

《你唯一的缺点就是太完美了》

图书基本信息

书名：《你唯一的缺点就是太完美了》

13位ISBN编号：9787550291241

出版时间：2016-12

作者：[加]马丁·安东尼,[加]理查德·斯文森

页数：320

译者：邓蕊

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

《你唯一的缺点就是太完美了》

内容概要

《你唯一的缺点就是太完美了》这本书被理性情绪行为疗法创始人、心理学大师阿尔伯特·艾利斯力荐！

《你唯一的缺点就是太完美了》由加拿大心理学会前主席马丁·安东尼和精神病学大咖理查德·斯文森合作，旨在献给被完美主义困扰的人士。

焦虑及认知行为疗法研究专家马丁·安东尼和理查德·斯文森会带你发掘完美主义的根源，探索完美主义对于生活的影响，并发现新的、被证明有效的应对技巧，这些技巧可以帮助你克服犯错的焦虑，帮你改掉完美主义者难得的缺点！《你唯一的缺点就是太完美了》也讨论了完美主义与担忧、抑郁、愤怒、社交焦虑以及身体意象等问题之间的关系，并提供了切实可行的对策。当你完成了书中的练习，你会越来越容易远离烦恼、享受生活。《你唯一的缺点就是太完美了》是让心理学爱好者读得津津有味心理健康自助读本！

《你唯一的缺点就是太完美了》

作者简介

马丁·安东尼

加拿大心理学会前主席，瑞尔森大学心理学系主任及教授，圣约瑟医院焦虑治疗与研究中心科研部主任。已出版25本图书、100多篇学术论文及专著，主要涉及认知行为疗法、焦虑障碍领域。获得临床心理学会（美国心理学会）、加拿大心理学会、美国焦虑障碍协会颁发的早期职业生涯奖，同时为美国和加拿大心理学会会员。马丁·安东尼还曾担任认知行为疗法协会焦虑障碍特殊研究小组的前任主席以及认知行为疗法协会年会的程序委员会主席。

理查德·斯文森

麦克马斯特大学健康科学学院精神病学与行为神经科学系荣誉教授及前任主任，圣约瑟医院焦虑治疗与研究中心医学顾问及精神科前首席医生。曾在2006年获得加拿大精神病学会颁发的就职奖学金。同时为加拿大皇家内科医生和外科医生学院、美国精神病学会、英国皇家精神科医学院会员。他的研究兴趣在于焦虑障碍的理论、评估和治疗，尤其是强迫症和社交恐惧症，已发表180多篇同行评议论文和30篇专著，出版8本图书。2006年，曾作为加拿大焦虑治疗指导计划的指导委员会主席，指导出版加拿大焦虑障碍管理临床实践指南。

