

# 《改变自己》

## 图书基本信息

书名：《改变自己》

13位ISBN编号：9787562444305

10位ISBN编号：7562444307

出版时间：2008-4

出版社：重庆大学

作者：卢西安尼

页数：199

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)

# 《改变自己》

## 内容概要

### 内容简介

没有人生来就缺乏安全感，内心满是愤怒、无聊或抑郁。事实是，快乐是我们的自然状态，正如心理学家Joseph J. Luciani博士在这本热情的、睿智的、有力的指导性书中所说，慢性不愉快只是一种坏习惯——一种能改掉的习惯。

当你按照本书所介绍的方法做完诸多的自我测试与训练，你会发现自己已焕然一新，无忧无虑，更自发地去把握新的生活方向。

本书介绍的、已被临床治疗证明行之有效的五个步骤，可以帮助你重新找回人的快乐本性：

学会识别令你不快乐的思维和情绪；

学会运用Joseph J. Luciani博士著名的自我谈话技巧来发展新的、健康的思维和认知方式；

消除生活中的厌倦、绝望、慢性疲劳和情感麻木；

开发你的全部创造力、智力和情感潜力，过上你渴望得到并应该得到的富足、满意的生活。

本书比较适合用于缓解学习、工作等带来的压力，调节和培养好的习惯，从而得到身心的平衡。

# 《改变自己》

## 作者简介

Joseph J. Luciani博士：具有30年临床心理治疗和咨询经验的心理健康专家，30年来，通过在全球的心理健康培训和演讲，他为千千万万的人带来了康复的希望和信心。亚马逊网上书店心理健康畅销书《自我训练：改变焦虑与忧虑的习惯》的作者正是他；

# 《改变自己》

## 书籍目录

导论第1部分 自我训练会给你带来什么？ 1 自我训练：获得改变的力量 2 选择快乐，选择恰当的人生目标第2部分 改变自己：从心开始 3 不安全感从何而来？ 4 远离焦虑 5 生活是无法控制的 6 什么是条件反射式思维？ 7 不要孤立自己和回避生活 8 完美主义是痛苦的根源 9 以诚相待，即使是对自己 10 相信自己才能改变生活第3部分 “自我交谈”的五个步骤 11 步骤一：看清自己的缺点 12 步骤二：分清事实和假想 13 步骤三：不要听信杂音 14 步骤四：遗忘 15 步骤五：自我激发第4部分 让“自我训练”的力量与你的生活相伴 16 现在看你的了

# 《改变自己》

## 章节摘录

2 选择快乐，选择恰当的人生目标我不知道你是怎样，但对我而言，最沮丧的经历是迷失。几年前，我和妻子克伦前往加州。正值八月，我们在南达科他州黑山拉皮德城北部露营地驻脚。一大清早醒来，在静悄悄的黎明前的光亮中，我注意到我们帐篷篷顶的形状有明显变化——仿佛有人坐在上面！从睡袋中爬出来，我的第一感受就是寒冷。仅穿着短裤和T恤，我用毯子裹住肩膀，把帐篷拉链拉下，我遇到两件事：使人颤栗的寒风，还有地上至少积了一尺厚的新鲜落雪！这才是八月啊！顶着刺骨的寒风，我们迅速拆下帐篷，决定放弃向北行进——改向正南方，前往科罗拉多大峡谷，那里很温暖。我们离开拉皮德城，仿佛已经看到第二天晚上亚利桑那炽热的营火。我的妻子看着地图，注意到有一条斜路，它显然可以让我们在寒冷的乡村少走约一百公里。妻子建议走这条捷径。带着些许惊恐，我们放弃了州际间的高速路，顺着刚发现的这条路向正南方前进。大约三小时后，我们被一块指路牌难住了，上面写着“公路末端一公里”。不知道应该如何理解这个路牌，我们猜测它跟我们在新泽西州收费高速公路看到的路牌相似，道路指示会持续一两公里——没意思，一派胡言。但实际上一公里之后就是道路的尽头了，出现在我们眼前的是一条极为简陋的黄泥路。即便如此，我仍然乐观地认为，除了这段路不规则外，再往前其他的路段都会很好走，于是我们继续开车前进。这时雪已经变为小雨，我们正行驶在更高海拔的路上。雨带来的则是泥泞。一个小时慢行之后，我感到我的福特都灵的轮子开始慢慢往下陷，继而越来越危险。显然，我们要么返回，要么冒着车轮陷入泥潭的危险。我走下车观察情势，勉强做出决定。周围只有闲逛的牛，没有文明社会的标志，而我们的汽油桶空了一半——我们不得不往回返。那晚夜深之时，我们才把车开回拉皮德城，又累又沮丧。在当地商店买了催化加热器之后，我们试图熬过又一个寒冷潮湿的夜晚，梦想着早些离开这个鬼地方。生活中有时候很容易受捷径或其他目标的误导，产生幻觉，思想发生摇摆。之所以有幻觉，则是由狡猾、运气或乐观所致。我们可能会领会到如何回避生活中更传统的道路。在一些人眼中，金钱、权力和地位是保证快乐的全部准捷径。而我则告诉你，这些只不过是快乐的幻觉而已。当你发现自己的方向已经迈错，就不要继续在问题中越陷越深——回到干线高速路是你理所当然做出的选择。

