

内容概要

《心理调适艺术》由上海译文出版社出版。

书籍目录

- 1 能否改变自我感觉
- 2 如何测定自我情绪
- 3 心绪疾病诊断的科学分类
- 4 改善消极情绪的认知原则
- 5 求得幸福人生的四大步骤
- 6 改变失真思想的十大技术
- 7 健全自我人格的艺术
- 8 消解恶劣情绪的艺术
- 9 揭示拖拉心理的原因
- 10 战胜恐惧心理的艺术

章节试读

1、《心理调适艺术/广角丛书》的笔记-第20页

我必须在此作一点声明。在许多情况下，消极的情感是健康和合适的。学会在什么时候接受这些情感以及如何处理某个现实的消极局面，与学习如何促使自己抛弃各种失真的思想和情感是同样重要的。我认为这些经历给我们走向成熟，获得亲密关系的机会，也赋予我们更深刻地体味人生意义的机会。十种失真的思想方式：

1、非此即彼：你以非此即彼的方式看待事物。假如某种情况未臻完美，你就把它看作是一个彻底的失败。一位正在减肥的年轻妇女吃了一调羹冰淇淋之后，就自言自语道：“我的减肥计划全泡汤啦。”这个想法使她感到非常不安，结果她吃光了整整一夸脱冰淇淋！

2、以偏概全：你把某个单独的消极时间。诸如失恋或失业，看作是一种无止境的失败，一想到这件事情，你就用上了“总是”或“从不”这样的字眼。一位由于的推销员偶尔有一次看到车窗上有一粒鸟屎，心中便觉得非常不安，他自言自语道：“真倒霉！鸟儿总是在我的车上拉屎撒尿！”

3、心理过滤：你挑出某个消极时间的细节，并把它不着边际地夸大，于是在你眼里整个事实都变成了黑暗，就像一滴墨水弄脏了一池清水。例如，对于你在某一工作协会小组的表现，你收到了许多肯定的评价，但其中也有某人对你提出了温和的批评，于是连续几天你只对那个人的批评耿耿于怀。而忽略了所有的积极反馈。

4、贬抑积极事物：通过坚持以为它们是“不算数的”，你拒绝了积极的经验。如果你敢来一件出色的活，你仍自以为它还不够好，或别人也同样能够做好。贬抑积极事物抹杀了生活的快乐，使你感到软弱无能和得不偿失。

5、仓促下结论：在你的结论没有事实作根据的情况下，你对事态做出来消极的解释。瞎猜疑，在没有证实的情况下，你武断地得出某人对你反应消极的结论。瞎预言，你预言事情将变得糟糕。在考试之前你自言自语道：“我肯定是考不好的。要是我不及格的话。我该怎么办呢？”如果你郁郁寡欢的话，你会自忖道：“我的心情再也好不起来啦。”

6、夸大其辞：你过分夸大了你的问题和缺点的严重性，或者你过分轻视了你的可贵品格的重要性。

7、情绪化推理：你断定自己的消极情绪必然反映了事物的真实情况：“我感到坐飞机是件可怕的事情。飞机旅行肯定是很危险的。”或“我感到内疚。我肯定是一个堕落的人。”或“我感到愤怒，这证明我受到了不公平的对待。”或“我感到自卑，这意味着我是一个无能之辈。”或“我感到失望，我肯定是没有希望的。”

8、虚拟陈述：你认为事态的发展应该迎合你的希望或期望。在谈了一段难度很大的钢琴曲之后，一位有天赋的钢琴家自语道：“我不应该出这么多的差错。”这使他感到非常不舒服，以致她一连几天不去碰钢琴。“必须”、“务必”、“不得不”都是相似的罪魁祸首。

针对自身的“虚拟陈述”导致内疚和挫折。针对他人或诗人的“虚拟陈述”则导致愤怒和灰心丧气：“他不应该那么固执己见和争强好胜。”

许多人试图用“应该怎样”和“不应该如此”的话语来激发自己，就好像他们是一些不拔不动的懈怠者，在希望他们工作之前，必须对他们做一些惩罚。“我不应该吃那块炸面饼圈。”虚拟陈述是你难以自我克制，并且你会有去做某恰好相反的事情的冲动，因此虚拟陈述往往是起不了作用的。

9、贴标签：贴标签是非此即彼思想的一种极端形式。你不说“我犯了一个错误”，而是给自己贴上一个消极的标签：“我是一个输家。”你还可能给自己贴上“一个傻瓜”、“一个失败者”、“一个笨蛋”等标签。贴标签是完全非理性的，因为这个标签同你的所作所为是不相符的。人类是存在的，但是“傻瓜”、“输家”、“笨蛋”是不存在的。这些标签只是一些毫无用处的抽象事物，它们只会导致愤怒、焦虑、沮丧和缺乏自尊。

