

《你的误区》

图书基本信息

书名：《你的误区》

13位ISBN编号：9787500800637

10位ISBN编号：7500800630

出版时间：1986-2

出版社：工人出版社

作者：韦恩·W·戴埃

页数：237

译者：崔京瑞,王南

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

《你的误区》

内容概要

《你的误区》是一本咨询心理学的大众读物。

戴埃在这本书里，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）进行逐条分析，将那些不健康的“自我挫败情感和行为”归结为束缚人生、导致失误的区域，提出了心理上的“误区”概念。

作者认为，由自我摒弃心理产生的消极自卑、寻求赞许、悔恨内疚；由惧怕未知而导致的自我限制、回避新事物、僵化偏见、害怕失败、“尽善尽美”心理等，这些误区，几乎人人都有。这种“令人烦恼的个性癖病”制造了一个个封闭的自我，阻碍了人们投身丰富多彩的生活。书中的每一章都象是一次心理询诊，其用意在于尽可能的为读者创造自己解决问题的途径。作者竭力倡导积极的人生态度，主张“活着，就要生活”。

本书1976年在美国首次出版后，立即引起西方心理学界的轰动，在广大读者中获得强烈反响，以后连续再版重印，成为破纪录的畅销书。全书共十二章，十七万二千字。

《你的误区》

作者简介

DYER 本人是在孤儿院长大的，这是最为难能可贵的！

《你的误区》

书籍目录

作者序

第一章 主宰自己

第二章 首先要爱

第三章 你无须得到别人的赞许

第四章 摆脱旧的自我

第五章 无益的情绪：悔恨与忧虑

第六章 探索未知

第七章 冲破习俗的束缚

第八章 强求公正——陷阱

第九章 不要再拖延时间——从现在开始

第十章 宣布你的独立

第十一章 永别了，愤怒

第十二章 一个消除了所有误区的人

译后记

《你的误区》

精彩短评

- 1、上初中的时候读的，对自己触动很大。
- 2、在很多问题中，都提到了“惰性”。大多数人选择故步自封，不愿意改变，害怕未知的未来，忧虑悔恨。人活着的重要能力就是不断的发展，所以要想好好的活着，多做事，多尝试，多改变。所谓你的矫情都是闲出来的。
- 3、世界上最大的爱心，就是照顾好自己那颗心
- 4、读过多遍还想读，非常好
- 5、我还不是一个个性自由的人~~~~
- 6、强力推荐，它能使我们活得更明白
- 7、:无
- 8、差不多全还给书本了~
- 9、不看不知道,一看吓一跳,很多误区自己都在不知不觉中深受影响.人,想要活舒畅了,真不是件容易事.
- 10、心灵读物
- 11、当你情绪低落时可以看一看的书
- 12、这个是至今为止对我影响最大的一本书。很多朋友痛苦的根源其实也源于不能很好的接纳自己，爱上自己。
- 13、稍有催眠之嫌
- 14、第一遍看时，多处点赞。对一些心理问题的表象，它深入剖析了。
- 15、初中时将我拽出黑暗并塑造了相当可以的人格时就靠这本，对我来说成功学，鸡汤，自我暗示方法等等什么的，这辈子只需这一本足矣，今天翻出来又看了会。看到十几年前的划线笔记，字字珠玑言之凿凿，现在又要补一下了。
- 16、努力的人值得阅读。
- 17、有启发
- 18、我的心理圣经。。一定要找到原版，必须的！
- 19、适合自身心理弱点，针对性强
- 20、既有道理，又有让别人爱听你这道理的能力。是一本好书。
- 21、帮某老领导搬办公室时送的，是他当年在京学习时书摊上买了，一直带着的，纸页已经发黄变脆，内容金玉之质今天看来仍然闪亮。前后这是第三遍通读了，对我的帮助之大，不能用言语明说。
- 22、偏向性
- 23、<http://www.heiyou.com/tribe/306/150619.shtml>
http://www.online.sdu.edu.cn/cms/model/2/index.php?p_id=23629
lgsteel
- 24、精神上的洗礼，不一样的视角，不能说一定对，但是可以参考
- 25、相当有冲击力
- 26、嗯，少女时期很喜欢的书。
- 27、对我的影响可能是一辈子
- 28、2016-11-21
- 29、我爸买的书，那时候书的品质还算高的，至少不像现在这样垃圾书充满市场
- 30、帮助我很多。总结起来就是所有负面情绪都指向一种惰性。人不能懒，多做，做了再想，再继续做。
- 31、无意间翻出来的好书。引导自己战胜思想中不切实际的部分。使自己更加现实、自我。
- 32、好书推荐一下
- 33、我的第一本书
- 34、作者讲的特别清楚。每一章一个误区，列出这个误区通常的表现是什么，分析这个心理的成因，以及这样想的"好处"，最后是走出误区的一些方法。方法也都很实用！
很多与我们的儒教思想是相左的，儒教思想让人活的很累，但根深蒂固。