# 《改变自己》

编辑推荐

# 《改变自己》

## 精彩短评

- 1、有许多观点让我很有感触，只是作为本书核心的“自我交谈”反而让我觉得没有什们特别的触动，奇怪。
- 2、我在作者的引导下，尝试着去寻找面对自我焦虑和不安的方法，系统化的理论让我有了大致的方向。  
看清被烦恼纠缠不清的自己，跳出来反观自己面对的现实和假像，用理性的光辉屏蔽杂音，相信自己，勇敢去做。  
现实的问题貌似可以被解决，又貌似没有斩草除根，我会不断在寻找，内观的修行，自我的存在，也许要穷尽一生去探索。  
我不后悔，我一直都在路上，加油！
- 3、我现在读还来得及么 呵呵 做了二十年学生 对世界的了解大多来自书籍 脑子塞满了各种真知灼见 发现自己还是自己 大概真像某个哲人说的人不能拽着自己的头离开地球 囧呵
- 4、我喜欢 不错不错不错不错
- 5、 P7

### 不要沉溺于被拯救

我认为自己与大多数到心理治疗诊所求诊的人相同，每次治疗，我都是到诊所里乞求答案，满心希望治疗师能够给出这些答案。我从没想过他会没有答案。抑或，根本就该由去哦自己来对上述这种想法负责。周而复始，我讲述着自己所受的折磨和做出的努力，期待着精深的分析，我相信某个分析会改变我的生活。

.....

在这种思维方式的影响下，治疗师容易成为拐杖。当你扭伤脚踝，拐杖不可或缺。三随着伤势好转，就需要你扔掉拐杖，加强腿部力量。如果你忽视锻炼，忽略脚踝力量的加强，后果是什么呢？肌肉萎缩，脚失去功能。于是你只能说“没有拐杖，我无法行走。”

P21

### 自我训练带来更多意义

我在高中时参加的一场橄榄球赛，能有助于解释更传统的治疗方法与自我训练力量之间的差异。中场休息时，我们的精神如同浸泡在11月的冷雨之中，阴暗而寒冷。我们丢掉了三次大阵得分的机会，情绪低落地步入更衣室。室内一片沉寂。我们预料布朗教授会勃然大怒。刚开始是他的情绪还比较缓和，随后极度激动，而后迅速地变为大嚷大叫、狂怒、咆哮，用他眼中的怒火把我们的头盔踢掉。告诉你吧，太神奇了！心情、气氛——无论什么——全都转变了。我们的肾上腺素含量增高，心脏跳动加快，咆哮着返回球场——我们是一群自信、骁勇、坚定的战士。.....

.....

你能想象如果在中场休息时，是一个心理学家而非教练来给我们球队发表讲话会是什么情境吗？很可能会这样：“好的，孩子们，平静下来思考一下。被人抽屁股的感觉如何呢？来吧，不要害怕把它说出来，如果你感觉心烦意乱，我们有大量的纸巾供你擦掉流下的泪水。”我认为不是这样！当生活陷入无力消极的泥沼时，我们不需要高度自制、反思的方法。我们需要积极、参与的、鼓舞人心的、令人奋发的语言，这样的语言能让人产生欲望及渴望成功的结果。我们需要点燃“能做到”的火焰。

P25

### 自我训练力量练习

无论你当前何思何想，但在周期性的每日练习中，请让自己相信自己所需要的全部就是愉快成功的生活，你已经拥有。那就请你自己放松，接受上述这一基本概念——即使最初只有几秒钟。不要让自己打败它。事实上你仍在习惯性的怀疑与犹豫中还有期待的政治，但于现在而言，接受它就当它是真的。这种技巧的最重要在于，你开始感觉到生活赋予你的是力量而不是伤害。

# 《改变自己》

P27

成功是得到你所想得到的。快乐时欣赏你所得到的。——戴尔·卡耐基

P30作为一个人，你是什么样的人比你会做什么样的事更重要。

战胜厌倦和漠然

无论你当前的状态如何，比不必感到默然或厌倦——你有其它选择！关键在于要学会全神贯注于你所做之事。

快乐与社交

有了合适的环境，人类自然会产生彼此联系的欲望。

误导目标之二：权力

当你的幸福感、成就感需要借助于对别人的支配时，那会是一种怎样的生活呢？

第2部分 改变自己：从心开始

不安全感从何而来

什么是不安全感？

不安全感是受到攻击或无助的自我感受

是源于幼童时代的心灵创伤——真实的或想象的创伤

是你无法应对生活或生活的某方面的错误信念

是基于对现实的扭曲，而非基于事实

它成了思维习惯和认知习惯

它把正确的自我认知最小化

随着时间的流逝，不安全感就会自然地成为个性的组成部分

它会逐日加深

如同其他习惯，不安全感的习惯也可以纠正。

P47

到任何一个操场，你都会看到指挥者，跟随者，哭喊者，抱怨者，愠怒者和孤独者

P51

找出一件让你觉得不安全的事，可以使人和事，外貌、被拒、犯错、浪费时间——重要是让你觉得心神不安、怀疑或焦虑均可。一旦你把注意力集中在不安全感上，认为它是多么自然，你多么认同它，它便成了你的习惯思维。

