

# 《受益一生的心理自愈术》

## 图书基本信息

书名：《受益一生的心理自愈术》

13位ISBN编号：9787546395524

10位ISBN编号：7546395526

出版时间：2012-8

出版社：吉林出版集团有限责任公司

作者：斯蒂芬妮·阿于索

页数：253

译者：姚远

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)

# 《受益一生的心理自愈术》

## 前言

卡洛琳娜、路易和艾曼纽，总是一副闷闷不乐的样子。“一直以来，我所接触的对象要么已成家立业，要么自私自利。他们中没有一个能够成为我真正可信赖的知心朋友。每一次交往，我都倾尽全力，可到头来得到的总是失望。当我每次需要父母的时候，他们只会在一旁苛责谩骂或提出一些能够激怒我的建议，因而根本没法与之倾诉衷肠。我是多么需要被人关爱啊！”卡洛琳娜感慨万千地说。路易坦言：“工作就像在混日子。我不敢对上司的决定有半点异议，否则就等着被炒鱿鱼吧。曾经，我的梦想是成为一名律师，但最终事与愿违。在家里，老婆一人说了算，我只好藏身书海。我希望自己能有所改变：更强，更敢作敢为，更自信果敢。”艾曼纽则倾诉说：“我的生活中总有不尽如人意之事。比如结婚的时候，我最好的朋友因为母亲生病而未能前来出席婚礼；升职的时候，由于我是部门里唯一受到提拔的人，反而感到十分难堪；面对孩子，由于担心他们不开心，我总是对他们百依百顺、宠爱有加，可这样反倒让我脱不开身，整天被他们缠着不放；我还总是担心自己亏欠他人。如果能摆脱这种心理束缚该多好啊！”如果你也和卡洛琳娜、路易及艾曼纽一样，被烦恼缠身，想重塑自我，从而更好地把握人生，那么本书将对你有所裨益。本书将系统阐述基模的内涵，让你明白到底是哪一种基模类型使你生活中的某些消极情感一而再再而三地出现。基模的种类繁多，包括关爱缺失基模（卡洛琳娜）、从属依附基模（路易）、自我苛责基模（艾曼纽）、认可缺失基模、认知缺陷基模、公正缺失基模以及认同缺失基模等。或许你会对上述提到的某一种甚至某几种基模类型感到熟悉，这样很好，这将有助于增进你对它们的了解，熟悉它们影响生活的作用原理，从而为你实现自身的转变迈出坚实的第一步。在了解了基模发生的原因和作用方式之后，接下来你要做的就是，针对作用于你身上的基模，一步步按照不同的要求进行自我疗愈。最后提示一点，如果听任某些基模影响并作用于你的生活，将很有可能导致人格障碍，具体后果则视其发生频率和影响程度而定。

# 《受益一生的心理自愈术》

## 内容概要

《如何不躲在生命背后:受益一生的心理自愈术》内容简介：是否有种感觉让你说不出道不明，却着实令你“心神难安”？你不抑郁，吃得好睡得香；你不忧伤，工作起来井井有条；你亦没什么可烦心、可恐惧、可担忧的事。可是你终究想知道，那种让你心神不宁的感觉究竟是什么。

如果此时静下心来想一想，你或许就会发现，自己的脑海中一直挥之不去以下念头：

没有人喜欢我，我会孤独终老。（关爱缺失基模）

我在工作和生活中都离不开他人。（从属依附基模）

我不能轻易相信别人，因为他们会给我带来麻烦。（公正缺失基模）

永远也不可能有人理解我。（理解缺失基模）

殊不知，这些意念只是表明你已深受基模所苦。

想重塑自我，从而更好地把握人生、享受生活？

就请打开本书，开始心灵的自我疗愈之旅吧。

# 《受益一生的心理自愈术》

## 作者简介

斯蒂芬妮·阿于索 (Stéphanie Hahusseau)