《你的误区》

- 35、对我而言有很多东西在这本书上知道了，书很好，只是，我自己本身的问题还是得不到实质的改变。
- 36、很好的一本书，刚刚步入社会的青少年看了一定受益匪浅。
- 37、积极主动，热爱生活，享受生活。内心世界形成独特的品质，这种品质和种族、地位、金钱、性别等都无关。投身到大自然的怀抱，发现大自然的美。这些都是摆脱误区的结果。
- 38、绝对是影响我一生的好书！09-28-2010阅读完毕
- 39、近年来少有的读后很振奋的励志书
- 40、内容有点罗嗦重复~
- 41、这本书竟然86年就有译本了
- 42、若是自己没有从现在开始做起，也是一无所获。
- 43、心灵洗礼.....
- 44、说起来容易做起来难啊，达到这样的程度也太圣人了吧
- 45、老爸居然还买过这种书。。。我能说自己算是书香门第出来滴摸。。。

1、非常好的一本书。我是在上中学期间读的这部书，可以说这本书深深的影响了我。消除惰性，勇于探索未知世界，选择自己的情绪，不寻求他人的赞许，以发展自己为动力，等等，都是很好的生活态度。怎么做得更好，的确是需要坚持和不断的学习。

2、*卷首语：活着，就要生活——这就是本书的要旨。许多人都意识到自己的工作不合适、环境不理想，精神不愉快，与他人的关系也令人极不满意。可是有多少人能迈出那可怕而关键的一步——摆脱束缚、重新审视自己以及自己的愿望并努力按照自己的愿望去生活呢？*作者序：

本书通篇论述两个主题：第一个主题是你能否选择自己的情感。先根据你已作出的或未能作出的选择审视一下你的生活，这使你对自己的现状、你的情感负起责任。要使自己精神更加愉快、更能有所作为，就必须更加充分地意识到你可以作出的各种选择。你就是你所作的各种选择的总和。只要具备一定动力并作出一定努力，你就可以实现你所作出的任何选择。本书强调的第二个主题是从现在做起。这一句话将反复出现多次。这是消除误区、创造幸福的重要步骤。你在一生中，可以有所作为的时候只有一次，那就是现在。然而，许多人却在悔恨过去或担忧未来之中浪费了大好时光。能否利用现在的时光，来实现自己的心愿，这是真正生活与否的试金石，而几乎所有自我挫败行为（误区）都企图乞生于过去或将来之中。

第一章 主宰自己 1、生命是如此惊人地短暂，而死亡的阴影又总是无时不现，所以你可以扪心自问：“我应当拒绝我特别想做的事情吗？”“我应该按照别人的意愿去度过自己的一生吗？”生命是属于你自己的，你应当根据自己的愿望生活。