全神贯注的想想自己能否抗击不安全感的影晌。比如，是否浪费了时间却没有负罪感，即使发型不完美也要去逛商店……

P55

焦虑与担心的区别

担忧是计算考虑和评估实际危险。焦虑歪曲地预见事情和问题（失去控制），担忧倾向于以事实为依据，以解决问题为目的。

P61

焦虑者是过度思考者和自我催眠者

5生活是无法控制的

# 《改变自己》

环境驱动型控制

不安全感驱动型控制

(Ps:前者是因环境的客观因素而引起的,后者是不基于客观环境,更多的是由于内心的不安全感作怪而引起的。)

P71

无论你对自己的策略多么地依附或你多么地认同自己的战斗角色,但这种控制的生活只能保证一件事:你会远离生命力的真实来源。你的生命汇总有多少次听到别人说:“就做你自己,你会做得更好?”这碰巧是生命中最大的真实。

P83

自我训练力量练习

问个问题:我是在对事实焦虑呢抑或只是对虚构之物焦虑?

然后告诉自己,我只能对事实焦虑

我没有失败,只是找到了成千上万种行不通的方法——托马斯,爱迪生

P116

白色谎言:取悦者

灰色谎言:失信者

黑色谎言:欺骗者

P133

在佛教思想里,佛祖代表一种开悟状态,即一个人体验欲望和苦难且达到涅槃的幸福状态,这种状态时你在内心发掘的。

练习:

让自己凭自己心里的第一冲动做出选择。不要多想,直接做出选择!

点菜.....

人生体验+自我信任=成功

人生体验+不安全感=挣扎

第3部分

“自我交谈的”五个步骤

一、看清自己的缺点:图示反射思维,个性类型

二、分清事实和假想:

童音,你的想法中有一种孩童的气息.....如果哪天去商场的话,你会听到孩子们因为没能得到想要的玩具而哭泣的声音,.....学会仔细倾听你的想法,你就会看到你的想法和那些孩子有着同样的倾向,像那些可怜的孩子一样,不愿去应对生活

三、不要听信杂音

如果你想逆转你的生活,你就不要再把自己想成一个失败者,一个不成功的人,一个不怎么快乐的人。

四、遗忘

焦虑越少越好;练习:频道逆转

冥想,最经典的“遗忘”

# 《改变自己》

## 五、自我激发：动能

Just do it !

第4部分 现在看你的了

我想改变这个世界。但是我发现唯一有把握改变的就是我自己。

——阿尔道斯。赫胥黎

对自己的想法负责：因为这些想法会变成你的行动。

对自己的行动负责：因为这些行动会变成你的习惯。

对自己的习惯负责：因为这些习惯会变成你的性格。

对自己的性格负责：因为这些性格会决定你的命运。

ps：只是因自己的感受做的书摘，有点乱的，将就看吧(\*^\_\_^\*)

6、配货速度慢，送货速度还可以，书是新的，内容有点少.....收获还不错.....

7、本系列书没有太大区别

8、老田，我不知道怎么回答你：) 因为你说“对世界的了解大多来自书籍 脑子塞满了各种真知灼见 发现自己还是自己”，而你要读这本书来改变自己，你会发现还是来自书籍。呵呵，这种“真知灼见”，你想要吗？

最近近况如何了？

9、初看书名，立马联想到王力宏的那首同名歌“我可以改变世界，改变自己”。虽然他的主题是要大家从自己出发，爱护环境，保护地球，但是这本书对于我们来说，更具有现实意义。因为它可以帮助我们走出黑暗，不再低沉。老外的书比较现实，他们会给出实际的步骤，让你跟着走，然后慢慢引领你向正确的方向前行。而不是宏篇大论的说一通，搞半天也还是不明白到底该怎么办。So，心绪不佳时、路遇绊脚石时，看着这本书，你会发现另一条通往罗马的路。

10、改变自己：心理健康自我训练

11、。。。

12、内容浅显易懂，作者呕心沥血之作，很感谢他。比现在一小时收费550 - 800元的国内心理医生有良心多了。心理的问题只有自己帮自己。赞美作者大爱无疆。

13、分清事实与假想，一切习惯都可改变。

14、治疗中。。。。没等治好就还回去了。。。

15、很一般,纸质很一般,不过价钱摆在那,主要是气快递公司,N天了才给我送来,还好我去问客服了,客服才去催快递公司送.

