

# 《拆除你的情绪地雷》

## 图书基本信息

书名：《拆除你的情绪地雷》

13位ISBN编号：9787111547667

出版时间：2016-9-1

作者：[美]阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）

页数：236

译者：赵菁

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)

# 《拆除你的情绪地雷》

## 内容概要

罗莎琳德因被丈夫抛弃而感到沮丧，因害怕工作表现不好而感到焦虑；  
迈克认为自己一直处于一种恐慌情绪中，还患上了强迫症，总是担心自己做任何事情都不完美；  
玛丽莲认为如果没有孩子，就像被剥夺了一项重要的权利；  
苏茜觉得自己的行为准则一定要与大众一致，否则就是个被孤立的可怜虫；  
特里对钱过度担心，脑子里总想着怎么挣钱，甚至在付账单时还不停地担心，觉得自己像个“穷人”而抬不起头来。

如何将这些有害的想法转变为健康的想法？面对挫折时，如何不被烦恼缠身？如何减少焦虑、抑郁、愤怒、自厌或自怜情绪等负面情绪？  
本书将告诉你所有秘诀！

这本操作性极强的手册为你提供了简单、直接的方法和实用的智慧，让你的生活更快乐，负面情绪更少。

在这本著作中，埃利斯博士分享了大量真实案例，详细介绍了如何进行心理自助治疗，本书睿智、明快的写作风格让你的阅读既充满乐趣，也不乏启迪。

打开这本书，让负面情绪一扫而光！

# 《拆除你的情绪地雷》

## 作者简介

阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis，1913—2007）

弗洛伊德的著名心理学家，理性情绪行为疗法之父，认知行为疗法的鼻祖。在美国和加拿大，他被公认为十大具影响力的应用心理学家第二名（卡尔·罗杰斯一，弗洛伊德第三）。

埃利斯创立了对咨询和治疗领域影响极大的理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy，REBT），为现代认知行为疗法的发展奠定了基础。该疗法适用范围广、实用性强、见效快，为中国心理咨询师常用的方法，是中国心理咨询师国家资格考试必考的疗法之一。

埃利斯自哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位，投身心理治疗工作60余年，治愈了15 000多名饱受各种情绪困扰的人，并在纽约创立阿尔伯特·埃利斯理性情绪行为疗法学院。

埃利斯是精力充沛而多产的人，也是心理咨询与治疗领域内著作丰富的作者之一。多个核心心理咨询期刊都曾刊登过埃利斯的文章，他的文章刊登次数堪称心理咨询领域之。他一生出版了70多本书籍，其中有许多都成为常年畅销的经典，有几本著作销售量高达几百万册。

2003年，当他90岁生日的那天，他收到了多位公众知名人物的贺电，其中包括美国前总统乔治·布什、比尔·克林顿，前国务卿希拉里·克林顿。

在2007年的《今日心理学》杂志上，他被誉为“活着的伟大的心理学家”。

他是史上长寿的心理学家，2007年安然辞世，享年93岁，被美国媒体尊称为“心理学巨匠”。

生平

1913年9月27日，阿尔伯特·埃利斯出生在美国匹兹堡的一个犹太人家庭，是3个孩子中的长子。

4岁时，埃利斯全家移居纽约市。

5岁时，埃利斯因肾炎住院，因此不能再从事他所热爱的体育运动，从而开始热爱读书。

12岁时，埃利斯父母离婚了。他的父亲长年在外经商，对自己少有关爱，母亲同样感情冷漠，喜欢说话，却从不倾听，父母关系向来很差。曲折的经历让他对人的心理活动充满兴趣，小学时就已经是个很能解决麻烦的人了。

进入中学以后，埃利斯的目标是成为美国伟大的小说家。为了这个目标，他打算大学毕业后做一名会计师，30岁之前退休，然后开始没有经济压力地写作，因此他进入了纽约市立大学商学院。经济大萧条来了，击碎了他的梦想。他仍然坚持读完大学，获得了学位。

大学毕业后，埃利斯开始做生意，生意不好不坏。这时埃利斯对文学还是痴心不改，他把大多数时间都用来写纯文学作品。

28岁时，他已写了一大堆作品，可都没有发表。这时他意识到自己的未来不能靠写小说生活，于是开始专门写一些非文学类的杂文，并加入了当时的“性—家庭革命”。这时他发现很多朋友都把他当作这方面的专家，并向他寻求帮助。此时，埃利斯才发觉原来他像喜欢文学一样喜欢心理咨询。

1942年，埃利斯开始攻读哥伦比亚大学临床心理学硕士学位，主要接受精神分析学派的训练。

1943年6月，埃利斯获得哥伦比亚大学临床心理学硕士学位。

1947年，埃利斯获得临床心理学博士学位。如同当时大部分心理学家，这时候的埃利斯是个坚定的精神分析信徒，下决心要成为著名的精神分析师。

20世纪40年代后期，埃利斯已经在当地的精神分析界小有名气，他在哥伦比亚大学做教授，还先后在纽约市以及新泽西州的几所机构内身居要职。可就在此时，埃利斯开始对自己钟爱的精神分析事业产生了怀疑。

1953年1月，埃利斯彻底与精神分析分道扬镳，开始将自己称为理性临床医生，提倡一种更积极的新的心理疗法。

1955年，他将自己的新方法命名为理性疗法（Rational Therapy，RT）。这种疗法要求临床医生帮助咨询者理解，是其自身的个人哲学（包括信仰）导致了自己的情感痛苦。例如“我必须完美”或“我必须被每个人所爱”。

1961年，该疗法改名为理性情绪疗法（Rational Emotive Therapy，RET）

1993年，埃利斯又将该疗法更名为理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy，REBT）。因为他认为理性情绪疗法会误导人们以为此疗法不重视行为概念，其实埃利斯初创此疗法时就强调认知、行为、情绪的关联性，而且治疗的过程和所使用的技术都包含认知、行为和情绪三方面。

2004年，埃利斯罹患严重的肠炎。

## 《拆除你的情绪地雷》

2007年7月24日，埃利斯自然死亡，享年93岁。

# 《拆除你的情绪地雷》

## 书籍目录

对话大师 李孟潮专访埃利斯

阿尔伯特埃利斯简介

第1章 让你快乐的心里自助法 / 1

第2章 赶走烦恼 / 14

第3章 如何改变自己 / 24

第4章 信念的力量 / 33

第5章 通向幸福之路 / 45

第6章 接纳自己和他人 / 54

第7章 正确看待不幸 / 67

第8章 坦然接受挫折 / 78

第9章 理性情绪行为疗法 / 100

第10章 积极心理暗示 / 128

第11章 避免盲目乐观 / 149

第12章 行动的力量 / 175

第13章 自我价值的实现 / 187

第14章 总结：如何获得快乐 / 195

第15章 理性心灵鸡汤 / 212

参考书目 / 217

# 《拆除你的情绪地雷》

## 精彩短评

1、方法有效 说服自己放弃不理性的想法

# 《拆除你的情绪地雷》

## 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)