

# 《准许自己为人》

## 图书基本信息

书名：《准许自己为人》

13位ISBN编号：9787115347395

出版时间：2014-9

作者：蒋兴文

页数：256

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《准许自己为人》

## 内容概要

《准许自己为人：感谢那些“不幸福”的时光》用积极心理学的原理告诉读者，痛苦和快乐自同一个管理流通，当人关闭痛苦的时候，也就关闭了快乐，盲目地对自己说“一切都好”，就会失去体会痛苦情绪的自由，失去为人的自由，而人也必将为本性受约束付出高昂的代价，如失去幸福感、精力水平、快乐感、创造力，最终是成就。这它更从人之所以为人、人性的角度出发，《准许自己为人：感谢那些“不幸福”的时光》用“准许为人”这个心理学原理帮助众多无法舒适调节自我的人改变思维、获得全新的人生。

# 《准许自己为人》

## 作者简介

北京成功使者管理咨询有限公司职业培训师

北京成功使者管理咨询有限公司 高级拓展教练

清华大学领导力课程导师

北京大学心灵拓展课程导师

《搞不定人，你如何带团队？》合著作者

蒋兴文老师对管理学、营销学、教练技术、行为心理学等方面有较深的研究和探索,擅长管理技能训练、重塑心智模式、领导力训练、团队合作训练、沟通能力训练、经营管理培训、互动体悟式培训、潜能激发培训等。在心灵成长、潜能开发、团队成长等方面研究颇深。对于深层次改变人的负面行为与思维模式、重建正面的行为习惯，协助人们获取人生平衡式成功的领域上，拥有独到的见解。

## 书籍目录

### 第1部分 解症

- 第1章 走出充满无助的死循环 002
    - 悲观的核心其实是无助 003
    - 无助与否，决定着你的能量为正或为负 005
    - 无助是学来的 008
    - 第一缕无助是如何注入我们内心的 011
    - 我们并非生而无助 015
    - “失败”是大自然创造新事物的方式 018
    - 困境预示着新生活的出口 021
    - 天赋并非天生就有 024
    - 约拿情结，让我们逃避人生高峰 028
  - 第2章 乐观为成就护航 032
    - 谁能摘取金牌，为何心理学家未卜先知 033
    - 揭秘艾森豪威尔的魅力所在 039
    - 第一次以心理学预测总统大选 043
    - 没有乐观，再聪明也无缘成功 046
    - 越快乐，越聪明 050
    - 悲观是怎么变成健康杀手的 054
    - 负面情绪耗尽免疫系统 057
    - 谁将一生幸福，谁又将一生潦倒 060
  - 第3章 做出你所想要的改变 064
    - 为何我们读了那么多的励志文章却没有改变 065
    - 利用好情绪低落的时候 067
    - 一种际遇，双重境界 068
    - 了解你的诠释之道 070
    - 何为乐观，何为悲观 071
    - 从反刍中跳出来 074
    - 小心陷入非理性陷阱 078
    - 对自我贬低狠狠反驳 082
    - 重建认知，调谐生活 084
- ### 第2部分 排毒
- 第4章 化解箭矢和子弹的攻击 090
    - 国家冠军的悲哀 091
    - 利用负面因素，弗洛伊德奠定宗师地位 095
    - 完美主义者的痛和最优主义者的喜 098
    - 未经失败淬炼的人生可能面临毁灭式的风险 102
    - 印象最深的事情，是你一生的隐喻 104
    - 被虚构的记忆 107
    - 在集中营的长夜中寻觅星光 109
    - 改变过去，我们将能改变未来 112
    - 负面消息改变了我们的大脑 113
    - 幸福的关键是内心的美好 117
    - 投身经典，寻回久违的美好生活 120
  - 第5章 驱除工作的诅咒 124
    - 阿尔卑斯群山深处的原始工作状态 125
    - 是什么让工作成为一种诅咒 127