2、你一定要确信，你每时每刻都能做出情感上的选择，这是一个基本概念。一旦你学会依照自己的选择控制情感，你就踏上了一条“智慧之路”。你将把情绪视为一种可选因素，而不是生活中的必然因素。这正是个性自由的关键。

3、是你、而且只有你控制着自己的思维机器。是的，你的思想属于你自己，完全由你决定是否加以保留、改变、审视或交流。除了你，谁都无法钻进你的大脑，也不能像你那样体验你的思想，并可以根据自己的意愿加以利用。你可能以为，是外界事物或其他人使得你精神不愉快，这是错的。使你精神不愉快的，正是你自己。因为你对生活中的人或事有着这样那样的看法。要使自己成为一个心情舒畅、精神健康的人，你就必须改变自己的思维方法。...

...你应对自己的情感负责。你的情感是随思想而产生的，那么，只要你愿意，便可以改变对任何事物的看法。首先，你应该想一想：精神不快、情绪低落或悲观痛苦到底有什么好处？然后，你可以认真分析导致这些消极情感的各种思想，最终做出自己的决定：是选择快乐还是选择痛苦？4、你可以选择精神愉快，摒弃精神不愉快。同样道理，在日常生活中，你可以选择自我充实行为，摒弃自我挫败行为。.....当你审视自己选择幸福的能力时，应当记住，“惰性”一词反映着你生活中的消极情绪。

所谓惰性，就是你无法按照自己的愿望进行活动的一种精神状态。5、克服惰性的方法之一时学会在现时中生活。现时生活，触及你的“现在”是真正生活的关键所在。细想一下，除了“现在”，你永远不能生活在任何其它时刻，你所能得到的只是现在的时光，未来在到来时也只不过是另一个现在。有一点可以肯定：在未来到来之前，你是无法生活于未来之中的。然而，我们的文化传统总是降低现时的重要性，——“为将来而储蓄”、“要考虑后果”、“不要过于注重享乐”、“想想今后”、“为退休做好准备”等等。在我们的文化传统中，回避现在几乎成为一种流行性疾病。社会环境总是要求人们为将来牺牲现在。根据逻辑推理，采取这种态度就意味着不仅要避免目前的享受，而且要永远回避幸福。——难道不是吗？将来那一时刻一旦到来，也就成为现时，而我们到那时又必须利用那一时刻为将来作准备。这样，幸福总是明日复明日，永远可望而不可即。

...现时是一种与你形影不离而又难以捉摸的时光，你若能使自己完全沉浸于其中，便可享受到极为美好的经历。你应该充分享受现时的每分每秒，不去考虑已经过去的往日和自然会到来的将来。抓住现在的时光，因为这是你能够有所作为的唯一时刻。不要忘记，希望、期望和惋惜都是回避现实的最为常见的方法。回避现时往往导致对未来的理想化。你可能会觉得，在今后生活的某一时刻，由于一个奇迹般的转变，你将万事如意，获得幸福。一旦你完成某一特别业绩——如毕业、结婚、生孩子或晋升，生活将会真正开始。然而，当那一时刻真的到来时，却往往是十分令人失望的。

“尽情地生活吧，否则，就是一个错误。你具体做什么都关系不大，关键是你生活。假如没有生命，你还有什么呢？.....生活吧，把握你的现时光！”第二章 首先要爱 1、自我价值不能由他人来证实。你之所以有价值是因为你认为如此。如果你依赖他人来证实你的价值，那只是他人的价值。

2、——爱你自己，意识到你是最重要的、美丽而有价值的。一旦你认识到自己的价值

《你的误区》

，便不必依赖别人提高你的价值。也不会强求别人的言行符合你的旨意。……你首先学会了爱自己，很快便可以爱别人，并通过帮助自己、关心自己来帮助别人、关心别人。这样，你对他人的爱和帮助中没有任何虚伪的成份。你爱或帮助别人，不是为了博得感谢或获取奖赏，而是因为你从帮助别人或爱别人之中感受到了真正的快乐（自我价值相互肯定的乐趣）。

