

《你是一切的答案》

图书基本信息

书名：《你是一切的答案》

13位ISBN编号：9787508649338

出版时间：2015-1-10

作者：简里里

页数：221

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

《你是一切的答案》

内容概要

“接下来的这一天，要么是最好的一天，要么是最坏的一天，答案就在你自己。”

辞去大学教职工作，创办“简单心理”平台，简里里在作为心理咨询师执业的七年里，积累了超过2000小时的案例经验与成长心得。从细腻感性稍显脆弱，到有勇气坐在治疗师的椅子上面对来访者，她经历了他人难以想象的心理蜕变。

这些文字是她的故事分享。七年里，她见到看到听到关于人性中美妙的东西，也见证了许多人的孤独和黑暗，绝望和希望，挣扎和力量。她希望借助分享，让更多人找到自己过得更好的答案。

《你是一切的答案》

作者简介

简里里，“简单心理”（APP）创始人。

20年毕业于伦敦大学学院认知神经心理学硕士，国家二级心理咨询师。中美CAPA精神分析联盟成员。

在成为一个心理咨询师的过程中，她花了很长时间来了解和探索自己。在咨询室中，看见人的孤独感；看见友善，也看见敌意；看见被禁忌的、被诱惑的、被压抑的、不被说出的情感；见证自己和他人的不易，也从暗处看见光芒。

2014年她辞去大学讲师的职位，创办国内首家心理咨询的移动互联网平台“简单心理”。

微信公众账号：简里里

《你是一切的答案》

书籍目录

第一部分 在你里面的，比世界更大	
所有过去，都不能定义你是谁 003	
“无所不能”的色彩 007	
一直正确，是最大的错误 011	
你既行为，必有其因 015	
知道自己所能，知道自己所不能 019	
最好的医治者 024	
听身体的表达 027	
歉意的平安 031	
在万千孤独中，看到自己 035	
不可承受之重 039	
第二部分 上帝的万圣节礼物	
如果有很多很多时间，我就会……纠结 047	
可爱的拖延症 050	
转角遇到抑郁症 054	
快乐的十大法则 064	
停止焦虑，告别强迫症 069	
不积极，没关系 075	
那些不可说的障碍 078	
爸爸爱喜禾，我们也爱 083	
第三部分 爱自天赐，你无须费力争取	
爱是天赐的礼物 089	
允许生活以它自己的方式到来，并享受它 092	
你们全家都是英雄 097	
后会有期，后会无期 101	
让你喜乐，并有力量 105	
废墟上的荣耀 114	
陌生人给我的欢喜 119	
只是孩子 125	
无声的建造 128	
第四部分 无法改变世界，但可以更爱自己	
爱，从陪伴开始 137	
听是态度，听懂是资格 141	
词不达意 145	
你总是比想象的更强大一些 149	
才华，是礼物还是诅咒 152	
送爷爷离开这个世界 154	
要照顾别人，先照顾好自己 157	
为自己建造一个安全的情感环境 160	
提高“自恋”水平 163	
全是内心在作祟 166	
爱是唯一道路 170	
你才是你自己的宝藏 177	
黑暗中见到光芒 181	
第五部分 生命之中，无限可能	
相信生命本身的力量 189	
最残酷恶毒的陷阱 192	

《你是一切的答案》

这份职业，不是温暖的朋友 195
等你做好准备，来帮助自己 198
有人照顾我的身体，有人照顾我的心灵 201
对自己好奇 205
怎样成为一名心理咨询师？ 209
心理求助指南 213