当今最顶级的世界级心理咨询大师。著名心理和行为疗法医生，正念减压/认知疗法 (MBCT/MBSR) 培训师，长期担任多家医院心理咨询主治医师，有着多年的临床实践经验，尤其专长于人格障碍的研究和治疗，现为法国图卢兹市立医院精神科资深专家。著有《悲伤、恐惧、生气》《情绪控制》《美满爱情》等多种心理学畅销书，而本书更是阿于索教授近二十年临床观察、研究和实践经验的全新总结。

## 书籍目录

### 目录

#### 引言

#### 第一章 影响我们生活的基模

什么是早期不适应基模？

基模的形成

#### 第二章 基模到底有多少种？

“我简直可有可无”：关爱缺乏基模

“我总是任人摆布”：从属依附基模

“人们对我百般刁难”：公正缺失基模

“我总是用心不良”：自我苛责基模

“我是个无名小卒”：认可缺失基模

“我真的一无所处”：认知缺陷基模

“我感到人微言轻”：理解缺失基模

“我处处受人排斥”：认同缺失基模

“我乐于养尊处优”：克制缺失基模

基模与消极情感

#### 第三章 找寻自身基模

学会区分情感与情绪

步骤一：发现基模

步骤二：探索基模的成因

步骤三：了解基模的影响

#### 第四章 避免基模困扰

首先学会梦想

做好心理准备

寻找责任人

与悲情往事相别离

锻炼你的自我表达

质疑你的“惯常想法”

转变你的行为方式

基模及其疗愈

避免“旧病复发”

案例两则

#### 第五章 基模与人格障碍

什么是人格障碍

人格障碍的种类

人格障碍的诊疗

人格障碍的疗愈

另几类人格障碍

你是否被其所困？

#### 第六章 何时应当心理咨询

咨询理由

#### 第七章 如何帮助你身边的人

帮助你的爱人

帮助你的朋友

## 章节摘录

第一章 影响我们生活的基模 是否有种感觉让你说不出道不明，却着实令你“心神不宁”？你不抑郁，吃得好睡得香；你不忧伤，工作起来井井有条；你亦没有什么可烦心、可恐惧、可担忧之事。可是你始终不明白，那种让你“心神不宁”的感觉究竟是什么。每个人自其年少时，在认识和个性上都或多或少存在着某些缺陷。所以，由此引发的某些消极情绪总会时不时找上门来，让人对自己产生怀疑。有的人觉得自己平庸无能，有的人认为自己不讨人喜爱，甚至有的人感觉自己一文不值。或许你也曾尝试去控制这些消极情绪，并采取种种方法竭力避开那些相关的人物和场景，但最终还是发现，无论自己怎么做，结果丝毫不变：你还是会碰到相同的事物，你还是会不可救药地犯下同样的错误、遭遇同样的失败。于是，你便开始感慨：“我真的没辙了，总是碰到同样的问题。”“人们总是不停地伤害我，让我失望。”“为什么我的丈夫（或妻子）对我如此过分？”“工作为什么总是与我期望中的样子相差甚远？”若是如此，你已经表现出受“早期不适应基模”的困扰了。

