艰难的个人历程向前推进。他们明知自己会受伤，却仍然深爱他人；明知自己有一天会离开这个世界，却依然憧憬未来。面对虚无，还要拥抱理想。人类就是这样，不时地、会充分展现出其生命力、表现力和责任感。

### 2、《学会接受你自己》的笔记-第1页

ACT以关系框架理论为理论基础：这是一种研究人类思维如何工作的基本模式。这项研究表明，我们用于解决许多问题的方法反倒让我们陷入困境。坦率地讲，人类在玩一场自我欺骗的游戏。在这场游戏里，我们的思维，本来是掌控环境的绝妙工具，现在却变成了人类的主人。

### 3、《学会接受你自己》的笔记-3 逃避的力量

#### 3 逃避的力量

我们为什么会做无用功

逃避感受也可能不起作用

中国指套

那么，你该怎么办

责任和反应的能力

练习：责备游戏

练习：判断自己的感受

继续前进

练习：你现在的感觉和想法是什么？

逃避一方面是做无用功，另一方面也是一种自我的关心。拖延做为一种逃避的方式，也有这两种原因



# 《学会接受你自己》

：第一个原因来自这样的准则“如果你不喜欢什么，就要避免什么”。

第二个原因则是逃避感受所带来的短期效应。逃避的恶性循环，之后“强化任何你想避免的东西的重要性”。所以越拖，我们觉得越痛苦。

所以，面对痛苦，不要逃避挣扎；长期逃避的人，也不要强迫自己去面对痛苦。

身处泥沼，我们更需要的是冷静下来，观察，判断自己现在的处境，自己的感受，自己的内心。

## 4、《学会接受你自己》的笔记-第201页

本书的最终目标就是确定什么对你重要，并且积极地去选择追寻这样的方向。虽然到目前为止你所拓展的去融合，集中注意力，以及接受心态的练习本身非常有用，但如果不致力于把它们都用于过上积极生活的话，这些信息都只不过是空壳子而已。

## 5、《学会接受你自己》的笔记-8 集中注意力

### 8 集中注意力

#### 每日实践

#### 实践内容

练习：就这样

练习：静静的散步

练习：心理内容分类

练习：吃葡萄干

练习：喝茶

专心致志的进食

练习：专心进食

练习：聆听古典音乐

练习：自己的双脚

#### 冥想

练习：只是坐着

#### 集中注意力在上下文中的意义

各种练习，看完之后，在日常生活中随时可以试的。自己试过一小段冥想，没找到啥感觉。

但某天下馆子时，想起了这里说的专心致志进食，闭上眼睛仔细品味烤牛肉与蘸料、苏子叶、青椒。胡萝卜一起咀嚼的滋味，有聆听古典乐的感觉哈，各种不同的滋味、口感和变化。大半夜的回顾那次的体会，说得自己都馋了……印象非常深刻的一次美食体验。

## 6、《学会接受你自己》的笔记-第10页

接受心态在接受和实现疗法中以这样的理念为基础：通常情况下，试图抹去痛楚只会将其放大，并将自己的未来葬送于其中，最终变成创伤性经历。

## 7、《学会接受你自己》的笔记-第203页

你希望自己看见什么样的结局。

如果你能自由选择自己生命所代表的生活，那么什么是最显而易见的？

我想看到以上两个问题，你和我一样，脑子里会首先冒出一个亮亮的东西，然后它又迅速被一些暗暗的东西包裹住吧。

如果忍住对那“暗东西”的不好感受，去触摸它，剥开它，哪怕只是短短的半个小时，一个小时，让那“亮东西”完整的显露出来，去完成这章的练习，你可以做到不？

# 《学会接受你自己》

## 8、《学会接受你自己》的笔记-第41页

ACT以RFT为基础。RFT基本前提：人类的行为在很大程度上受到相互关系的网络，即关系结构的控制。

人类的思维是关联性思维。并不是所有的事物都能是另外任何一种事物的缘由，但你的思维总能找到彼此之间的关系。

下列关系对解决任何语言上的问题都不可少：

事物及属性

时间和/或关联关系

评估

为什么语言会产生痛苦？

语言在某种程度上造成了痛苦，是因为语言引起逃避感受。逃避感受是指尽量逃避自己感受的过程（如想法，感觉，记忆，生理感受和行为倾向等），甚至由于这样的举动造成了长期的行为障碍（例如因为社交恐惧症而不去参加聚会，因为感觉沮丧而不肯起床，拒绝运动）