16、后期不太认真，准备再读一次。

17、经常听人说起“安全感”这个词。到底什么是所谓的安全感呢？安全教育课上，老师说时刻提醒自己是安全的可以预防自杀。现在还是不怎么明白，这里的安全到底指的是啥？

一些被定义为缺乏安全感的人，有一种很奇怪的行为模式，就是在预感到别人要抛弃自己的时候，会先行将对方抛弃，以此来维护自己的自尊或者说避免被抛弃的伤痛，确保自己的安全。

但是我很不明白，这样的人，他们的预感是真的吗？真的能够反映对方的想法吗？他凭什么来判断将要被抛弃呢？如果这一前提本身就不成立的话，后面的做法就更加让人费解了？

这本书最大的意义可能是挖掘出了很多贴近生活实际的需要改变的人性特点，书里提供的很多自测我想大多数人都能找到一两个对得上号的。但千万别因此而给自己贴标签，认为自己真的就是如此的无可救药。我到更愿意相信，根本没有所谓的安全感和不安全感，人活一辈子，什么事儿都可能发生，什么人都可能遇到，什么情感波折也都可能经历，在不断地受伤中成长。封底那句话非常有道理，没有人生来就是缺乏安全感，抑郁的焦虑的，我们今天的行为模式都是从生活中学来的，有些可以拿来应用于今后的生活，有些则可以果断的抛弃，并让自己不受其影响，因为它们会让自我走向毁灭的深渊。



## 《改变自己》

- 31、这本书80%在讲述各种消极心理的案例和分析，很好很专业，但要非常有耐心才看得下去。最后只有短短几章讲怎么训练的，内容很少很笼统，感觉不怎么有用
- 32、心理健康自我训练
- 33、如果你喜欢保持你的性格，那么，你就无权拒绝你的际遇。假如您懂得感恩，那么生活总是充满感动；如果您很内向，那么人越多的场合，越是感到落寞；同样，喜欢抱怨的人，会发现有无数的事情等着自己去抱怨...徐志摩说，“我们自身就是我们命运的原因”，那么我们是否要改变自己的性格？
- 本书就是教人如何改变自我的，读了之后很受启发。喜欢。
- 34、内容冗长，空洞，不咋地。。。
- 35、我感觉好像是一个人写的，内容也差不多重复。不知道有没有两本都看过的朋友，说说有什么区别呢？
- 36、心理咨询师手记性质的书籍，体例方面比较刻板，也将焦点聚集在安全感方面。人的本初状态其实是快乐（或者爱、喜悦、平和）的，不和谐的关系，社会价值观的强加，还有便是不合理的信念使得快乐少而焦虑愤怒抑郁多。内心的问题需要向内寻求才能解决，由内而外的变化也才最彻底最根本，反观内心，定静生慧，积极与温暖的自我对话，还有便是自我意识的增强，诸如此类，便能够使得状况有改观改善乃至逆转。通俗入门级读物，可操作性也较强，适合人群则为对心理学心理咨询不甚了解的人士，也可以作为相对科学的自助类心理书籍使用。
- 37、我在国图用两天时间看了两遍，觉得这本书真是太好了，所以决定到卓越网上买一本收藏。看过了很多心理方面的书，唯独这本让我产生了浓厚的兴趣。心理学领域还是美国人有见解，劝大家别买那种某某主编的那种，内容空洞无物，又缺乏实例。按作者的观点，无论是什么心理问题，都是一种不良的思维习惯，也是一种反射性思维，从而让人产生不安全感。作者通过多年的心理咨询，发明了5步自我训练法，让众多的人从根本上消除了不良的思维习惯，从而找回了真正的自我。
- 38、我是学我是学心理的，我感觉很好的引导，努力就会有收获！！
- 39、能坚持的人都是有毅力的人。有毅力的人一般不存在什么问题。