你也会给别人贴标签，当某人做事情冒犯了你的时候，你会自忖道：“他是个大混蛋！”于是你觉得问题出在那个人的“性格”或“本质”上，而不在于他的思想或行为。你把它们贬的一无是处。这使你对改善事态怀有敌意和不抱希望，没有给建设性的沟通留下余地。

10、人格化和责怪：当你并非由你完全控制得了的某件事情一个人负责的时候，就产生了人格化。当一位妇女得知儿子在学校成绩不佳的消息时，她没有想办法找出问题的原因，以便帮助儿子，而是自语道：“这证明我是一个不称职的母亲。”当另一位妇女遭到丈夫殴打的时候，她自忖道：“要是

我对他更好一点，他就不会打我啦。”人格化导致内疚、羞耻和不胜任感。

有些人的行为正好相反。他们因自身的问题而责怪别人或责怪当时的条件。他们忽视了有助于解决那些问题的各种途径：“我的婚姻之所以如此糟糕，是因为我的配偶是个不可理喻的家伙。”责怪往往起不到很好的作用，因为别人将拒绝做替罪羊，而且他们会以牙还牙地对你进行大肆攻击。

2、《心理调适艺术/广角丛书》的笔记-第116页

如果你想运用双重标准技术来反驳这些消极的思想，你不妨自问一下，你是用什么话来鼓励紧张而努力的朋友的。我猜想你会说一番既有益又得体的宽慰话。你可能会说，“你功课做得真不错，你只要好好学习，将来一定能够取得好成绩。”你的鼓舞增强了朋友的自信心。如果你用同样的话语来鼓舞自己，你的心情也会慢慢舒畅起来，你的自信心也将逐渐增强。

3、《心理调适艺术/广角丛书》的笔记-第47页

许多人以自我为中心。他们似乎不关心他人，他们利用别人来达到自己的目的。他们看起来也活得逍遥自在，有时也能获得一点名声，干出一些成绩。但是除了表面虚张声势以外，他们仍会感到孤独和不安，因为他们从不知道该如何接受自己，不知道该如何同别人建立亲密的关系。

同样，在想要得到别人的爱和赞誉与必须得到别人的爱和赞誉之间存在深刻的差别。如果你必须得到爱和赞誉，那么你会过分依赖于对方，害怕冲突和批评。当有人对你生气的时候，你会吓得不敢表达自己的感情，因为你担心如果你表达了自己感情的话，他就不会喜欢你啦；你也不可能真正了解他到底说了些什么，因为他的愤怒搅乱了你的思绪。像只关心自己的自恋者一样，爱和赞誉的过分渴望者不可能同别人建立起成熟、开放和互相关怀的关系。因为他们不懂得真正的自爱，他们只会落得一个孤独飘零、离群索居的下场。焦虑就像你正紧攀住悬崖绝壁，竭力挣扎不让掉落下去。忧郁却更像你已经跌入万丈深渊，粉身碎骨地躺倒在那峡谷的谷底。假如你患有本章中的某种或多种疾病，这并不意味着你是一个不中用或神经质的人，而意味着你是一个正在遭受痛苦折磨的人。只要有耐心、有热情、肯配合，这些困难都能得到有效的解决，你将重新过上轻松自在的生活。从实践的观点看，你怎样才知道自己什么时候应该接受自己的情感，什么时候应该表达自己的情感，什么时候又应该改变自己的情感呢？下列问题及回答有助于你作出决定：

- 1、我的这种感觉已经延续了多久？
- 2、我的所作所为是有助于问题的解决，还是对问题的一种单纯的回避？
- 3、我的思想和感情是否符合实际？
- 4、表达我的感情对我是有益还是有害？
- 5、我是否为某个自己无能为力的问题感到烦恼？
- 6、我是否回避了某个问题，否认是他引起了我的烦恼？
- 7、我对世界的期望是否实际？
- 8、我对自己的期望是否实际？
- 9、我是否感到毫无指望？
- 10、我是否感到自卑？

4、《心理调适艺术/广角丛书》的笔记-第94页

有时，恶劣的情绪是由某个消极的记忆或子虚乌有的幻想引发的。在识别和确定那个侵扰你的事件时，你要记住一个最重要的原则：那个时间必须是特定的。不要记下“生活毫无意义”之类的话。这表明，某个情绪问题的解决往往既涉及个体的人各领域又涉及人际关系领域。<原文开始></原文结束>

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