## 9、《学会接受你自己》的笔记-4 放轻松

### 4 放轻松

越是不想，就越是会发生

接受心态和积极态度

为何要采取积极的态度

练习：为什么要有积极心态

积极心态和忧虑

练习：主动屏住呼吸

“用积极的态度来改变”的问题

用屏住呼吸的方法来演示积极思想的作用，这个例子很不错。前几天凑巧也发生这个事。

那天楼道里很臭，不想闻。但电梯还没下来，于是闭着呼吸等。

当进入想要呼吸的时候，电梯还没到，坚持坚持，到2楼了，1楼了……

时间越放越大，越是想要呼吸，电梯的运动变得越慢！

电梯停在1的数字上迟迟不开门，坚持不住想要放弃了，却突然脑子里出现憋气是这样的啊、再试试、马上就好等念头。

好像突然从思维上获得了氧气似的，人内心松了口气，又继续憋着了，然后门开了。

重新吸气后，感觉跟跑步了一样，喘息着，呵呵~

## 10、《学会接受你自己》的笔记-13 下决心采取行动

### 13 下决心采取行动

迈出大胆的脚步

画出路线图：设定目标

设立目标

练习：目标练习表

行走着的行走：为了达到目标的行动

练习：通过行动来实现目标

障碍

练习：遇见障碍

不同旅程，多张地图

创建有效行动的模式

为你所构建的更广泛行为模式承担责任

# 《学会接受你自己》

打破僵化的、不适合你的模式  
因为你这么说  
从你自己还未准备好处理的事情中去除融合  
分享  
保存对自己价值观的警惕  
负疚感，谅解，以及修复  
究竟是谁的生活？结论 选择过有价值的生活

这一章进一步的明确每个价值观的实现道路上的里程碑（目标），以及如何走价值观的路的方式，如用非常规的行为挑战自己，分享自己的成长而不是闭门造车，无理由的许下短期的承诺并执行它，以养成遵守承诺的习惯等。

最后的三章是我觉得全文最重要、最升华的部分。看完这三章，才明白了前面所谈的原因和意义所在。也正是前面所谈的内容，所纠正的偏见和误解，才让我们能更清晰的了解自己的核心价值，以不带评判的，不天真的态度。

## 11、《学会接受你自己》的笔记-第11页

（快速阅读）

### 1. ACT是什么？

Acceptance & Commitment Therapy 接受与实现疗法（对Commitment 翻译为“实现”存疑）

其理念：

心理痛苦是正常的，人人都有；

人不能刻意消除痛苦，刻意避免其加深；

区分痛苦和折磨两种状态；

不要自我折磨；

坦然面对痛苦才能摆脱折磨；

你可以过一种自己看重的生活，需要先摆脱惯性思维，拥抱生活。

ACT要改变人的观念，转变对待个人体验的方式。

### 2. 痛苦：心理流沙陷阱

非常形象的比喻：掉进流沙里，拼命挣扎会死的更快，正确的做法是“面对”。

本书目的是帮助人们减轻痛苦，增加力量，让你能过上有意义，有价值和有尊严的生活。从技术层面上，一直影响你的问题可能仍然存在，但你若全身心投入到生活中，让问题以不影响你的方式存在，有未尝不可呢？