什么是早期不适应基模？早期不适应基模，是指由过去的某些伤痛经历引起的当下内心中相应负面情感的汇集。早期不适应基模（下文简称为“基模”），来源于童年阶段某些教育元素缺失而形成的对世界、他人或自身的一种固执单一的认识。这种认识方式在人成年之后会变得不可调和，甚至发生“毒害”作用。下面举三个例子加以说明：试想一下你自小就未被人信任过，那么在这种情形下，你的个性形成的结果很有可能是，你变得庸庸碌碌，认为自己生来就干不了大事，这便是认知缺陷基模。而且当你长大成人后，即便受到了某种嘉奖或提携等正面的肯定，你很可能也改变不了看待自己的不自信眼光。如果孩提时代的你经常遭到父母的冷落、忽视或是无端指责，而你的哥哥姐姐却总是备受他们的重视和理解，那么你的意识中便会逐渐形成这个世界不讲公道的观念，公正缺失基模便开始植根于你身上。长大以后，你很可能也会冷漠地对待他人，并且总感觉自己受到的待遇不公正。假设自打呱呱坠地你便独处一室，没人陪也没人理会。那么随着年龄渐长，你便会形成一种关爱缺失基模。成年以后，你要么对心仪的对象穷追猛打，最终吓跑别人；要么摆出截然相反的态度，宁愿自己青丝白发，孤独终老，而你如此这般只是因为害怕再次被人抛弃。此外，还有从属依附基模、理解缺失基模、自我苛责基模和认同缺失基模等，这些基模对人的影响或许更加严重。由此看来，基模是一种看待世界的方式，这种方式成形很早，发生于人们的思想最具可塑性和多变性的孩童时代，由其身处的外部环境逐渐打磨而成。形成初期，它能帮助孩子适应周围的环境，或者至少让其能够忍受自身的处境。成年之后，这种影响便会发生转变，如果听之任之、不管不问，将会给自身带来不小的危害。 P3-6

# 《受益一生的心理自愈术》

## 媒体关注与评论

毋庸置疑，这本书能够帮你探求内里最真实的自己，请相信它会带给你前所未有的心灵震撼。 ——《费加罗报》 阿于索教授以深入浅出的方式，教会读者如何终止内心的纠结与对抗。 ——《世界报》 真正敞开心灵，慢慢消化本书中的每一个字，让它们在你的心里沉淀下来，你一定会收获良多。 ——《国际先驱论坛报》 这本书能够帮你打破生命的牢笼，是让你获得幸福体验与恒久满足的心灵圣经。 ——《科学与生活杂志》 教你内观自我，感受内里受伤的那个小孩，帮你摆脱各种心理困扰，重建自我，重获久违的幸福感。 ——《法兰西晚报》 本年度最值得推荐的自我疗愈系书籍，内容充实，方法奏效，涵盖生命、爱情、失去等主题，帮你深刻剖析自己，找到人生幸福的方法。 ——《心理月刊》

# 《受益一生的心理自愈术》

## 编辑推荐

《如何不躲在生命背后:受益一生的心理自愈术》编辑推荐：掌握九型基模密码，让你既了解自己，也能了解他人。最神奇心理自愈术，已解决全球6000万人的心理问题。当今最贵的心理咨询师阿于索教授畅销十年佳作。

# 《受益一生的心理自愈术》

## 精彩短评

- 1、可以自己自愈的好方法，很实用
- 2、自己给自己治疗真的和不错，自愈方法很好
- 3、没事的朋友可以防御，有事的可以自愈，真的是很好啊
- 4、可以自愈的好书
- 5、自愈的自己，很管用的
- 6、看了朋友的，还是想自己存一本
- 7、可以自己治疗的好书，自愈术
- 8、还没有来得及阅读，感觉自己会通过这本书让自己舒缓的
- 9、效果很明显，不错的自愈术
- 10、有点枯燥，但认真读下去还是有收获的。
- 11、自愈术
- 12、看了一半了，感觉自己的问题真不少，坚持看下去，看看有什么好的方法能调整好自己的状态。
- 13、真的不错的自愈术，受益一生啊
- 14、正在阅读,实用心理学,里面有测试,读起来不会枯燥.
- 15、很好的自愈方法
- 16、很不错的心理自愈术
- 17、很好正能量，果断买下
- 18、传递心灵的正向能量，让生活更顺心
- 19、太好了，自愈许多，
- 20、买了送给同学，同学说太好看了，从上学就没有这么透彻的自我了解过~
- 21、不错啊。送货很快，书也是我理想中想要的。
- 22、值得收藏，还可以教会别人自愈术
- 23、不知该怎么说，我觉得很好超好。可以永远收藏。
- 24、疗愈身心，还可以帮助身边的亲人和朋友。
- 25、能自己给自己自愈的书真的很不错啊
- 26、朋友住院无聊，给他买了一本，说是很好看~比较通俗易懂，国内这样的书要么过于保守严肃看不懂，要么就是宣传某家医院的媒介。
- 27、将心理问题强制地划分为几个基模比较僵硬
- 28、心灵的自我强壮书
- 29、我们过着尘埃喧嚣的生活，心灵太多的负累，渴望夜晚的明灯，照在着温暖的书页上，让我们沉醉于每个故事中，一点一滴的感动
- 30、平日除了看papers，课本、老师推荐的作品，很少会买额外的心理学图书，因为没空间放置，但遇到值得收藏的还是不能停手！
- 31、这本书大大满足了我想研究心理学的愿望 很好
- 32、值得一看的自愈术
- 33、非常不错的自愈术方法
- 34、传递心灵的力量，自愈术带你走进心理学的领域，一起了解人性的初始面。不错的一本书。
- 35、心里自愈术
- 36、受益一生的心理自愈术你说能不好吗，我觉得很适合我
- 37、一生都可以自愈的好方法，顶啊
- 38、感觉比较好，刚收到，还没看，不过评论书摘不错才买的，应该不会失望！
- 39、书不错，但要平心静气的慢慢的读，然后去用心体会，用脑去想，读的会很慢。
- 40、看了之后才知道什么叫受益一生啊。太好了
- 41、不用看心理医生，从书中自学
- 42、就是我很难读懂的一本心理书。
- 43、真是受益一生的自愈术啊
- 44、对于学习行为心理学的人有一定用处，不过内容很少