庖丁解牛的快乐秘诀	130
寻回《浮生六记》中的生活情趣	132
压力不是问题，缺乏调整才是问题	136
第6章 逃出“他人的地狱”	139
“他人的地狱”是何模样	140
“好人”的烦恼	142
生而为人，不必说对不起	145
不含敌意的坚决	148
王阳明的化敌为友之方	150
夯实自我地基	154
自我负责，是扭转命运的关键	157
将意识之光内注于心，外泄于世	163
“圣人”曾国藩是怎样炼成的	165
不再需要表现自己，逃出“他人地狱”	171
第3部分 奠基	
第7章 夯实自尊的基地	174
高自尊创造内心的安稳	175
依赖型自尊	178
独立型自尊	180
无条件自尊	182
尊重内在的冲动，纯然做自己	185
托尔斯泰寻找属于自己的生活	190
在细节中发现自己是谁	193
谎言让人付出巨大的代价	194
以无名诅咒驱除虚荣	197
时间的秘密	198
迷失在时间荒野的炼金士	199
最大的威胁不是来自外界，却来自我们的认知能力	203
全然活着，最大限度珍惜时间	204
以最高意识活在每时每刻	207
第4部分 新生	
第8章 构建积极的大脑回路	212
左脑主宰快乐	213
冥想加强左脑回路	215
不容易生气的喇嘛	217
冥想使人心居拉萨	219
运动释放戾气	222
运动阻击“我不配幸福”的潜意识	225
行为巩固大脑回路	227
积极环境加速积极转变	228
你的微笑会带来快乐	230
第9章 提升生活的品质	233
游戏因何让人快乐	234
幸福为何踪迹难寻	236
心流中隐藏着幸福的原理	239
有挑战，才有快乐	242
全心贯注，心无旁骛	247
目标明确，反馈即时	249
自我让位，烦恼消失	250

## 《准许自己为人》

- “林来疯”怎么“疯” 252
- 控制生活，安宁笃定 254
- 自我意识消失后，自我越发强大 256
- 时间感扭曲 258

# 《准许自己为人》

## 精彩短评

- 1、可以说醍醐灌顶吗，为什么读的人这么少。
- 2、心流
- 3、这碗鸡汤挺好喝

# 《准许自己为人》

## 精彩书评

1、“为什么心灵鸡汤书读了那么多，可是我们还是没有任何改变？”“为什么管理的课程上了那么多，可是我们还是没有任何改变？”《准许自己为人》刚开始看到书名，我心里也是猜想，可能又是鸡汤书一本吧。可随着深入了解，才发觉，它是一本教大家如何自我管理的书。我想这和作者的经历有很大关系。蒋兴文，职业培训师，高级拓展教练，心灵拓展课程教练，在心灵成长、潜能开发、团队成长等方面研究颇深。对于深层次改变人的负面行为与思维模式、重建正面的行为习惯，协助人们获取人生平衡式成功的领域上，拥有独到的见解。就是因为工作上遇到太多负面行为的人，激发作者结合自己的经验，写成本书。本书分为4部分，从解症--排毒----奠基----新生，提出问题，分析原因，论证原因，到最后总结，作者由浅入深，层层递进，最终得出：跟随心流，做自己，知行合一，即能安然处世。书中运用大量的事实试验，剖析了人之所以会有各种负面情绪（无助，悲观，焦虑，虚荣，说谎等）都是后天形成的，而且也可以通过行动，勇气，坚持，最终把自己变为乐观、坚强、高自尊的人。本书不同于心灵鸡汤文，在剖析了产生负面情绪的原因后，运用了大量真实例子，告诉我们该怎么做才能真正的“做自己”以及“做自己”可以给自己，给别人带来多大的好处。譬如：“一个女孩曾说：“我的外表、家境、智商、学历，样样都不逊色，可是不知道怎么回事，我的心理总是莫名其妙得萦绕着软弱无助、惴惴不安的感觉？”作者指出，因为作为我们这一代在我们小时候由于父母把爱与优秀挂钩，孩子“优秀”就值得爱，孩子不“优秀”就不值得爱，所以虽然女孩表面很优秀，可是真正的自己却没有得到肯定。以至于会茫然，软弱无助，惴惴不安。还有潜意识里如果想到的都是不好的事情，也很容易让我们自己陷入自我贬低的非理性陷阱等；在面对这些情况的时候，虽然作者提出的办法也是众人皆知的简单办法，乐观看待一切。可作者不仅仅止于此，他更进一步讲到，我们要通过行动去认识自己，改变自己，去消除掉这些负面想法；譬如，工作和我们的一生息息相关，我们几乎有大半辈子的时间与之打交道，可是为何总是希望拿多多的薪水，做少点的活呢？”可是事实呢，如何让工作成为一种乐趣而不是诅咒？认识自己，调整自己的需求才是解决之道；“中国式的老好人”总是不自觉地捕捉身边人的需求，尽量去照顾对方，很辛苦地讨好别人，却唯独忽略自己。可事实上只有爱自己，你才能被人爱；在这个浮躁的社会里，我们经历了太多“不幸福”的时光，以至于就算读再多的鸡汤文，听再多的管理课程，总是在最初热血沸腾，可是过1.2个月后又还是重复之前的生活轨迹，为什么呢？书的最后提到：行动，因为我们就算看再多鸡汤文，听再多的管理课程，可我们并没有付诸于行动，所以我们还是碌碌无为。生而为人，我们都是独立的个体，要学会去理解并尊重每个个体。并且努力做好自己，一切自然水到渠成。