### 3. 人类无处不在的痛苦

痛苦是正常的，只有少数人知道如何创造内心平静。 提出了问题：为什么人类的痛苦是普遍的？为什么你的困境难以改变，该怎么办？

### 4. 集中注意力，接受心态和价值观

#### （1）集中注意力 - 观察自我体验

以冥想为核心要素；

以新的方式看待自己的思维；

以整体的自我意识的方式解除对某一类固有认知模式的坚持。

使用这些具体方法，你将学会直面自己的痛苦，而不是从痛苦的角度来看待这个世界。你会发现，除了将自己的心理调整到满意状态之外，还有很多事情可做。

#### （2）接受的心态

通常情况下，试图抹去痛楚，只会将其放大，并将自己的未来葬送其中，最终将其变成创伤性的经历。同时，生活被置之不顾。（翻译真让人皱眉）

#### （3）以承诺和价值观为基础的生活

触及自己想过的生活，把梦想带入到眼下的生活中，这些都不容易做到。因为你的思维会像所有人

# 《学会接受你自己》

的思维一样，会设置陷阱，安排障碍。在阅读过程中要保持怀疑，也可以不以为然。所有的个人经验、思维、感觉、身体感受以及惯常行为，都可以在这个发现之旅中派上用场。走出思维的樊篱，拥抱生活。

## 12、《学会接受你自己》的笔记-5 思维的麻烦

### 5 思维的麻烦

思维的产物

练习：你现在在想什么？

唾液的好处

为什么思维会有这样的影响力

逃避感受和认知融合

思维造成的痛苦

记录痛苦日记

练习：每日的痛苦日志

审视自己的想法，而不是从自己的想法来看问题

思维列车

练习：观察思维列车

自己的痛苦没太想起来，倒是它举的唾液的例子，实在是恶心至极@\_@

这里给出了认知融合的定义：

P70: 认知融合是指没有注意到联系发生于相联系的事物之上的过程，因而产生了让思想来主宰行为规范的倾向。要是说得不那么抽象的话，认知融合意味着在对待自己的思维时，将其看成其话语表达的事物。

人话版就是：主观上的情感判断评价，改变了客观的真相。主观评价是认，客观真相是知。我们一般都直接把“认”看做了“知”，即融合。然而“知”在每个人心理都有不同的“认”。所以，去除认知融合，首先就要认识到：客观是客观，主观是主观。个人的理解和评价，并不就是真相。

“审视自己的想法，而不是从自己的想法来看问题”这个标题，应该算全文的核心思想吧。

今早看/自我联想到一个重要的观念：关注内心，而不是关注采取什么行动。

跳出棋局，旁观自己。

这好像是这段时间来此战拖，迄今最大的收获。

番茄多少帖子多少都是浮云，如此自学自救的去挖掘了解自己，是前所未有的对自己的关心。

感受到这个过程中的快乐和自信，

今早当走在上班时分拥挤的人群里，环境熙熙攘攘，烦躁沉闷，

当我发现自己哼着林宥嘉的《晚安》，感受到身外的纷繁绕杂，内心的平静安宁，无以言复。

## 13、《学会接受你自己》的笔记-11 什么是价值观

### 11 什么是价值观

选择人生道路的价值观

方向

选择

练习：做出选择

价值观是什么，又不是什么

价值观不是目标

价值观不是情感

痛苦和价值观



## 《学会接受你自己》

价值观不是结果  
价值观并不意味着一帆风顺的道路  
价值观不是未来

价值观是方向，目标是朝着这个方向的路上的标杆。

“设立近得可见而又可以达到的目标，但又要远得能起到作用才行”，可以帮助你学会前进。之后，就应当为自己设立更远一些的目标。

“价值观未必会使我们做出让情感舒服的事情，尤其是从短期来看”

“感情不是你可以控制的，而选择的方向则是你可以控制的。”

“在我们的痛苦中，我们被赋予了一些和价值观相练习的东西。反过来也是这样，在我们的价值观中，我们发现了我们的痛苦。我们不可能重视什么东西又不受其影响。”——我们害怕恐惧的，有可能就是我们重视的。