《你是一切的答案》

精彩短评

- 1、有句话很触动我：别要求自己不难过、不糟糕，混沌、糟糕也是种状态。而状态的本质是：它总会变化的。别急。
- 2、发现和简里里的价值观还是挺近的 一个人如果可以从事内心真正热爱的工作是一件多么幸运的事啊
- 3、披着心灵鸡汤的外衣科普关于心理咨询那些被人误解已久的问题。作者一直在表达只有自己才是最了解自己的，还有希望就什么都不怕，只有你自己是自己的守护神，无论如何好好爱自己。简直就是个自恋狂嘛，哈哈。
- 4、没有人可能比你了解自己更多，更何况你自己本身也是不断在变的。
- 5、温暖简单的随笔，内容足够真诚，只是简单的陪伴，让人停下来看一看自己。
- 6、一本小书 读起来却很有力量
- 7、太一般，读不进去，无甚高论。
- 8、暖心。同时对自己有了更深入的探索~
- 9、#买纸质书收藏#这个假期读到的最符合我口味的书，几乎是一口气读完的。里面的很多观点，对心理咨询的理解跟我不谋而合，但自己没办法像作者这样表述清晰而透彻，透过作者的表述，感觉说出了自己一直以来想说的，很畅快和过瘾。看完立刻关注了作者的微博、知乎和豆瓣，打算开始静静当个迷妹。曾经好友跟我说哪天简单心理来杭州开分公司，就去应聘，不知道会不会有那一天，说不定我也会去试试~
- 10、写的比较实在，入门
- 11、关注简里里两年多，很期待她的这本书。读的时候能感受到她的真实用心，不过感觉内容有点略简单了
- 12、概括一下，本书中心主旨你才是最了解自己人，嗯，和标题完全一样
- 13、前面一部分关于心理学知识，后面是作者自己关于心理学关于生活的记录。最喜欢的部分是心理师也是“病人”，只有亲自经历病人的抑郁、咨询才可以达到共情。还有一个关于死亡的部分是老奶奶说我一生体验了许多但是还没有经历过死亡呢，还挺期待。收获很多感恩。也希望这段时间的状态可以保持。
- 14、有血有肉的，I like it！
- 15、琐碎，重复，浅显易懂，更像鸡汤。
一直在讲应该了解自己，才能找到解答的方法。但是没讲如何了解自己。
- 16、1、最喜欢里面这句：Love is a free gift. 爱自天赐，你无须费力争取，亦不为难他人。2、所有你的过去，都不能定义你是谁。你现在的选择，每一个此时此刻，才是真实的你。3、无法改变痛苦，但可以增强爱自己的能力。4、心理咨询师帮助你了解自己，而不是直接解决问题，只有自己有能力强助自己。5、全书最后一句点睛：总之，来简单心理（jiantanxinli.com）吧，我们有专业能力靠谱儿，伦理道德有保障的咨询师！.....
- 17、情感上得到了很好的抚慰
- 18、人都是极孤独的。
- 19、——想买一本儿送我妈！
- 20、简笔画有充页数嫌疑，文字本身软软的，暖暖的，在焦虑的时候看，可以让不安的心安静下来，治愈..
- 21、读完觉得世界很单纯、美好
- 22、后半部分不就是鸡汤文吗
- 23、所有你的过去，都不能定义你是谁。你现在的选择，每一个此时此刻才是真实的你。
- 24、值得一读。让普罗大众了解心理咨询师，了解抑郁症，最终认识自己
- 25、简里里的文风和写《槭树下的家》时的席慕容好像，她眼里的世界美好而生机勃勃，让读到这样文字的人心里一暖。
- 26、想法，价值观都挺一致的，不错！
- 27、地铁读物。有收获。
- 28、怎么说呢，女神的书就是告诉朋友圈那帮公众号，什么才是真正的“心灵鸡汤”，真正的心灵鸡

《你是一切的答案》

汤是不是告诉你生活多么的美好，其他人都是傻逼，自己最聪明之类的，而是直面内心的最深处黑暗后，依旧有勇气相信自己能把自己过得更好的能力，而这一切的源泉并不是来源于咨询师或是网络上的心理鸡汤写手，而是来源你自己。

