

《心灵谣言粉碎机》

图书基本信息

《心灵谣言粉碎机》

内容概要

是什么观念给我们带来了这么多心灵苦痛？

是哪些信条阻碍了我们获得成功与爱？

美国著名心理治疗大师带你走进他的咨询室，去看看大多数不幸福的人在犯什么样的认知错误，为何他们会陷入看似简单的误区中不能自拔；治疗大师如何帮助他们，幸福的出路又在何处。读毕本书，你会发现不仅能够辨别正确的道路，还会获得一张不再迷失的地图。

当你同案例中的主角共命运时，你会惊讶地发现自己也犯了同样的错误

如果你愿跟随这本书一起思考，将会获得更清醒的人生。

《心灵谣言粉碎机》

作者简介

《心灵谣言粉碎机》

书籍目录

目录

前言

- 01 有志者，事竟成 认识并承认自己的局限性并不代表失败，而是一种智慧。知道自己不能做什么和知道自己可以做什么一样重要。/1
- 02 要想别人听你话，就得控制他 多请求，少要求。多合作，少控制。/8
- 03 发泄有益健康 丧失冷静将让你处于下风。只有自己的念头才会把自己逼疯。/13
- 04 亲情和友情永远是无条件的 人们无法看到我的想法，却能看到我的行为。如果希望人家对我好，就需要对他们表现出友好。/17
- 05 忍让可以换来尊重 我不应该受到任何人的虐待。如果不喜欢别人对待我的方式，我必须学会直接说出来。/22
- 06 伤害他人的话千万别说出口 你说话的方式比你说话的内容重要得多。直接表达通常比隐晦的暗示更好。/27
- 07 人应该追求完美 完美主义总是导致挫败感和失望。结果远不如过程中的享受重要。/32
- 08 先拒绝再说，不能让对方 得寸进尺 如果我拒绝了别人，我最好能把理由解释得很清楚。亲密关系在赞同中盛开，在禁止和拒绝中凋零。/36
- 09 最后通牒能够解决所有分歧 最后通牒毫无疑问是一种破坏友谊的沟通方式。人们都有权利去做他们喜欢的事情，即便这件事我不喜欢。/41
- 10 100%诚实是最好的交往方式 通常来说，诚实是最好的方式，但也不代表永远都是。不加区分的真相和露骨的谎言一样伤人。/47
- 11 用“不说话模式”解决沟通问题 如果亲戚或朋友的某些行为伤害或冒犯了我，理智、明智、成熟的方式是把问题摊开来谈。要解决问题，我就要直面它，而不是回避它。/53
- 12 娱乐浪费时间 人们需要忙里偷闲来为自己“充电”。会玩的人才会更好地工作。/58
- 13 求人不如求己 对自己诚实点儿吧，我不让别人做这事儿的原因，是因为我吝啬。授权给他人，可以解放自己去做真正重要的事情。/64
- 14 错误必须有人承担 责怪和找错是带有侵略性、破坏性的。与其责怪别人，不如想想有用的解决方案。/69
- 15 惩罚是最好的纪律 积极的强化通向成功，惩罚通常带来更大的问题。友善的话语比严苛的责备更让人受益。/75
- 16 保持神秘是一种智慧的表现 亲密的友谊是建立在信息的分享和互相的自我揭露上的。一直向他人隐藏自己的真实感受会切断你与自己的联系。/80
- 17 第一印象才最真 人在不同环境下的表现是不一样的。我是否提了足够多的问题来检验自己的设想？/85
- 18 父母的认可最重要 我在世上不是为了满足别人的期望。宁可尊重和赞美自己也不要尝试去符合别人对我的印象。/89
- 19 成功与金钱通向幸福 除了赚钱以外，人生还有很多事可以做。你真正的价值不应由金钱来衡量/94
- 20 一次受伤害，一辈子都是受害者 过去已然成为历史，我可以放手让它就此过去。我不会纠缠于过去怎么样，我更关注现在如何，及以后可能有什么变化。/100
- 21 谦受益，满招损 极端的骄傲与过分的谦虚中间其实还有着很宽的中间地带。错误的谦虚是一种不诚实的行为，还会带来消极的结果。/107
- 22 批评使人进步 批评别人之前，我应该先想想最好的表达方式是什么。最好的方式是让别人改变行为，而不是批判这个人本身。/112
- 23 把他人放在首位，别太自私 明确的自我需求并不代表自私。既施予又接受才是最好的。/118
- 24 你的爱人应该爱你的父母与家人 感受和行为之间有着巨大的不同。我会更看重另一半对我的家人做了些什么，而不会过于关注他没做什么。/124
- 25 高期望才有高水准的表现 做我能做的事，而不是做必须做的事，这就是一种成功。大家都是凡人，都会犯错。/129
- 26 让每个人喜欢你很重要 我作为一个人的价值并不取决于任何人的赞同。在人际关系中，质量比数