“虽然根据自己的价值观来生活，通常都会带来美好的结局，但这也绝不是在这世界上“得到自己想要的一切”的秘密武器。价值观是方向，不是结果。”——它是存在的，但未必是可见的。它是能带来幸福的，但它也是无所不能，持续直线前进的。当迷失自己时，感谢自己内心的自责和痛苦，因为它们是你的价值观的严苛的守护神，在尽职的守护我们的方向。感谢，然后再次前行即可。

### 14、《学会接受你自己》的笔记-第152页

真的越来越 禅宗。这里已经有完整的呼吸法锻炼了。

提升 专注力。这个是不错的真应用办法，笔记似乎就不用多说了。

无坚持的尝试，是不会有任何的 感受的。

### 15、《学会接受你自己》的笔记-9 积极心态是什么，又不是什么？

9 积极心态是什么，又不是什么？  
需要接受什么？

练习：需要接受什么

积极心态的目标

积极心态不是什么

积极心态不是渴求

积极心态没有条件限制

积极心态不是“尝试”

积极心态不是信念

积极心态不是自我欺骗

积极心态是什么，又不是什么

这章的思想对我挺新的。看下来，我的积极心态的理解是：把所以负面的内心，都看做自己的顽皮孩子。积极心态就是一个慈祥的母亲。

母亲总以最美的笑容、最包容的态度、无条件的，爱着孩子的好、孩子的坏。

把那些负面的内心，写在纸上画出的头脑里，让它们不再藏在不可见的角落鬼鬼祟祟。

带上它，一起出来晒太阳，接受他们的模样，学会和他们共处，用这种显相的方式。

不过看完对“没有条件限制”和“不是尝试”这两条还是不太掌握。求读友的讨论指导~~

### 16、《学会接受你自己》的笔记-10 积极心态：学习如何跳跃

## 10 积极心态：学习如何跳跃

积极心态的范围

跳起来

练习：衡量积极心态的练习表

使用你的技巧，并学习一些新技巧

练习：形象化

练习：给自己的目标项建立一个形式

分解问题

练习：罐头怪物

练习：在当下的接受心态

这是上一章所说的积极心态的实践篇。把恐惧讨厌的东西形象化是个很有意思的过程，形象化后，也更便于理解"与思维共处"的感觉~

分解问题的练习很大，是否需要朗读录制下来，跟随自己的录音去做呢？

## 17、《学会接受你自己》的笔记-第97页

我们产生的许多痛苦都是因为错把评估当成了描述。我们经常认为自己的评估意见就是事物的首要特征，因此把他们当成了描述。但是当我们仔细审视自己的评价意见时，就会发现其可疑之处了。

## 18、《学会接受你自己》的笔记-2 为何语言会带来痛苦

### 2 为何语言会带来痛苦

人类语言的本质 并非什么全新的观点

练习：事事休憩相关

即使人类的婴儿也能这么做

人类语言能力的优势

练习：螺丝，牙刷和打火机

为什么语言会产生痛苦

压抑自己的想法

练习：黄色吉普车

练习：不要去考虑自己在想什么

对思维来说是怎样的，对情绪来说也是

行为倾向和思维陷阱

你在做什么

练习：应对策略的工作表

逃避带来的问题----是双倍的

逃避感受

为应对策略工作表评分

思维列车

语言是人类与生俱来的能力，随着我们的成长，它逐渐代表和主宰了我们的情绪。通过练习，去感受语言对我们的控制力，了解我们是如何无时无刻地笼罩在自我思维的语言统治下的。

思维列车这个例子，在看时没什么感觉。但读到后面，却突然发现它是一个非常棒的比喻。

## 19、《学会接受你自己》的笔记-第3页

打个比方，心理障碍所产生的影响与它在生活中所体现出的形式的不同。可以用一个在战场上奋战的人来说明。如果战争进行得很不顺利，那这个人会战争得越来越艰难，认输的想法不时席卷而来