29、简里里，从她的文字就可以看出她是个很温暖可爱的心理咨询师。

30、两个字，靠谱。不玄乎，讲人话，告诉你什么是靠谱的心理咨询。

31、心理咨询科普读本 有理性有真情 推荐给想要做心理咨询但是存疑的人看

32、你才是最了解自己的那个人，你才是自己的宝藏。

33、还行吧 对心理学一个大概的认知

34、和我想象的稍稍不同。我以为这是"自我诊断与求助101"，没想到是"咨询师建议帮助手册"。里面有一点很有意思，作者反复强调说并不是咨询师给予来访者力量、不是直接施加影响，而是在咨询师的陪伴下，由来访者探索自己的内心力量，由此获得成长和解救。

35、对学习心理咨询有了一点新想法 要先survive在来访者的情绪里 相信自己和来访者 才能一起渡过难关 言语需要的克制 很温柔的书 喜欢封面 小插画也很可爱 一切都不会太晚 找到自己的方向就向着它前进吧 心理咨询也应该是这样安静治愈的呀。

36、曾经有一段，简里里的话温暖过我的心灵。算是心理学的入门级，通俗易懂，也教会了我，如果要当心理咨询师，首先要记住的是，你帮不了任何人，能起到作用的只能是自身。

37、每次拿起这本书都感觉很安稳 大概是找到了归宿 慢慢了解到自己无能为力原因 开始学会喜欢自己 接纳自己 理解自己 最后成为我自己 只是觉得中间那段讲述陌生人的故事有些苍白无力 文笔方面仍有欠缺不够打动人心 很温馨的书 感谢遇见！)

38、忘记具体内容了，但是它在那，给我一些力量。

39、身体需要照顾，精神更需要

40、画风轻松

41、愿你在黑暗中仍能见到光亮

42、很想见简里里一面告诉她她对我的影响有多大。说起来，这本书陪伴了我的高二高三，还会陪伴我以后的人生。因为简里里，我在青春期的尾巴学着接纳自己，在泪流后停止泪流，然后相信希望是这世界上最美好的事。更欣赏和感谢她的美好与智慧，那大概是我能想到的最好的模样。

43、在成为自己的路上，是个很好的陪伴。

44、我觉得后两部的内容还是给到了我一些帮助

45、简单心理创始人的书。

46、一般。

47、忽然就放下了手里的推理书，看起了这本书的电子版，因为我这么的迫切希望剖白自己，了解自己是否心里失衡，是否亚健康、是不是哪里出了问题。

这里有一位耐心的好朋友，用温暖的眼神鼓励我进行自我分析、自我开解。

世界如此之大，和我有同样孤独感的人必定存在，和我一样寻求自省的人不在少数，以量来看的话，我们并不是小众，只是以各种形态潜藏而已。

从“简单心理”到此书，我深深感觉到一位咨询师的“悬壶济世”精神，深深一鞠躬，感谢你！

48、我想当心底的那个声音不断蹦出来，我终究会知道，我必须去做这件事，去慢慢成为一个咨询师，去慢慢成为一个好的咨询师，去给需要的人陪伴和帮助。

49、没有看完。但是从前面看，这个文风太小清新了。好豆瓣。看不下去。不知有没有人同感。本身我是对心理学感兴趣的。还是喜欢登天的感觉，少有人走的路那些正常的。严肃的。不要太文艺，否则内容可读性体现的就差了。这是个人感觉。在前言里，知道简里里曾经是大学老师，后去创业，挺佩服的。

50、怀着无聊的时候希望做完一份功课来证明自己充实的心情，我翻完了这本书。对一度被我向往又疏远的心理学增加了一些心的基础认识，送我这本书的朋友大概要久病成医，我大概要从这里给自己认真增加更多功课。这次不想帮别人解决问题了，也不会将自愈上天的希望迫切寄托，只是好奇，想学。

《你是一切的答案》

精彩书评

《你是一切的答案》

章节试读

1、《你是一切的答案》的笔记-第230页

说来说去，你才是最能够了解你自己的那一个人，你才是你自己的宝藏。

2、《你是一切的答案》的笔记-第37页

你能见证另一个生命的存在，这也使得你能够足够谦卑：让你在这万千孤独之中，看到自己。无法真正理解他人，是事实，接受即可。

3、《你是一切的答案》的笔记-第5页

所有过去，都不能定义你是谁。

4、《你是一切的答案》的笔记-第172页

因为孤独，人去寻找关系，渴望在关系里面认识自己，确认自己的存在。每个别人都是自己的映像，你从别人、从关系里面，几乎只能看到自己，看到自己想要看到的东西。

NN：所谓的我们很像，大抵是一厢情愿的认为罢了，把符合自己趣味的部分放大放大.....