- 1、我可以改变世界改变自己改变隔膜,改变小气要一直努力努力永不放弃虽然一开始有点不习惯,但是坚持书中的方法真的可以改变。推荐这本书。
- 2、我是带着扫读的心理来看这本书的。看着看着,不免开始在书上做标记,进而想把那些引起内心波动的句子摘抄下来。总体感觉,这本书也带着焦点的味道。不追究原因,而将注意力放在如何改变上。而且相信,每个人都有改变的力量。不安全感,焦虑这些我曾以为多少带有先天基因遗传的特质,在作者眼里,它们只不过是固化了的习惯而已,既然是习惯,就可改变!我们可以在静心体验中,清晰自己的控制思维,投射思维,然后采取行动。不安全感也是可以对抗的。试着去做,相信自己可以的!偶尔尝试冒险,做一点平时从未做过的事!突破不安全感。很适用。书中也提到了“成为真实的自己”。也或许我自己对此很敏感才留意到了这只言片语。很多困扰在于我们太在意别人的眼光,别人的评价,不知不觉间,活在了别人的评价里,而忘了自己原本是什么样子。只有和自己在一起,和真实的自己在一起,才是最舒服的,无需伪装,无需刻意,自然,轻松。
- 3、上帝,赐予我们优雅吧,让我们能够平静地接受无法改变的事实;赐予我们勇气吧,让我们去改变那些应该改变的事情;赐予我们指挥吧,让我们分清事物间的区别。这是莱茵霍尔德·尼布尔对平静的祈祷。自我训练的目的就是让你恢复自信和对生活的信任感,让你自愿地相信自己有能力应对生活抛出的任何问题。能应对生活或、应对生活的方方面面,这就是最大的成就。
- 4、P7不要沉溺于被拯救我认为自己与大多数到心理治疗诊所求诊的人相同,每次治疗,我都是到诊所里乞求答案,满心希望治疗师能够给出这些答案。我从没想过他会没有答案。抑或,根本就该由去哦自己来对上述这种想法负责。周而复始,我讲述着自己所受的折磨和做出的努力,期待着精深的分析,我相信某个分析会改变我的生活。……在这种思维方式的影响下,治疗师容易成为拐杖。当你扭伤脚踝,拐杖不可或缺。三随着伤势好转,就需要你扔掉拐杖,加强腿部力量。如果你忽视锻炼,忽略脚踝力量的加强,后果是什么呢?肌肉萎缩,脚失去功能。于是你只能说“没有拐杖,我无法行走。”P21自我训练带来更多意义我在高中时参加的一场橄榄球赛,能有助于解释更传统的治疗方法自我训练力量之间的差异。中场休息时,我们的精神如同浸泡在11月的冷雨之中,阴暗而寒冷。我们丢掉了三次大阵得分的机会,情绪低落地步入更衣室。室内一片沉寂。我们预料布朗教授会勃然大怒。刚开始是他的情绪还比较缓和,随后极度激动,而后迅速地变为大嚷大叫、狂怒、咆哮,用他眼中的怒火把我们的头盔踢掉。告诉你吧,太神奇了!心情、气氛——无论什么——全都转变了。我们的肾上腺素含量增高,心脏跳动加快,咆哮着返回球场——我们是一群自信、骁勇、坚定的战士。……你能想象如果在中场休息时,是一个心理学家而非教练来给我们球队发表讲话会是什么情境吗?很可能这样:“好的,孩子们,平静下来思考一下。被人抽屁股的感觉如何呢?来吧,不要害怕把它说出来,如果你感觉心烦意乱,我们有大量的纸巾供你擦掉流下的泪水。”我认为不是这样!当生活陷入无力消极的泥沼时,我们不需要高度自制、反思的方法。我们需要积极、参与的、鼓舞人心的、令人奋发的语言,这样的语言能让人产生欲望及渴望成功的结果。我们需要点燃“能做到”的火焰。P25自我训练力量练习无论你当前何思何想,但在周期性的每日练习中,请让自己相信自己所需要的全部就是愉快成功的生活,你已经拥有。那就请你自己放松,接受上述这一基本概念——即使最初只有几秒钟。不要让自己打败它。事实上你仍在习惯性的怀疑与犹豫中还有期待的政治,但于现在而言,接受它就当它是真的。这种技巧的最重要在于,你开始感觉到生活赋予你的是力量而不是伤害。P27成功是得到你所想得到的。快乐时欣赏你所得到的。——戴尔·卡耐基P30作为一个人,你是什么样的人比你会做什么样的事更重要。战胜厌倦和漠然无论您当前的状态如何,比不必感到默然或厌倦——你有其它选择!关键在于要学会全神贯注于你所做之事。快乐与社交有了合适的环境,人类自然会产生彼此联系的欲望。误导目标之二:权力当你的幸福感、成就感需要借助于对别人的支配时,那会是一种怎样的生活呢?第2部分 改变自己:从心开始不安全感从何而来什么是不安全感?不安全感是受到攻击或无助的自我感受是源于幼童时代的心灵创伤——真实的或想象的创伤是你无法应对生活或生活的某方面的错误信念是基于对现实的扭曲,而非基于事实它成了思维习惯和认知习惯它把正确的自我认知最小化随着时间的流逝,不安全感就会自然地成为个性的组成部分它会逐日加深如同其他习惯,不安全感的习惯也可以纠正。P47到任何一个操场,你都会看到指挥者,跟随者,哭喊者,抱怨者,愠怒者和孤独者P51找出一件让你觉得不安全的事,可以使人或事,外貌、被拒、犯错、浪费时间——重要是让你觉得心神不安、怀疑或焦虑均可。一旦你把注意力集中在不安全感上,认为它