## 《受益一生的心理自愈术》

- 45、很实用的心理学书籍
- 46、本书中，你会找到困扰自己、挥之不去的不幸福的根源。
- 47、很喜欢这本书里的方法。比起其他更深入内心的方法，这个办法虽然简单，但是却更容易，而且可以从表面不知不觉的深入内心，最终改变内心的想法！
- 48、很不错的一本书.帮助我们的心理自我痊愈
- 49、能让自己自愈心理的好书为什么不好好的收藏呢，效果很好
- 50、书已经到手了，哈哈  
文字简练，表达明确。作者有着很好的文学功底，专业的翻译水平，还有不错的心理学的基础。非常不错，力荐力荐！
- 51、看完之后的感觉真的是很好，也有了自信，有明显的效果，买两本送给朋友
- 52、一本很好的书，很长知识，又可以自己自愈，可以说的上是双收
- 53、自愈术真的可以自己治疗的，真的很好
- 54、买给父母让家长自己来自愈吧
- 55、心理强大，才能不迷失自我，这本书教会了我各种心理御术
- 56、什么叫受益一生看看后就会知道了，分享
- 57、人真正强大的是心灵否则没有虎豹的利爪没有鹰眼的敏锐没有大象的厚皮没有鼠兔的敏捷没有鸟类的善飞.....何以立足生物链的顶端
- 58、很有意思，用最通俗的语言讲述行为心理学，不错！对于想了解这方面的读者还不错，当然针对专业读者，可能内容有些简单
- 59、现在的社会需要学习一下自我调整方式
- 60、适合所有人来看的好书，每个人的喜怒哀乐都来自心理，但要自己治愈的话也是需要方法的，这本书里说了各个不同的自愈方法，很好的
- 61、消除内心的忧虑，满足灵魂深处的渴望真正敞开心灵，慢慢消化本书中的每一个字，让它们在你的心里沉淀下来，你一定会收获良多。
- 62、教你感受自己的内在小孩，重建自我，重获幸福感。
- 63、可以自愈的一本好书啊。受益匪浅
- 64、如果你想探究自己，这本书不容错过。大爱！
- 65、买来送给朋友，我这都是买两次了，朋友反映很好，所以再送人
- 66、看封面就不错，想想看看！
- 67、不用看心理医生了
- 68、这本书很不错的，一边看一边自愈
- 69、由于年龄的增长，工作的压力，下体不是很好。但看完之后知道有条理的好方法，有了很明显的效果了，我在坚持下的话，估计用不了多久就可以回到最佳状态了，太高兴了
- 70、心理学的理念。对我很有帮助。
- 71、还没收到哪，期待能带给我正能量！
- 72、受益一生的自愈术啊，自己可以治疗的好书啊
- 73、希望作者的心理自愈术能给更多的人带来帮助，每个人都应该常备一本~\(\ )/~
- 74、每个人都该懂一点的心理学会一点的人读心术每个人都能学一点的减压法每个人都要有一点点的正能量
- 75、自我治疗
- 76、真的可以自愈的好书啊
- 77、有用！
- 78、不错的自愈术，分享吧
- 79、没有细看，不过张杰大概看了看，是我想需要的
- 80、疗愈心灵
- 81、自己就可以治愈心理的自愈术
- 82、《受益一生的心理自愈术》这本书很不错
- 83、很好的自愈术
- 84、现代的人们应该学会自愈术