## 章节试读

### 1、《准许自己为人》的笔记-第112页

改变过去，并不意味着自我欺骗，对过去做出不符合事实的粉饰，而是意味着改变对过去的态度，从苦难中寻找意义，在夜色中寻找黎明的线索。

### 2、《准许自己为人》的笔记-第159页

你可以通过改变思想和行为来改变命运。这一原理太过朴素，以至于人们常常不愿意相信，他们更愿意相信是一些复杂难辨的外部因素阻挠了自己的成功。事实上，布莱恩发现，不成功的人和成功的人区别在于，前者总在考虑和谈论自己不想要的东西，他们为谁生气，谁要为他们的问题承担责任，他们更多地考虑谁为自己的问题负责。而成功人士总是在考虑他们想要的，他们怎样做才能取得它。他们在开始的时候和别人相比并没有什么特殊的优势，然而秉持这种习惯，他们最终比一般人取得了更多的成就。

### 3、《准许自己为人》的笔记-第7章夯实自尊的基地

在细节中发现自己是谁

怎样唤醒内心的声音？怎样才能知道自己是谁、应该拥有怎样的人生呢？马斯诺指出，这种自知的能力就是感受力，而感受力可以在细节中磨砺而得。

马斯诺建议，要在每个细节中甄别自己的感觉，给出真实的判断。内心声音无数次被外界声音取代之，我们会不知不觉地将外界声音视为自己的声音。外界声音无处不在，无孔不入，要唤醒自己的声音，就要对它们说不，而说不的途径就是诉诸于自己身体内的“最高法庭”。

在一个又一个的选择关口，倾听内心的声音，我们的感受力会越来越敏锐，内心的声音会越来越明朗。

### 4、《准许自己为人》的笔记-第4章化解箭矢和子弹的攻击

改变过去，我们将能改变未来

过去无法割断，也无需割断，对过去做积极的解释，过去就会变成我们的朋友，为夯实通往未来的基础。通过改变过去，我们将能改变未来。

改变过去，并不意味着自我欺骗，对过去做出不符合事实的粉饰，而是意味着改变对过去的态度，从苦难中寻找意义，在夜色中寻找黎明的意义。

怎样重建过去？心理学家菲利普·津巴多建议，可以选择记忆最深刻的三件事，这三件事应该是和消极情绪有关的事情，如内疚、愧疚、耻辱、伤心或恐惧。请记住这些事情已经过去，不再伤害你，也不再决定今天的你，而且你能改变对它们的态度。思考一下，从这些事件中你可以得到什么样的积极信息？例如，过去的磨难，验证了你的力量，你知道你将来也会承受挫折，赢得挑战。继续思考，经过积极重建以后，它们会怎样影响你的未来。例如，你学会了如何更有效地解决类似情况。将这些思考都写下来。