和在任何关系中你想要得到的一样，你想要被认同，你想要被支持，你想要被启发，你想要通往这世界的另一个维度，你想要新的体验.....以此来对抗生活里面的疲倦、无趣、重复和不确定。

书籍大概提供另一种心理支持。它们比任何一个个体的人更稳定，也无须接受训练，便能容忍你的责难、你的焦虑、你的追问，和你的沉默。你和它们建立一段关系，从中寻找自己想要的答案，想要的回应，需要的成长；看见自己隐秘的黑暗，也看见自己和他人的光芒。你也在和它们的关系里面，变得越来越像你自己。

这大概也是一种修行。你觉得一个人孤独，客厅的书架上还有一群你无声的朋友，在你看不见的地方举杯欢庆；那些书店里面还有一群一群的朋友，和那些爱书爱得炙热的人们，不厌其烦地讲述它们的故事。它们等着进入你的生命，陪你在黑暗处行走。就如黑塞所说：“真正的修养不追求任何具体的目的，一如所有为了自我完善而做出的努力，本身便有意义。”

5、《你是一切的答案》的笔记-第38页

你不得不承认作为人，自己所有的脆弱和不能够；你也得承认作为人，别人的脆弱和不能够。这世界没有谁能够给谁确定的答案，没有谁是“伟大的医治者”——我知道这令人失望。

人必须生出自己的力量，依赖自己而成长。

你终究还是会依赖自己的力量，和自己越长越像。

6、《你是一切的答案》的笔记-第152页

希望，是这世上最好的东西。它让你喜乐，并有力量。

《你是一切的答案》

7、《你是一切的答案》的笔记-第185页

黑暗中见到光芒

8、《你是一切的答案》的笔记-第46页

一个好妈妈和一个坏妈妈的区别，不在于你会不会犯错，而在于，当你犯了错误，你如何和孩子一起去处理这个错误。

承认我们自己是人而不是神，终于能长出一口气。

NN：孩子，我更想成为你的朋友，互相扶持互相修正一起成长。

9、《你是一切的答案》的笔记-第23页

别要求自己不难过、不糟糕，混沌、糟糕也是种状态。而状态的本质是：它总会变化的。别急。

10、《你是一切的答案》的笔记-第181页

我们无法改变痛苦，却可以增强爱自己的能力。

我们学了这么多温暖他人、关爱他人的方式。请你像关爱别人一样，来疼爱你自己。

然后，你能够爱自己，一直到时间的尽头。

11、《你是一切的答案》的笔记-第168页

it ' s all mental

12、《你是一切的答案》的笔记-第133页

纵使前面荆棘密布并非坦途，你仍然愿意抱着希望一直往前走。嗯，无论前方如何，你可以丢宝藏、丢线路图、丢盔甲、丢脸面。但不能丢了希望。

13、《你是一切的答案》的笔记-第12页

他说，可是你要知道，所有你的过去，都不能定义你是谁。你现在的选择，每一个此时此刻，才是真实的你。

这句话是如此清晰、透彻、有力量——你现在的选择，每一个此时此刻，都充满了无数的可能性，你的人生由你来掌舵。

14、《你是一切的答案》的笔记-第66页

$U=E \cdot V/I \cdot D$

战胜拖延=信心×价值/冲动×回报延迟

拖延，从本质上来讲，就是你无法在愿意付出的代价，和你的获得之间，做出选择。

所以，面对这个人性的、可爱的、会带来些焦虑感，亦可能带来灵感的“拖延”，不要着急，请去享受它。

15、《你是一切的答案》的笔记-第19页

《你是一切的答案》

人的成长大概是个理想不断破灭的过程，听起来令人难过。这世上，所谓“美好”，大抵是很少存在的。

NN：所以，接受不完美，接受不可能，接受永远的擦肩而过……带着期望向往下一站的风景，即使下一站也有种种缺失，没关系，我可以努力创造让ta更美好，和内心的自己愉快协商，不强求但珍惜眼前。