## 《改变自己》

是多么自然，你多么认同它，它便成了你的习惯思维。全神贯注的想想自己能否抗击不安全感的影响。比如，是否浪费了时间却没有负罪感，即使发型不完美也要去逛商店……P55焦虑与担心的区别担忧是计算考虑和评估实际危险。焦虑歪曲地预见事情和问题（失去控制），担忧倾向于以事实为依据，以解决问题为目的。P61焦虑者是过度思考者和自我催眠者5生活是无法控制的环境驱动型控制不安全感驱动型控制（Ps:前者是因环境的客观因素而引起的，后者是不基于客观环境，更多的是由于内心的不安全感作怪而引起的。）P71无论你对自己的策略多么地依附或你多么地认同自己的战斗角色，但这种控制的生活只能保证一件事：你会远离生命力的真实来源。你的生命汇总有多少次听到别人说：“就做你自己，你会做得更好？”这碰巧是生命中最大的真实。P83自我训练力量练习问个问题：我是在对事实焦虑呢抑或只是对虚构之物焦虑？然后告诉自己，我只能对事实焦虑我没有失败，只是找到了成千上万种行不通的方法——托马斯，爱迪生P116白色谎言：取悦者灰色谎言：失信者黑色谎言：欺骗者P133在佛教思想里，佛祖代表一种开悟状态，即一个人体验欲望和苦难且达到涅槃的幸福状态，这种状态时你在内心发掘的。练习：让自己凭自己心里的第一冲动做出选择。不要多想，直接做出选择！点菜……人生体验+自我信任=成功人生体验+不安全感=挣扎第3部分“自我交谈的”五个步骤一、看清自己的缺点：图示反射思维，个性类型二、分清事实和假想：童音，你的想法中有一种孩童的气息……如果哪天去商场的话，你会听到孩子们因为没能得到想要的玩具而哭泣的声音，…学会仔细倾听你的想法，你就会看到你的想法和那些孩子有着同样的倾向，像那些可怜的孩子一样，不愿去应对生活三、不要听信杂音如果你想逆转你的生活，你就不要再把自己想成一个失败者，一个不成功的人，一个不怎么快乐的人。四、遗忘焦虑越少越好；练习：频道逆转冥想，最经典的“遗忘”五、自我激发：动能Just do it！第4部分现在看你的了我想改变这个世界。但是我发现唯一有把握改变的就是我自己。——阿尔道斯。赫胥黎对自己的想法负责：因为这些想法会变成你的行动。对自己的行动负责：因为这些行动会变成你的习惯。对自己的习惯负责：因为这些习惯会变成你的性格。对自己的性格负责：因为这些性格会决定你的命运。ps：只是因自己的感受做的书摘，有点乱的，将就看吧(\*^\_^\*)

5、如果你喜欢保持你的性格，那么，你就无权拒绝你的际遇。假如您懂得感恩，那么生活总是充满感动；如果您很内向，那么人越多的场合，越是感到落寞；同样，喜欢抱怨的人，会发现有无数的事情等着自己去抱怨…徐志摩说，“我们自身就是我们命运的原因”，那么我们是否要改变自己的性格？本书就是教人如何改变自我的，读了之后很受启发。喜欢。

6、改变是一种最佳状态，但只有去尝试才知道要改变一个人的习惯有多难。我们知道抑郁症的症状：情绪低落，严重的有自杀的倾向。很多书说，吃好、睡好、调整好，就能有效缓解症状。但是，既然有抑郁就没有食欲，怎么能吃得好？神经脆弱、敏感，怎么能睡得着？本来就是低落的情绪，如何去调整？这本书介绍了一种基于认知行为疗法的技能：自我交谈，自我交谈的技巧从本质上说是一种从实践中总结出来的心理暗示技术，要遵循一定的原则和技巧，总的来说还是挺有效的。比如要树立自尊、自信，克服自卑、怀疑的负面影响。总之，既然要面对一堆的问题，那只有去努力面对。现在一次面谈的要价都要几百元，可真正的效果如何，只有天才知道。每次一去，从某种程度上说就是自己给自己一种心理暗示：我去看医生，因此一定会有有效的，一切都会好的。我听说过，一个很有名的医生，一下午要看十几个人，每人只有10多分钟就搞定开药。10多分钟能搞清楚吗？鬼才信。相比之下，几十块买本书要划算得多，毕竟，自己要了解自己些，了解些知识，干脆把自己的命运掌握在自己手里。

7、初见书名，立马联想到王力宏的那首同名歌“我可以改变世界，改变自己”。虽然他的主题是要大家从自己出发，爱护环境，保护地球，但是这本书对于我们来说，更具有现实意义。因为，它可以帮助我们走出黑暗，不再低沉。老外的书比较现实，他们会给出实际的步骤，让你跟着走，然后慢慢引领你向正确的方向前行。而不是宏篇大论的说一通，搞半天也还是不明白到底该怎么办。So，心绪不佳时、路遇绊脚石时，看着这本书，你会发现另一条通往罗马的路。

8、——心理健康自我训练学会更自然、自发地生活你能击败阻碍你生活的任何事物认识你生活中所发生的事实如果没有自信力，以及把信心转化为现实的努力和愿望，你就只能继续挣扎。不安的习惯很久以前即已变为自动、反射性的主题，在我们生活中回响和重复。应当通过冒险来活出真实的人生。（不必过多地考虑后果的意思吗？瞻前顾后会使人丧失行动的勇气，没错，但冒险后的失败是否自己可以承担的？）快乐的关键因素不在于你正在做什么，而在于你能从你正从事的工作中获得什么。全身心地投入是带来改变的关键。怀着自豪的心情做事，没有厌倦，只有快乐。（这是在告诉人家要