重建积极的过去观，就能够使得自己彻底摆脱负面事件的再次伤害，同时为自己创造一个安全基地，从这里展望未来，做出更长远、积极、有意义的决定。

### 5、《准许自己为人》的笔记-第134页

在做事的时候，关掉所有的信息渠道，不要担心，几个小时不更新信息，地球不会毁灭，外星人也不会入侵。将所有的意识悉数收回，全部倾注入于手头的事情，你是否感觉到纷乱已久的内心渐渐归于安宁，归于清澈。心静的时候，人似乎进入了有别于寻常生活的一个世界。有位教授曾说，心静的时候，在两幕歌剧的间隔时间，你也能听到动听的音乐。

## 《准许自己为人》

你的意识重新拥有了结构，不同的是，这回的结构不是茅草屋，而是巨厦华屋。它是你内心自由的结构，指向明确的目标，严整有序；为你带来挑战，帮你提升技巧，使你感受到力量。美与力的结合，是这种意识结构对人类的献礼。更别论，在专注的时候，创造力提高，效率飙升，工作满意度大幅上扬。

同一时间做几件事情，会令我们的生活品质大大受损，但生活中的确充满多种事物，又当如何呢？

### 6、《准许自己为人》的笔记-第111页

过去若是不堪回首，将它尘封在记忆深处不再提起确实是一种更容易的选择，然而在追求幸福的路上，并没有捷径可走。

### 7、《准许自己为人》的笔记-第78页

一个不怀好意的人对我们说“你是个差劲透了的人，你什么事也做不好。”我们对他的话一屑不顾，压根不会受他的影响，但如果说这话的是我们自己，我们就会信以为真。我们可以轻松影响和别人的无理指责保持距离，却很难无视自我指责，因为我们以为这声音发自内心，必然有其原因，却没有意识到，它们同样值得被怀疑。

这些自我贬低式的评价大多来自别人，代表我们童年时光的黑暗部分，如严厉的父母、嫉妒的哥哥、苛责的老师、关系糟糕的同学。即便来自自己的贬低式评价，也不见得是公允的。

### 8、《准许自己为人》的笔记-第97页

最优主义者能够积极地利用不和谐因素，而完美主义者则可能被这些因素吓倒。在拒绝失败和拥抱失败之间，最优主义者选择了拥抱失败，在笔直的路线和弯曲的路线之间，最优主义者选择了更加遥远的那一条。他们从失败中磨砺成功的技巧，在柳暗花明之中觅得出口，最终历经曲折，抵达成功。他们的选择貌似迂回，实为捷径，而完美主义者的笔直线路往往通向死胡同。生活中从不缺少悖论。

### 9、《准许自己为人》的笔记-第72页

自我是一个力量源泉，只要自我完好无损，我们就能够一次又一次发起冲锋，直至把事情做好。如此一来，乐观者经常取得胜利，他就更有理由乐观了。渐渐地，她会养成一个习惯，认为好事是永久的，是自己的特质导致的，而坏事是偶然发生的，坏事的发生于某种特殊情况有关，并非个人特质所致。就拿工作方案一例来说，乐观者的方案若被退回，他不会认为自己愚蠢，却认为方案中或许存在某些疏漏，他会着手查漏补缺，完善方案，方案已通过，他则会认为这才是自己人格力量所致，譬如才能，譬如锲而不舍的精神。

这就是乐观者在永久性维度方面的诠释风格，他认为好事是永久的，坏事是暂时的。悲观者的诠释和乐观者正好相反。

### 10、《准许自己为人》的笔记-第117页

归根结底，我们不是失去了幸福，而是失去了感受幸福的能力。幸福的关键是内心的美好，你能感觉到的世界是你内心的世界，我们要为自己选择的世界负责，要主观地维护内心的美好感觉。

# 《准许自己为人》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)