16、《你是一切的答案》的笔记-第14页

做一个纯粹的人和做一个符合社会期望的社会人之间总是有那么点儿差距，这些特别勇敢地追随自己内心的人，往往显得不那么“成熟”。

NN：选择权终究是我在我自己的手里，随大流并不容易，分裂的缝隙会有巨大的吞噬力。

做自己显得离经叛道，但是内心是满足的，我没有背叛自己，忠于内心最真的真我，无所谓外界的目光，痛快！

而且，相信我这种人畜无害的自我，也是易于被接受的。

17、《你是一切的答案》的笔记-第102页

后会有期 后会无期

18、《你是一切的答案》的笔记-第15页

自知不自知，你的任何行为，都必有其原因

19、《你是一切的答案》的笔记-第218页

曾经有科学家说过，人强烈的情绪只有20%~30%是由现实引发的，70%~80%都是来自“旧伤”。那些事件，不过是你情绪的导火索而已。

20、《你是一切的答案》的笔记-第164页

所谓“健康的自恋水平”是，你能够允许自己喜欢自己，也允许自己讨厌自己，你能够尊重别人的需要，也尊重自己的需要。

21、《你是一切的答案》的笔记-第184页

我们太容易拿着自己的人生经验、咨询经验，用相似的“模式”去解读每一个生命，用自己的投射去把说话者或来访者框住。然后谈话或咨询就会不可救药地变成我们自己的表演，和他们再无关系。

不幸的是，我们还常常得意扬扬，不知道其实已经错过了别人原本准备好的，更不同、更新鲜的世界。

NN：去自我的倾听，会有更大的帮助。

22、《你是一切的答案》的笔记-第93页

<原文开始></原文结束>当然不是所有人都能够成功，但你至少要去尝试，或者至少尝试做出一点点改变。

《你是一切的答案》

23、《你是一切的答案》的笔记-第8页

无所不能的色彩

24、《你是一切的答案》的笔记-第171页

曾经有科学家说过，人强烈的情绪只有20% - 30%是由现实引发的，70% - 80%都是来自旧伤。那些事件，不过是你情绪的导火索而已。

25、《你是一切的答案》的笔记-第212页

所谓“健康的自恋水平”是，你能够允许自己喜欢自己，也允许自己讨厌自己；你能够尊重别人的需要，也尊重自己的需要。你能够看见自己，也能够看见他人。

26、《你是一切的答案》的笔记-第50页

人出生在这个世界上，就是要面对极孤独的、长长的一生。我们最终仍然只能回到自己的念头里面、自己的身体里面，和自己过这长长的一生。谁也不能拯救谁。
NN：随意的以“拯救”为名，干预别人的生活是无理蛮横的，尊重为先。

27、《你是一切的答案》的笔记-第34页

“你需要他人对你的喜爱，却对自己吹毛求疵。你有很多能力，尚未被充分发挥。你性格里面有些弱点，但你基本上都还能把控。在性的问题上你还有些困惑。你自控和自律的外表下，掩藏着一颗焦虑和不安的心。你时不时会质疑自己的决定。你喜欢一定程度的变化和多样，一旦有规则和限制，你就会觉得不舒服。你为自己是个独立的思考者而觉得自豪，不会轻易接受没有说服力的言论。你觉得在他人面前过于坦诚地暴露自己并不明智。有时候你外向、友善、善于社交，但有时候你内向、多疑，而且保守。有时候你的理想显得不切实际。你生活中的重要目标之一是寻求安全感。” --巴纳姆效应（Barnum effect）