## 《改变自己》

自我麻醉吗？只有发自内心的快乐才是真正的快乐，其余的什么告诉自己的，都是假装的快乐。）误导目标：金钱、权势、地位（是在告诉人们，不要追求金钱这些虚荣的东西吗？这可不是说说那么简单啊。）出于防御、远离更深层伤害的不安全感（这就是逃避吗？）基因特性会影响你的生活，但它不是生命的判决。（我想我自己也是因为生性怀疑且自我否定，导致我总做出任性的事去结束某些事。）不安全感担忧，是可采用的、具有建设性的思维方式，它让你能真正面对生活挑战，针对的是事实。而焦虑，是一个循环的、具有破坏性的思维方式，给生活带来压力、烦躁或恐慌，针对的是假想。焦虑会引起更多的焦虑，焦虑不会解决任何问题。焦虑是对未来的负面预感。（书中出现的例子，我觉得都有可能发生在我身上，这是焦虑还是担忧？可惜书中并没有给出解决问题的答案。难不成答案就是在一出现焦虑时，就转化为担忧，并立即行动？）不要恐吓自己，不要预言任何事情，就让生活自己渐渐显露结果。不要自己找事情来担忧，只需对实时发生的事情做出实时反应就好。把自己从过度思考的大脑中解脱出来，消极地生活上一段时间。消极是唯一可行的方式。（这就是解决问题的答案？呜呼……我想这或许就是我会变懒的原因吧。但如果自己已经过度思考，感觉很累，这也未尝不是一种办法，难怪有人要去旅行，有人要无限地放纵自己。）如果你在生活中常常过度思考，产生焦虑烦躁情绪，那么你就得承受内心的巨大压力。对于在童年时候就由于不安全感造成的习惯，你不能再纵容，这些习惯正把你重新变成一个孩子。掌控欲望控制是我们经常处于不安全的世界里让我们感觉安全的手段。环境驱动型控制：外部事物，如阴天带伞，生病带药。不安全感驱动型控制：由内部事物支配，很少与现实的外界事物联系，而是与这些事件的“解释”相联系。如误解、恐惧、怀疑和焦虑。不安全感驱动的控制不是解决办法，实际上是问题的一部分。（原来我是一个特别喜爱控制的人，控制以及验证破坏了我的生活，我不需要更多的控制，我需要更多的自信。）为了创造你想得到的生活，又认识到你寻求的答案不可能出现在你的生活当中——这本身业已成为问题。（一语中的！我想我就是陷入这样的一个死循环中，无法自拔，生活暗无天日。）所需要认识到的只有一点：即意识到只要自己坚持控制生活，她就无意中坚持“不完美的事情都是无法容忍的”这一观点。（那么意思是不要去控制，不要去期待，任其自然吗？这不是消极无为的做法？）当你经过生命的挣扎和困惑之后，要习惯性地常常自问：“我的症状与控制有何关系？”你会发现规律一直都是：所有的挣扎都与控制有关！（看到这里还是没有给出答案，还是要让人不去控制，但让人干嘛呢？）控制的可怕影响，不仅塑造了你的个性，而且影响到你选择自己想要的生活的能力。（说了这么多，意思是让人尝试去改变吗？）心理自发的自然法则（你他么是在逗我么？！我会自发解决问题的话还需要寻求帮助？）你不要去纵容自己的怀疑习惯，不要试图在事先解决所有问题！如果你要改变自己，就需要心甘情愿地相信无论你做什么或说什么都是合适的或自我加强。控制的反面是冒险。（冒险是什么意思？不要去躲避不要试图去解决问题不要去预测将来会发生些什么，而是要勇于去挑战难题？生活自然会因为你的这份冒险给你好的结果吗？如果是这样，冒险有何不可。）例子：一位有安全感、有自信的人会说“我只要向苏珊求婚就会知道她是否真的爱我了”，而一位缺乏安全感、缺乏自信的人需要预测将来会发生什么“如果她拒绝我，我该怎么办？我该说什么？如果她不确定该怎么办？如果……该怎么办？”（这似乎就是答案了？看起来有点盲目，不过对我这种控制狂来说，多少是有效地，至少可以告诉自己，在做一件事之前，可以不用去考虑那么多，认真去做便是了。）掌控习惯最常见的表达方式：是……但……；必须或应该……；担心或“如果……会怎么样”；不能……；内疚；非黑即白的思想；犹豫；辱骂；不在乎；敌意；说谎；操纵；一贯夸大困难；宿命论思想/毁灭与忧郁。反射思维当不安全感占据上风，要下意识地问自己：我的感觉是事实还是虚构。比如，反射思维是：我当然很忧郁；没有什么可以让我满意。事实真相是：我又出现了无意识的抱怨。抱着这种态度，没有什么会让我满意！我不能苟同阴暗的世界观。反射思维是：你让我给她打电话？我不能这样做。我不能处理好与她的冲突。事实真相是：不是我不能处理好与她的冲突，而是我害怕冒险处理。如果我继续避免所有挑战，我将变得坚强。到了决定我究竟想成为什么样的人的时候了！（说到底还是一种自我暗示，而如果这种暗示有用的话。但会不会变成一种自我安慰？其实可以得到一种安慰就是：事实实际上没那么糟，你焦虑的只是自己的幻想。）有一件事是健康思维无法企及的，就是消除来自你的生活的所有压力和焦虑。每个人的生活中都会一直有挑战、障碍和痛苦，这很正常。只有当不安全感与真实挑战混淆在一起时，生活才会变得难以驾驭。你打开灯，你选择支配生活，而不是让生活折磨你。什么原因使你决定转换开关？正是你敢于相信事实而不是虚幻的能力。改变生活并非像你想象的那样艰难——前提是拒绝接受反射思维所告诉你的：这不可能。（我的心思被作者知道了。作者举的关于小时候怕鬼的例子，还是有说服力的。）大胆地相信事实而非虚构，做到这点，你的生活便会

