

# 《理性情绪》

## 图书基本信息

# 《理性情绪》

## 内容概要

“我必须给新朋友留下深刻的印象。”

“我想要在工作上表现出色，而且必须做到这一点！”

“我非常喜欢这个人，所以我一定要得到他的支持！”

“我对别人很好，所以对方一定也要对我好，如果他们不这么做就太不仗义了！”

“这门考试非常重要，我必须考过。”

“这所学校是我能力范围内最好的学校之一，我必须得到录取，否则后果不堪设想。”

“如果我真的患有重病，那就太恐怖了，我肯定无法忍受。我必须明确知道自己没得重病。”

总有些不理性的想法让我们痛苦，每每思及此处，我们会陷入焦虑或者抑郁的情绪之中。反过来，你的情绪也会感染到家人、好友，甚至你所能接触到的所有人。痛苦不是人类情感的正常现象吗？但我们如何理性地对待这一现象，如何减轻这些情绪对我们造成的伤害，才是我们真正需要思考的问题。

阿尔伯特·埃利斯博士告诉我们，缓解情绪带来的痛苦，我们需要做到三点。第一，无条件地自我接纳；第二，无条件地接纳他人；第三，无条件地接纳生活。本书将传授你不再为各种事情烦扰，把注意力集中于生活中积极方面的妙法。一旦没有任何事情能够再伤害你，那么你距离永远幸福快乐的至高境界就不远了。

# 《理性情绪》

## 作者简介

# 《理性情绪》

## 书籍目录

## 《理性情绪》

### 精彩短评

- 1、大学考心理咨询师的时候，最后一题就是这个方法。自己也一直在调节自己的情绪。
- 2、好赞的书！要理性，好吗？
- 3、自我教育~
- 4、rebt入门
- 5、为什么我觉得一般，仿佛是车轱辘话来回说。就有一点收获，行为练习很重要。而且感觉艾里斯有点教主的意味，觉得别人的都不对，都信他就对了。不太喜欢。
- 6、人是可以管理自己的情绪的，总之就是一个度的问题，不要把“希望”上升到“必须”的程度就好了。接纳自己爱自己。按照行为疗法，为了克服社交恐惧症，不断强迫自己社交是一个做法.....然而想来实在吓人。不知道是不是翻译的问题，感觉内容很重复。在自己不再那么难受的当下，读这本书，莫名怀念去年那些睡不着的日子，外面依然是万家灯火，里面坐着的我也依然拿不准该把心靠在什么上，但还是乐于看到生活恢复平静。
- 7、心理学上的教父
- 8、理性情绪REBT旨在1、接受自己的不完美，没有绝对的要成功，不需给自己压力绝对要干成某事。2、没有绝对地会避免某些不好的事，遇到不好的事，不要带着不好的情绪，带着理性去解决，和佛教所说的人生来是来受苦的一脉相承。每个人都适合REBT的疗法
- 9、自救之路又开始了。
- 10、艾伯特埃利斯在这本书中介绍了理情行为疗法的核心思想——理性信念和非理性信念，阐述了不良情绪和行为是由非理性信念引起的，这些非理性信念主要由于无法将绝对的希望和理性的思考区分开来而导致的。埃利斯分别罗列了常见的非理性信念，并采用理性的思考方式——驳斥来进行自助治疗。
- 11、才疏学浅，读完了感觉跟我的宗教读物差不多：先改变观念，然后一切迎刃而解。虽然说是案例分析和操作说明并重，总觉得有种读了鸡汤的感觉。我大概是要去吃药了。
- 12、有一定的启发性和开导性，通过系统地学习，看开了很多问题。好评~
- 13、要讲的道理不多，可以总结成几张纸以内。
- 14、想找一本能让自己静下来的书，遍寻不得。
- 15、看了三章 观念和佛学思想贴近 很多废话
- 16、哲学那段写得很好，整本书感觉有些略散，不知道是写作原因还是翻译问题
- 17、最后为什么文风急转... 反正几小时烧完了 我喜欢最后两章的总结
- 18、此书可以买来珍藏，尤其后面的不合理行为，哎.....我盲点好多~~要克服，跳出自己的思维怪圈~~
- 19、说句实话，是在无意中读到的这本书，可以说读完之后，改变了我整个人的状态。看了好多人对这本书的评价，很震惊的发现居然评价并不是太高。确实对于略略读过的人来说，这本书所描写的内容太过直白简单。这本书最适合的状态是，有在阅读过程中不断反思自我并且有针对性的进行自我反思的实践。实践这本书的内容才能体会它的帮助。而且不仅仅只是情绪上的帮助，对于拖延，和日常问题解决，我觉得都有益处。真心推荐。
- 20、对于折磨自己的事情，多问几个为什么，找出其中的“一定”“必须”“应该”，找出其中的问题所在，学会宽宥自己和这个世界。毕淑敏也说，“应该”是一张魔床，躺在上面的矮子会被拉长，高个子会被锯断腿。
- 21、反正我是觉得再怎么教如何压抑动物性都是徒劳的。翻译也好渣 意思起码被啃了一半
- 22、与自己学会和解，正视自己的不完美，我觉得这样的方法并不阿Q，我会学着用的。
- 23、观点不错，书不值得读。世界可以决定对我们做什么，对我们产生什么样的影响却由我们自己决定。童年影响一生，是因为我们一生耿耿于怀于童年。学会管理预期，放弃必须有的信念，改成，我很想要，但没有如我所想，我也接受，因为没有证据证明世界会随着我转动
- 24、认知行为疗法
- 25、三个“无条件”：无条件的接受自我，无条件的接受他人，无条件的接纳我们的现实生活。在我看来，仍然是我信封的那句话：尽人事，听天命，有感触，给高分
- 26、有需要操作的部分，需要静观效果