3、你是存在的，你是一个人，有这两点就足够了。你的价值是由你自己的存在决定的，不需要向任何人作出解释。你的价值与你的行为和感觉没有任何关系。你可能不喜欢你的某一特定行为，但这与你的自我价值没有任何关系。你可选择并永远保持这一价值，然后，便可以着手塑造自我形象方面的问题。（——学会喜欢自己、爱自己！）

4、自爱，就是根据你的意愿将自己作为一个有价值的人而予以接受；接受，则意味着毫无抱怨。思维健全的人从不抱怨，尤其不会抱怨石头太硬、天太阴、冰太凉等诸于此类的事情。接受意味着不加抱怨，精神愉快则意味着不抱怨那些自己力所不能及的事情。缺乏自我依靠的人常常从抱怨、牢骚中求得慰藉。

5、…你将不再把你在任何方面的成败与你的自我价值等同起来。你可能会失去工作，或在某一活动中失败；你可能不喜欢你干这事或那事的方式；但这并不意味着你毫无价值。你自己必须懂得，不论你迄今为止成就如何，都与你的自我价值没有关系，（对自己保持基本的价值肯定，这是最重要的，即一定要自爱。）

第三章 你无须得到别人的赞许 1、…我们都愿意博得掌声、听到赞扬或受到称颂。谁不愿意如此呢？在精神上受到抚慰会给人一种美妙的感觉，而且也的确没有必要在生活中放弃这种享受。赞许本身无损于你的精神健康；事实上，受到恭维是十分令人惬意的。寻求赞美的心理只有成为一种需要、而不仅仅是愿望时，才成为一个误区。

如果你需要赞许，那么你在未能如愿以偿时便会十分沮丧。这正是自我挫败因素之所在。在这种情况下，你是在将自我价值置于他人的控制之下，由他们随意抬高或贬低。只有当他们决定给你施舍一定的赞许之辞时，你才会感到高兴。

一旦寻求赞许成为一种需要，做到实事求是几乎就不可能了。如果你感到非要受到夸奖不行，并常常做出这种表示，那就没人会与你坦诚相见。同样，你不能明确阐述自己在生活中的思想与感觉。你会为迎合他人的观点与喜好而放弃你的自我价值。

一般而言，政治家们往往不为人们信任，他们极为需要得到他人的赞许，否则便会一事无成。因此，政治家们总是见风使舵，为迎合一些人而表示一种观点，为取悦另外一些人提出另一种观点。需要赞许的心理是基于这样一个看法之上的：“不要相信你自已，先听听别人的意见如何。”

2、儿童在其性格形成时期的确需要得到对其有影响的成年人（如父母、教师）的赞许。然而，这种赞许不应以要求孩子规规矩矩为条件，也不应当要求孩子每一句话、每一个想法、每一种感情或每一项行为都征得父母的同意。自孩子开始懂事起，便可以逐步培养其自我依靠的意识。为使孩子长大后摆脱需要得到赞许的心理。最好从一开始从多各方面给他以大量赞许。然而，如果孩子长大后，总觉得未经取得父母的许可便不知如何思维和行事，那末自我怀疑的误区种子已在其大脑扎根了。我们说寻求赞许的心理是一种自我挫败性需要。

我们的文化传统总是教育儿童去依赖别人，而不应过于信赖自己的判断。

3、…从玩耍、吃饭、睡觉一直到交朋友和思考问题，幼儿在家庭里很少受到自我依靠的教育。这种情况的根源在于爸爸和妈妈在内心深处认为，孩子是属于他们所有的。做父母的常常将孩子视为自己的财产，而不是帮助孩子去独立思考、独立解决问题并由此建立起自信心。

纪伯伦（1883 - 1931）在《先知》诗集中曾劝过天下父母：你的孩子并不是你的孩子，他们是生命之火的儿女。他们通过你来到人世，但却不是你的化身；他们和你生活在一起，但却并不属于你。