《你唯一的缺点就是太完美了》

书籍目录

第一章 什么是完美主义

完美主义的定义003

适当的高标准VS完美主义信条005

作为一种人格特质的完美主义007

完美主义倾向009

完美主义的起源011

你的完美主义该责怪谁017

如果你还是找不到自己成为完美主义者的原因017

第二章 完美主义的影响

完美主义如何影响你的生活020

完美主义与心理问题025

第三章 完美主义与思维

信念如何影响情绪036

自动、无意识的完美主义信念039

尝试证实完美主义信念043

完美主义思维模式044

向前看057

第四章 完美主义与行为

完美主义悖论060

行为如何保持完美主义信念061

适当的标准 VS 完美主义行为062

完美主义风格行为064

第五章 评估完美主义

进行评估的目的080

识别关键问题的范围080

检查问题的严重性086

完美主义与机能范围088

完美主义对他人的影响090

完美主义与情绪功能091

灵活VS僵化的完美主义信念092

评估改进和变化095

第六章 制定改变计划

降低标准的成本和收益 098

确定目标100

首先改变什么：确定优先级102

在众多对策中应该如何选择103

定期实践的重要性104

让他人参与你的实践104

如何寻求专业帮助105

降低完美主义的障碍107

第七章 改变完美主义思维

通过思想记录来改变完美主义思维113

改变完美主义思维的步骤113

相信替代思维的困难之处130

第八章 改变完美主义行为

为什么要改变完美主义行为134

改变完美主义行为的对策135

《你唯一的缺点就是太完美了》

第九章 接受不完美

控制的代价154

以接纳为基础的新型疗法156

接纳和完美主义167

第十章 完美主义与抑郁

抑郁的本质170

抑郁症的起因174

完美主义与抑郁症176

研究支持的抑郁症疗法178

如何在抑郁症中改变完美主义思维和行为183

第十一章 完美主义与愤怒

常见的愤怒导火索191

愤怒何时会成为一个问题193

愤怒的形成194

完美主义与愤怒197

改变导致愤怒的完美主义思维和行为198

第十二章 完美主义与社交焦虑

社交焦虑的本质210

社交焦虑障碍213

社交焦虑及社交焦虑障碍的成因214

完美主义与社交焦虑217

针对社交焦虑的有效治疗方案217

改变社交焦虑中的完美主义思维和行为220

第十三章 完美主义与担忧

什么是担忧228

广泛性焦虑障碍229

人们在担忧什么230

担忧的本质230

完美主义与担忧232

担忧、广泛性焦虑障碍以及完美主义的治疗方案235

第十四章 完美主义与强迫性行为

强迫症246

强迫性人格障碍253

克服与完美主义有关的强迫性行为254

运用认知对策来改变强迫信念260

第十五章 完美主义、节食及身体意象

西方文化中的节食和身体意象问题264

完美主义与瘦身热潮265

与饮食和体重有关的完美主义思维268

完美主义以及关于外表的其他关注点269

导致身体意象问题的完美主义行为270

与扭曲的身体意象有关的心理问题271

克服身体意象问题中的完美主义思维和行为276

第十六章 防止完美主义回归

评估你的进步282

下一步计划283

保持收获285

结语288

延伸阅读289

《你唯一的缺点就是太完美了》

《你唯一的缺点就是太完美了》

精彩短评

- 1、《你唯一的缺点就是太完美了》由加拿大心理学会前主席马丁·安东尼和精神病学大咖理查德·斯文森合作，旨在献给被完美主义困扰的人士。
- 2、两位心理学权威只做了一份完整、系统的手册吗，来指导完美主义者拜托抑郁、愤怒、担忧、焦虑，从而实现积极的人际关系，就喜欢这种不说鸡汤，不说废话的书
- 3、实践性特别强的一本书，就好像带了一个心理咨询师在身边，一步一步指导，感觉好棒
- 4、完美主义者为了自己的“完美”，往往付出大量时间去做一些无关紧要的事情，原来这就是我犯拖延症的原因啊，怕出错，怕不完美，所以干脆拖拉着不做了
- 5、相信每个人身边或者好多人都是完美主义者，恩，推荐给这些人，特别实用
- 6、完美主义其实是很害人的一种毛病，表面上看是对人对己要求严格，作事认真，但实际上对自己和别人的伤害都很大，结果是生活不快乐，不开心—这是个毛病，必须得改。这本书就列出了完美主义的各种表现，并给出了具体的改进办法，很实用，有这种问题的人相信运用本书可以解决完美主义的问题
- 7、完美主义者不光对自己拧巴，对身边的人也很拧巴，多看看书，自我调解下。
- 8、加拿大心理学会主席写的书，专业质量有保证，语言平实易懂，很棒的书
- 9、完美主义者倾向于拥有难以达到的或根本无法达到的高标准和期望，确实很有道理呢，身边有完美主义者的我表示很苦恼
- 10、对于试图调整标准和期望的人来说，这本书提供了一个非常好的资源，完美主义者通过实践书中的建议，可以让生活更加自在、美好
- 11、封面很传神啊，完美主义者确实不只表面的风光，他们也很苦恼的，这本书就是解决完美主义苦恼的一本书
- 12、马丁·安东尼和理查德·斯文森都是学术界很有权威的研究泰斗，他们写作第一版本的时候，市面上还几乎没有针对完美主义的书籍，作为更新版，这本书增加了更多前言的研究成果进来，很系统、很全面
- 13、缺点就是太完美了另一层意思是不是自恋啊。对心理书感觉都不是太懂，但是这个封面我还是很喜欢的。
- 14、虽然是本方法论的书，但是配备了大量故事及咨询师的对话、自我练习，自己觉得受益匪浅
- 15、第一次买心理学的书，觉得发现了新大陆，原来，完美主义还有这么多困扰，还提供了好多心理学方法，相当地实用
- 16、封面好可爱啊，但是内容可是满满的干货，从解析到应对策略，完美主义者也可以过上悠然自得的生活呢
- 17、虽然是说本书献给心理学爱好者和需要心理学帮助的人，但是作为咨询师，也能从《你唯一的缺点就是太完美了》中获益良多呢
- 18、这本书很传神地分析了完美主义者的思维和行动方式，果然，心理学拯救世界哈哈
- 19、安东尼和斯文森把我们对完美主义的各种了解都综合在了一起，首创了能够减轻完美主义痛苦的完整方法
- 20、翻译的第一本书，一本操作性很强的完美主义实用应对手册。希望你少一份完美，远离烦恼，享受生活~
- 21、完美主义经常与焦虑、抑郁、暴饮暴食等问题联系在一起，还是需要注意一下的

《你唯一的缺点就是太完美了》

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