28、《你是一切的答案》的笔记-第138页

我们特别善于给朋友“打鸡血”说，你看你拥有这些、拥有那些，你还有这么多的好东西，不要难过了，其实这不过是小事一桩，没有什么大不了的，你睡一觉明天就好了，若你真的希望他好起来，请你帮助他来表达他真实的感受。

29、《你是一切的答案》的笔记-第207页

健康的爱当然滋养人，但有的时候，在亲密的环境里面，“爱”会伤人。

30、《你是一切的答案》的笔记-第227页

反过来说，永远不要给自己贴标签，亦不要让他人给你贴标签。对于你的人生，你的感受，你的世界，你是怎样一个人，发生的一切对你有着怎样的意义……其实只有你自己有能力知道。说来说去，你才是最能够了解你自己的那一个人，你才是你自己的宝藏。

31、《你是一切的答案》的笔记-第5页

《你是一切的答案》

所有你的过去，都不能定义你是谁。你现在的选择，每一个此时此刻，才是真实的你

32、《你是一切的答案》的笔记-第23页

人在痛苦中时，总是需要一点儿的杜冷丁。喜欢鸡汤的理由

33、《你是一切的答案》的笔记-第17页

心理干预：看见自己的动机，找回自己的力量，并且用它来工作。

34、《你是一切的答案》的笔记-第126页

我们期待把事情做得更正确完美，甚至于束缚手脚。

事情永远会超出你的预期，你永远都站在可能失败的悬崖边上，但是没关系，失败是在我们预期之中的常态，我们甚至还可以在失败之中大声取笑彼此，然后爬起来重新开始。你还有无数的机会去为之努力，直到成功为止。

35、《你是一切的答案》的笔记-第1页

当我听简单心理的时候，我就想什么时候有时间去看看心理医生，倾诉一下，治愈一下呢。可是我没有时间。没拿到这本书的时候我就在企盼，我要的答案，是不是在里面，会不会对我的现状有所帮助。看过两页，感觉很对自己，也许直觉是对的，我要的，在里面。我会好起来，我会用自己的力量让生活变得更美好。加油~

36、《你是一切的答案》的笔记-第205页

要照顾好别人，先照顾好自己。这样照顾才是可持续的。

37、《你是一切的答案》的笔记-第1页

因此有人说，精神分析净是一些没有用的东西，活在过去，跟不上时代。这是精神分析常常被人误解的一部分。

我自己的督导有一次说：“你若要毁了一个人，就教他去恨他的父母。”我的理解是，无论我们是否情愿，父母的言传身教都会被我们内化成为自己的一部分。倘若一个人恨自己的父母，这几乎在宣示着，他的那把利刃也在指向他自己，使他一直无法安宁。

督导那时候说，作为一个咨询师，当你和来访者共情的时候，你不仅仅要和这个人共情，还要和他的家庭共情，和他的过去共情，和他的环境共情，和他的文化共情，甚至和整个人类的发展共情。督导那次讲得动容，我听得泪眼婆娑。

所以任何精神分析或者心理咨询所探索的关于你的家庭、你的过去的问题，都是为了帮助你去理解你过去的的生活，理解那些遭遇，理解跟事件相关的那些人，理解他们背后的故事、情绪，理解当时的你自己和现在的你自己。

打个比方，你忽然明白，你总是觉得无法达到别人对自己的要求，是因为你父母从未称赞过你。当你了解这些，懂得安慰自己生命受伤的这一部分的同时，一定会有怨恨：为什么他们不是那个“别人家的父母”？为什么我就要受到这样的对待？然而当你有更多的探索，理解父母生活于怎样的时代，他们有着怎样的经历，来自怎样的家庭，他们当时在面对怎样的生活.....当你开始理解他们（理解那段生