## 《理性情绪》

27、几条准则很好

28、书中的观点和方法都很好，好像讲出来很多理所当然却无人点拨的道理。但不知是不是翻译的问题，不是很易读，也许心理学专业读起来会比较顺利吧！

29、如何认识自己不合理的想法

30、真是缘分！这本书竟然对我的胃口，还是挺神奇的。很多时候，其实只是我们自己不放过自己而已，学会用理性情绪科学思维去看事情。我认识了一个心理学的新观念—REBT（理性情绪行为疗法），也认识了一个超越弗洛伊德的心理学家—埃利斯。给我的心理学和思维方式打开了一个新的世界。坚持用科学的方法质问和挑战不合理观念，会发现我们的一些本能观念是缺乏逻辑和道理的，让我们逐渐开始放弃它们，让自己逐渐拥有理性情绪，能够泰然自若地去经历人生中的起伏。发生的事情其实并不困扰你，困扰你的只是你的念头，如果思维方式不对，会让你越陷越深，如果能用科学思维，则可以缓解直至放弃你的这些完美主义的欲望。学会区分健康与不健康的情感，用ABC理论寻找合理和不合理念头，接纳自己，不要以偏概全地否定自己，不要极端“必须、一定”，心态要好。

31、当工具书比较好，局部使用，对精神分析或其它心理学派的言论有点片面

32、合理信念产生健康情绪，不合理信念产生不健康情绪。

33、有没有比这个更重的推荐

## 《理性情绪》

### 精彩书评

- 1、本来对这种学术大家的作品抱着很大期望，但翻了前面几页之后，我简直要抓狂！！！尼玛，这翻译也太渣了吧！！！出版社是不是为省成本，就随便找了个学渣来翻译啊！！
- 2、作为认知行为的鼻祖，阿尔伯特写的这本书无论是从阅读感受或是从使用上都很棒。他会先告诉我们为什么有些时候我们对自己如此的苛刻，原因是什么，当下的内心对话又是怎么样，我们可以如何去解放自己呢？在每一章节后面都附带一个练习题，如果能按照他的练习去做，确实是会有所改变并且固化。然而看书毕竟他是缺少一种动力，或是需要一个很强烈的触发，那么就真的可以坚持去练习。如有课堂上的学习进行补充当然是最好的效果。

# 《理性情绪》

## 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)