## 《学会接受你自己》

；但只有取得战争胜利，这个奋战的人才会觉得自己过的生活才可能有意义。于是战争还会继续下去。

但是，这个人不知道

### 20、《学会接受你自己》的笔记-6 拥有想法和陷入这个想法

#### 6 拥有想法和陷入这个想法

去除认知融合：将你的思维与其所指分离

练习：用最快速度说牛奶这个词

思维的固定特征

按照其本来的面目给个人体验贴上标签

练习：给自己的想法贴上标签

留意自己来来去去的想法

练习：流水上的落叶

客观看待自己的想法和感觉

练习：描述想法和感觉

不同的声音

描述和评估

练习：探寻描述和评估之间的差异

再多几个去除融合的技巧

创造属于自己的去除认知融合的方法

什么时候去除融合

“认知融合”这个词在前面就出现了，不懂，也不太喜欢这么深奥的名词。

今早在睡意中看着看着突然来了感觉~看这些标题：

P78: 审视这些想法，而不是从自己的想法来看问题P79: 思维列车”：三列火车，分别代表感知、想法和事件。如何让自己站在铁路上方的桥上看，而不是坐到了其中一辆车上。P82: 6 拥有这个想法与陷入这个想法

大脑是人的一部分，而不是主宰。它所“知”的东西，是素材，而不是命令，也不是我们对自己的“认识”。

外界对我们的影响是不可控的感知，我们通过理智思考得到的想法是自我可控的，事件受前两者决定。

这三列车都很重要，过分陷入任何一个车上，就会缺少平衡。

而站在桥上向下看，有一种跳出身外的感觉，旁观者清的态度。

身在局中，如事事不顺，必然心烦意乱；如事事顺利，又会沾沾自喜得意自大。

跳出局来，喜怒哀乐尽收眼底，人生如戏，淡定看戏品戏。

消除“认知融合”这个生造的英文词“defusion”，要达到的境界，就是中国经典思想里“不以物喜，不以己悲”吧。

### 21、《学会接受你自己》的笔记-第202页

知道自己会死，你还会活着吗？

知道自己会受伤，你还会去爱吗？

知道自己有时候会做不到承诺，你还会承诺去过有价值的生活吗？

知道自己有时会失败，你还会为成功而努力吗？

### 22、《学会接受你自己》的笔记-第89页

# 《学会接受你自己》

找到了一个全新的意象。用文字来对 内心 进行描述。

譬如书中说的 抵触情绪：

如果有颜色，那么会是什么颜色？

如果有尺寸，那么是多大？

如果有形状，那么形状是什么？

如果有力量，那么力量是什么？

如果有质地，那么触摸的感觉是怎样的？

如果有速度，那么移动的有多快？

这些一系列的问题，有点像我最近经常用的多维度思考。用文字列名对一样物体的说明，就能更清楚他的变化，他的细节，有一些人可以靠想象，有一些人可以靠文字，有一些人可以靠语言，我想对于自己可能，更合适的是采用文字的方式固化。

譬如，我内心恐惧的事物是怎样的？我觉得困难的事物他是怎样的？他们只是一个事物，并不一定是我的坏人。

## 23、《学会接受你自己》的笔记-第9页

思维就好像是多棱镜，我们通过他来看世界，并让他来指导我们对自己的经历加以阐释，甚至指导我们如何看待自己。

## 24、《学会接受你自己》的笔记-12 选择你的价值观

### 12 选择你的价值观

你所侍奉的主人

练习：参加自己的葬礼

向前迈进一步：10个有价值的领域

婚姻/夫妻/亲密关系

(父母对子女的)养育

家庭关系(以上两者之外的)

友谊(社会关系)

事业(职业)