《你是一切的答案》

活)，你的那部分“恨”，便会褪去很多颜色。

你开始能够接纳，开始有力量去理解关于你的过去。你不需要拼命地命令自己去遗忘，或者逼迫自己感谢生活。你开始接纳你自己，也接纳生活。

38、《你是一切的答案》的笔记-第1页

任何精神分析或者心理咨询所探索的关于你的家庭、你的过去的问题，都是为了帮助你去理解你过去的生活，理解那些遭遇，理解跟事件相关的那些人，理解他们背后的故事、情绪，理解当时的你自己和现在的你自己。

所有你的过去，都不能定义你是谁。你现在的选择，每一个此时此刻才是真实的你。

事实上，如果你就是还做不到所谓“积极思维”，就是还没学会“无条件接纳”，没关系，因为你必然有不能积极思维的原因，必然有不能无条件接纳的动机。

更何况纠结并非坏事，混沌也非所谓“不好”。这世界上的人，过得“糟糕”是常态，过得“还行”就很少了，如果能够过得“很好”，那千真万确是偶然的事情。

别要求自己不难过，不糟糕，混沌、糟糕也是种状态，而状态的本质是：它总会变化的。别急。

后来有几天的培训，都让我们做“真是动作”。定义特别简单，就是让你闭上眼睛，在那样一段时间和空间里，完全听从你身体的愿望，做你身体想做的动作，做你的情绪驱使你做的动作。

其实这本来是最简单、最自然的事情，可是刚开始居然也让人不知所措。因为人在长大的过程里面，学会了如此多的符号和行为规范。这些规范开始让人隔离开自己身体真实的愿望，隔离开人真实的情绪，你开始学会规范动作，适当表演；学会穿着别人的行为符号，慢慢变成其他人希望你成为的样子。

于是，“做自己”这件最简单的事情，却变成了最困难的事情。

其实人最舒服的，是在怎样的状态之下，就接纳怎样的状态；而最糟糕的，则是在拖延的时候，憧憬忙碌的状态，在忙碌的时候，去悔恨当初。

在硅谷这里充斥着超级乐观的人们。他们乐观得显得“天真”。德雷珀英雄学院的创始人tim说，如果你犯了极大的错误，那是极好的事情。因为这意味着你在解决问题的时候并不是仅仅在打安全牌，而是愿意冒险，愿意为之付出努力。

上帝创造人出来，让你拥有想象力。上帝希望你用这些想象力，去想象未来的变化、创造未来的世界。可是当你让撒旦进入，撒旦让你用这些想象力去想象一切危险的事情，让你畏首畏尾，不能前行，这便造成了你的焦虑感。

神说，使用他赋予你的想象力，去创造、去改变、去生活。

在心理咨询里面，我们常常说，要建立边界。我自己觉得，这便是所谓“边界”下面，最基本的态度：清楚地表达立场，并不是攻击或是伤害。

人们在长大的过程中，慢慢地“去自我中心”，我们慢慢有能力客观地看待周围的世界，理解他人和自我的不同。

反过来说，永远不要给自己贴标签，亦不要让他人给你贴标签。对于你的人生，你的感受，你的世界，你是怎样一个人，发生的一切，对你有着怎样的意义……其实只有你自己有能力知道。

没有人喜欢被别人分析，没有人喜欢被别人评价。而所谓的“分析”和“评价”，是这个世界上最无用的帮助。

《你是一切的答案》

你一定要相信，这个世界上没有人比你更了解自己，只有你自己，才是那个能够真正了解自己人。因为我们的生命是如此丰富和浩淼，它大过任何“单独一个人”所能够经历的一切。别人对于我们的猜测、理解，哪怕是准确的，我们也要明白，这是他们自己，基于他们自己的生活经历，加工而成的“理解”。

39、《你是一切的答案》的笔记-第193页

其实，当人们能够理解自己，理解自己行为背后的动力、能量，被自己接纳、理解、支持，而不被自己苛责、不近人情地要求的时候，人是有无穷无尽的力量和智慧，来面对生活里面的七七八八左右右的。心理咨询师希望能够尽一切的力量，帮助人们更安全、更勇敢地走过这条长长的、黑暗的道路。然后有一天，当你千真万确放下对自己的束缚，和自己站在一起的时候，你总是比你想象的更强大一些。