## 《受益一生的心理自愈术》

- 85、对各种心理问题都有解决方案啊！
- 86、纸张很好，拿在手里觉得很舒服，适合当礼物送人，不错！
- 87、版式设计不错，看起来很舒服。文中有很多案例和表格，容易理解，不像一般的心理学书籍晦涩难懂。总是不错，而且全家人都可以看。
- 88、被书名吸引购买，大略看了一遍，多多少少有些失望。
- 89、本切实帮助你重塑自我、安顿身心的实用心理学！
- 90、能自愈的书，好呀
- 91、不错，也推荐给几个朋友看了，有助心智情绪的自我调节。
- 92、这本书的价值在于“授人以渔”而不是“授人以鱼”，对只想着模仿的人这本书价值不大。
- 93、人生有太多的不如意，给心理造成太深的影响，偶尔看点这类书对自己有帮助，或许可以改变自己的人生价值观，或许也可以让自己从自怜中走出来，面向现实迎接它.....
- 94、作者是大名鼎鼎的心理咨询书，其所创的基模疗法享誉全世界，经常在中文版的《心理月刊》上看到对她的研究成果的引用，十分仰慕，现在能买到她的著作的中文译本，一定好好拜读。期待尽快到货。
- 95、很喜欢这样的书 静下来看 很能安定
- 96、很实用的心理方面的疗愈书
- 97、现在的人真的需要这样一本自愈术
- 98、随便看看，应该可以自我调节吧
- 99、多少可以带来心灵上的冲击，促发你重新思考。不错。
- 100、读过这本书，受益良多。推荐！
- 101、不容错过的心灵疗愈系，很不错

# 《受益一生的心理自愈术》

## 精彩书评

1、看了简介，目录和部分内容。期待ing是否有种感觉让你说不出道不明，却着实令你“心神难安”？你不抑郁，吃得好睡得香；你不忧伤，工作起来井井有条；你亦没什么可烦心、可恐惧、可担忧的事。可是你终究想知道，那种让你心神不宁的感觉究竟是什么。如果此时静下心来想一想，你或许就会发现，自己的脑海中一直挥之不去以下念头：没有人喜欢我，我会孤独终老。——关爱缺失基模我在工作和生活中都离不开他人。——从属依附基模我不能轻易相信别人，因为他们会给我带来麻烦。——公正缺失基模不论我做什么，别人总是不闻不问，甚至还加以嘲笑。——认可缺失基模永远也不可能有人理解我。——理解缺失基模殊不知，这些意念只是表明你已深受基模所苦。不要再让这些痛苦的意念纠缠你了！想要重塑自我，从而更好地把握人生、享受生活？就请打开本书，开始心灵的自我疗愈之旅吧。

2、已经拿到书了，嘿嘿。终于有人能把这本书翻译了，非常感谢这位译者。内容贴近原著，翻译的语言稍显平淡，但是文字简练意思表达明确，可以看出译者有着很好的翻译功底和文字基础。实用的心理学，非常值得一看。

# 《受益一生的心理自愈术》

## 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)