4、要求独立的火花，想独立做人的愿望在你儿童时期十分强烈，只不过由于对爸爸妈妈的依附性，你的这些火花总是一闪即逝。如果你非要独立，社会就不满意；如果社会对你不满意，你也必须对自己不满意。你的父母就是这样处于好心，逐步培养了你的依赖性和需要赞许的心理。

做父母的都不希望自己的孩子受到任何伤害，因而他们总是执意不让孩子卷入任何危险之中，然而，结果往往适得相反。如果一个人根本不懂得身处逆境（解决个人争执、对付别人的侮辱、为荣誉而拼搏、自谋其生等）时如何依靠自己的思维和力量，就不可能独立地生活。原文

: http://www.online.sdu.edu.cn/cms/model/2/index.php?p_id=23629

章节试读

1、《你的误区》的笔记-自觉的灵、心灵大师韦恩·戴尔博士（Waynew Dyer）

韦恩·戴尔，1940年5月10日出生于美国密歇根底特律，美国深受欢迎的自助导师，畅销书作家与演讲大师。他于1976年写作的《你的误区》一书至今销最高达3000万册，成为常销不衰的经典，被誉为“一本将人本主义思想带给大众之作”。他长期从事心理询诊与理论研究，积累了大量有关心理卫生、精神健康方面的第一手资料，写了许多有关这方面的专著。《你的误区》是其中影响最大，最为成功的一本书。该书于1976年在美国首次出版后，顿时轰动了西方心理学界，在广大读者中引起强烈反响。此后，该书又于1977年、1978年、1979年、1981年在西方连续再版重印，成为破纪录的畅销书。韦恩的影响力在美国乃至世界上都是不容忽视的。

美国高级精神病学家韦恩·戴尔在青少年时期便成为一个孤儿，后于韦恩州立大学获得教育博士学位，担任纽约圣约翰大学教授。韦恩博士最早从事学术研究，经常在出版物上发表文章。他在圣约翰大学做了一次关于积极思考与自我激励的演讲。并深深打动了那些刚入校的学生。一位文学经纪人建议他将自己的观点和思想写作成书。这便是他的第一本畅销书《你的误区》。此后，韦恩博士继续在演讲、写作方面取得更大成功。他出版了系列畅销书和有声图书、DVD。读者和听众更喜欢韦恩士这种弘扬和发展西方新思想的运动，重塑读者心灵的作品。他的书籍渗透着舟已点滴生活经历，汇聚着智慧积累。韦恩博士目前已经完成了三十多部解决人生问题的著作，成为无数读者的心灵导师。

韦恩·戴尔博士，被无数喜欢他著作的读者尊称为“精神之父”，他是当今自我提升与心理自助领域里影响最广、最受尊敬的心灵大师与演讲家之一，共写作出版了20多部自助类图书、有声图书和DVD，这些图书和音像产品一上市就位居各类畅销榜之列。

韦恩博士的成名作是《你的误区》这本书，在翻译介绍给国内后，一度成为国内畅销书，在上世纪80年代影响了一大批生机勃勃的年轻人。韦恩·戴尔的大作《你的误区》和《灵感》上市后，受到了读者的好评，成为心理励志类的畅销书，其他佳作《神圣的自我》、《每日皆奇迹》、《改变思想，改变生活》、《平衡之道：避免生活失衡的9大法则》、《让借口走开》等也已面世。韦恩博士的书从不同的角度、不同的精神与自我层次，为人们提供了很多实用的心理帮助和精神指引，正如他在书中所写，你将看到自己身上发生的奇迹，并在现实生活中创造“真实的魔术”！

2、《你的误区》的笔记-第4页

3、《你的误区》的笔记-第5页

一个人只要将刻苦勤奋、合乎逻辑的思维、幽默感和自信心等品质集于一身，他便可以真正的生活。

4、《你的误区》的笔记-第1页

87-9-14

9-16

《你的误区》

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