教育/培训/个人成长和发展

娱乐/休闲

精神

公民责任

健康/身体安乐

分级并检测你的价值观

下决心采取行动

从葬礼上，从失去方知美好的虚拟教训中，得知自己摒弃了一切外在束缚对人生最原始的追求。逐步

# 《学会接受你自己》

细化这个追求在各个方面的体现后，再仔细思考比较各个方面。这一章就是一个完整的练习，个人觉得是最重要的一个。

## 25、《学会接受你自己》的笔记-第21页

不过分在意痛苦，不让痛苦变成折磨。

作者对读者三点要求：

- 1.积极参与互动
- 2.保持坦诚
- 3.对本书可使读者人生有所不同的可能性保持开放的态度。

ACT是临床心理学的一个流派。

事物之间联系是双向的，但人有语言能力，通过单向的方式就掌握了二者的关系，因为人可以把任何东西看成别的符号。

对人类而言，避开会引起痛苦提示并不一定会避开麻烦的情绪，因为只要有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。

### 【练习：】痛苦清单

痛苦的事情	经历多久了
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

根据持续时间，痛苦级别，以及影响程度给痛苦项排序

回答问题：如果\_\_\_\_\_不再是问题，那么我就会\_\_\_\_\_。

通过回答“如果xx不再是问题，那么我就会”，可以了解到自己的问题带来了双重痛苦：当下的痛苦，这个痛苦还阻碍你过上自己想要的生活（不在场的痛苦）。一旦你过多的关注如何消除眼前的痛苦，你就会更多的体会到不在场的痛苦。对上面问题的回答中，你已经播种下了另外一种生活方式的种子：在这样的生活中，你所做的一切与你的痛苦没有关系，也不是为了避免痛苦，而是要过你真正想过的生活。

## 26、《学会接受你自己》的笔记-第143页

已经忘记了看到哪里。

越看下去，稍微觉得跟佛教有点类似，不知道是各自的悟，还是谁对谁的借鉴。

不过对生理上的研究，对心理上的研究，都能一步步地走向同一领域，当然是更好的事情。

如果消去人心的烦恼。佛教说的有点玄，而科学说的有点烦 act模式。

## 27、《学会接受你自己》的笔记-1 人类的痛苦

# 《学会接受你自己》

## 1 人类的痛苦

人类的痛苦是普遍的

练习：痛苦清单

带来痛苦的问题

练习：痛苦已经消失，接下来呢？

再看那些产生痛苦的问题

过有价值观的生活：不妨为另一种选择

看清自己的痛苦。然而：在对上面两个练习的四个问题的回答中，你已经播种下另外一种生活方式的种子：在这样的生活中，你所做的一切与你的痛苦没有关系，也不是为了避免痛苦，而是要过你真正想过的生活。

是啊，我们有痛苦，就想要解决痛苦，我们围着痛苦团团转，就这样一生？我们希望你在阅读这本书的过程中，通过联系，过上以自己的价值观作为引导的生活。

跳出长期思维的陷阱！

## 28、《学会接受你自己》的笔记-7 如果我不是我的所思，那么我又是谁？

### 7 如果我不是我的所思，那么我又是谁？

考虑一下你的自我概念化

自我的三个意义

概念化的自我

练习：复述自己的故事

自我意识不断发展的自我

观察的自我

做观察的自我

国际象棋的隐喻

做你自己，不要做做不到的你

练习：据体验来看，我并非如此

和当下发生联系

如何练习

准备工作

练习：及时追踪自己的想法

留意身体感受

去除隐含评价的融合

采取下一步行动

这一章阐述了自我的三种境界，然后通过比喻来形象化那个最重要也最难看到的“观察的自我”，最后通过练习学习如何去看。

“国际象棋的隐喻”是非常棒的一个例子，看到这我才明白前面关于思维列车，飘走的叶子的比喻。大部分时候，我们都只看到概念化的自己，意识到发展的自己，而很少冷静严肃的去意识那个观察的自己。

对应在这个隐喻里，就是：我们总觉得自己是棋子，能意识到棋子在行动，看似纵横于沙场，却不知道，脚下踩的那个如空气般无处不在的东西，棋盘，才是真正的世界。

所有的概念化、所有的意识，其实都处于观察之下。只是需要睁开观察的眼睛。

# 《学会接受你自己》

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