《心灵谣言粉碎机》

量重要得多。/134

27 不面对，问题就不存在 解决问题比回避问题更好。只有肤浅、虚伪的关系才会整天都很快乐。
。/139

28 要做，就要赢 合作比竞争有着无穷的好处。同他人一起做事比损害他人来实现目标更能提升自我。
。/144

29 为自己和他人设置明确的规则 我们都需要原则和指导，而不是束缚。表达自己想要什么比把“应该”的观念强加到自己或他人身上要好得多。/149

30 真正爱你的人永远知道你想要什么 我需要清晰地陈述自己的想法和感受，我不能期望别人看穿我的心思。设置陷阱来测试他人的爱和忠诚是一种充满敌意的表现。/154

31 侮辱必然带来伤害 时不时地当一下“厚脸皮”有益身心健康，别把别人所有的负性评价都听到心里去。那些贬低和侮辱，我不想搭理就不搭理。/159

32 宽以待人，严于律己 我能宽容地对待自己和他人。我得承认自己是有极限的，而不是自我抵制这个事实。/164

33 道歉了就可以原谅 虚伪的道歉没有任何价值。只有真心的道歉才有意义。/169

34 要想改变自己，首先要深刻地剖析自己 改变行为和想法比单纯地挖掘想法和行为背后的原因更好。心理变化和个人成长更多是源自于行为纠正而不是自我认识。/174

35 不能公开承认错误 不懂装懂的人并不英明。人生最重要的是开心而不是正确。/178

36 跟随自己的心不会错 试着让理性的思考来替代情绪反应。当你有所怀疑时，要记得用脑思考，而不是随心而动。/184

37 人生应该是公平的 不公平是在所难免的，对待不公平的态度是可以选择的。虽然我并不喜欢人生充满不公这一事实，但是我也不会就此被它打倒而独自饮泣。/189

38 婚姻幸福的人不会对他人想入非非 我们能控制自己的行动而不是想法。除了伴侣之外，被其他人吸引是一件正常的事情。/194

39 一诺重千金，永不食言 许下无条件必须遵守的诺言是一件很蠢的事。只是偶尔不遵守约定的人依然可以很可靠。/198

40 吃苦是福气 生活已经够艰难了，为什么还要让它更艰难呢？不必要的自我牺牲和艰苦奋斗几乎不会带来什么收获。/202

后记 /208

《心灵谣言粉碎机》

精彩短评

- 1、常识.....
- 2、可能是成书较早的原因，面向较保守的人群。很多本书认为有误的观念，本来我就是这样认为的，导致没有很强的吸引力看下去。本书适合挑着看。
- 3、一些不合理信念（也不完全是不合理的），反驳的不充分，只能起到了解的作用。
- 4、可以看看每小节的题目，如果自己有这个想法就去看看为什么这是不对的。
- 5、比《不靠谱的伪心理学》差太多了，讨论地不深入没什么太大意义
- 6、在我们成长的道路上，会见识到很多自以为正确，但实际错误的价值理念，他误导了我们的生活，就在一次次的被误导中我们才认识到原有价值的错误性，而这本书以心理学的视野，生活中其他人的被误导事件，告诉我们以为正确但错误的个人思想！
- 7、一定要看具体内容，只看每一个标题很容易产生误解，建议先看《学会提问》
- 8、不合理观念：绝对化，过分概括化，糟糕至极。其实心理咨询书籍里面说的很明白，而这本面对的是大众，所以实在是太鸡汤了，也没有总结，不过鉴于案例还不错，没有大一分
- 9、好的榜样和语言的艺术。

章节试读

1、《心灵谣言粉碎机》的笔记-第177页

心理变化和个人成长更多是源自于行为纠正而不是自我认识。

2、《心灵谣言粉碎机》的笔记-第158页

我要清晰地陈述自己的想法和感受，我不能期望别人看穿我的心思。再爱我再关心我的人也可能误解我。

《心灵谣言粉碎机》

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