## 《改变自己》

开始变得有生气。实际上，你也不能阻止生活的美好。未来总是抽象的，而事实不是抽象的，是“此时此刻”，是“实实在在”。感觉、预测、猜别人心思都不是事实。不要再把它们当成事实了。要学着对反射思维说“不”。抛开你所习惯的犹豫，让自己开始习惯说“不”，并让自己意识到你是可以做到的。不健康的回避：不想跟人太过亲密，因为你担心自己会暴露过多。健康的回避：放下工作，出去散步。直到与人相处愉快后才与他深交。自我控制感也像壳一样难以渗透，少些掌控即会多些快乐。少作尝试，多去感受。（这句话很费解。）心理成熟可以定义为：从反射思维向勇敢生活不断前进。我应该信任我生活中的那些数据，这些数据显示了无数次出现在我生活中的事实：那就是事情总会过去，总会解决，总可以澄清骂我可以睡得更安稳，少烦躁不安，少长几根白头发。直觉和本能有着四百万年的历史，如果你敢冒险，相信直觉和本能，然后什么也不做，放松自己，遗忘那些焦虑的想法，让生活展现在你的面前，你从中积累经验。这是你做事最简单、最有效的方法。“自我交谈”的五个步骤：一、看清自己的缺点；二、分清事实和假想；三、不要听信杂音；四、遗忘；三种遗忘的方法：1、频道转换（想象不好的和好的事情与感受，从消极思想转换到积极思想。就像在收音机上调台一样，听到不喜欢的就换台。）2、治疗性莽撞（让自己想象在自信上表现得莽撞些是没关系的，即产生“让所有事情都见鬼去吧”的莽撞态度。）3、冥想（当我担心或害怕时，我就什么都不想，注意力集中到自己的呼吸上，轻松自然地去遗忘，目的只有一个，凝神于自己的呼吸，学会静下来。）五、自我激发。三条真理：1、让生活展现在面前，生活中会有障碍，但没有绝路。2、我相信自己的直觉和本能可以帮我。3、任何问题都有解决的办法，但有时需要等待。这本书其实就说明了一个道理：你长期以来想掌控生活的思想已经变成了舒服你的习惯，带给你不快乐，充满困境的生活。不要试图掌控生活，掌控生活其实是个神话。

9、经常听人说起“安全感”这个词。到底什么是所谓的安全感呢？安全教育课上，老师说时刻提醒自己是安全的可以预防自杀。现在还是不怎么明白，这里的安全到底指的是啥？一些被定义为缺乏安全感的人，有一种很奇怪的行为模式，就是在预感到别人要抛弃自己的时候，会先行将对方抛弃，以此来维护自己的自尊或者说避免被抛弃的伤痛，确保自己的安全。但是我很不明白，这样的人，他们的预感是真的吗？真的能够反映对方的想法吗？他凭什么来判断将要被抛弃呢？如果这一前提本身就不成立的话，后面的做法就更加让人费解了？这本书最大的意义可能是挖掘出了很多贴近生活实际的需要改变的人性特点，书里提供的很多自测我想大多数人都能找到一两个对得上号的。但千万别因此而给自己贴标签，认为自己真的就是如此的无可救药。我到更愿意相信，根本没有所谓的安全感和不安全感，人活一辈子，什么事都可能发生，什么人都可能遇到，什么情感波折也都可能经历，在不断地受伤中成长。封底那句话非常有道理，没有人生来就是缺乏安全感，抑郁的焦虑的，我们今天的行为模式都是从生活中学来的，有些可以拿来应用于今后的生活，有些则可以果断的抛弃，并让自己不受其影响，因为它们会让自我走向毁灭的深渊。第二部分第七章，关于自我孤立和回避生活，讲得很好，值得拿来分析一下。也是基于CBT的原理，合理的回避和消极的回避真的不一样，遇到不开心的事情，应该拿出来仔细分析，不要把那些条件反射式的思维模式直接拿来就用，那样只能让你更加苦恼更加郁闷。把自己孤立起来，其结果只能是痛苦加深，根本不能解决问题。拿出勇气来吧，勇敢的面对现实，真真切切的去生活，不妄图掌控一切，抱着体验的态度去经历一切，感受一切。自律在其中起着至关重要的作用，锻炼自己的自律性，不要轻易地放纵姑息，心智成熟的道路是需要付出努力的。

## 章节试读

### 1、《改变自己》的笔记-第150页

“我54岁了，永远都找不到男朋友了。事实还是假想？当然是假想。感觉像事实，可谁会有水晶球可以预测未来呢？无论你觉得自己的预测统计学是多么可靠，你都要记住：未来总是抽象的，而事实不是抽象的，是“此时此刻”，是“实实在在”。”

# 《改变自己》

## 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)