40、《你是一切的答案》的笔记-第31页

好的治疗师，都带着“悲观主义”色彩：生活并不理想，现实残酷暴；但我愿意和你一起来面对生活本来的面目，我帮你去获得看见自己的能力，移除成长的障碍

41、《你是一切的答案》的笔记-第143页

倾听的时候应该注意：我们太容易拿着自己的人生经验、咨询经验，用相似的“模式”地去解读每一个生命，用自己的投射去把说话者或来访者框住。...不幸的是，我们还常常得意扬扬，不知道其实已经错过了别人原本准备好的，更不同、更新鲜的世界

42、《你是一切的答案》的笔记-第167页

之后我学会再任何不起眼的，微小的事情上专注地去工作，整个过程总是彰显出不可思议的意义感来。然后你发现，你看到的整个世界的样子都变了，冒出来无数的可能性。

43、《你是一切的答案》的笔记-第85页

快乐的七大法则

一、制定细致的、明确的目标

二、起身去做些事情，或是冥想

冥想当然有帮助——如果你会做冥想的话。对于我个人最有帮助的是，当大脑无法停止转动的时候，把注意力放在身体上，比如摸一下身边的物体，动动脚指头，出去走一走，或者去做件小事情。目的是通过关注你身体的感觉，将注意力放在当下。（去焦点，走出自己设置的樊笼）

三、关于冥想

四、给自己创造一个情绪上的“安身之处”

（心灵居所 可以感受初心的地方）

五、去运动

（对我来说流汗是非常有效的解压方式，一人独自徒步，眼睛离开手机、电脑，脑袋里自由转动，以前的美好，未来的可能）

六、思维方式

所谓人在“轻狂躁”状态下，特别适合进行艺术创作，因为那时人思维跳跃、想象力丰富。最大化那些好的部分，学着和那些坏的部分握手言和。

七、接受它（Live with it）

《你是一切的答案》

44、《你是一切的答案》的笔记-第214页

其实那些不屑，不过是我给自己的不想努力、害怕失败找的一个“体面”的借口。躲在这个借口之后，我就不去面对我任何的软弱。之后我学会在任何不起眼的、细小的事情上专注地去工作，整个过程总是彰显出不可思议的意义感来。然后你发现，你看到的整个世界都变了个样子，冒出来无数可能性。It's all mental（全是心理作用）。

45、《你是一切的答案》的笔记-第25页

在心理治疗里面有非常经典的理论，把人的意识分成意识、前意识和潜意识。意识并不能决定你的行为，而潜意识才是驱动你的巨大力量。就好像人骑在大象上，你以为是你操控方向，其实大象才是迈步的那一个。

看见自己的动机，找回自己的力量，并且用它来工作。这简直就是心理干预啊。

NN：内心真正想要的，在驱动日常行为。

46、《你是一切的答案》的笔记-第6页

这过程好像上帝偶尔掀起人生大幕的一角，让你得以偷偷地窥见光芒。合上幕布，你仍要在黑暗中行走，但你能够带着惧怕和勇敢上路，不贪恋过往，也不畏惧变化。

47、《你是一切的答案》的笔记-第25页

没有人能够帮你过你的生活，你也没办法帮别人过他的生活

48、《你是一切的答案》的笔记-第223页

我最喜欢的关于共情的解释是，透过他的眼睛，去看他的世界。当和他人交往的时候，请放下我们内心婴儿式的“自我中心主义”，透过对方的眼睛，去理解他的世界。

通过共情和情绪管理，我们每个人都有修复他人的创伤经验的能力。我们每个人亦可以做自己的“治疗师”，去修复自己的状态和创伤。

爱是唯一的道路。

49、《你是一切的答案》的笔记-第42页

身体会给你如此确定的信息，告诉你你在经历紧张、喜欢、兴奋、低落，或是别的种种情绪。甚至如果你留心观察，我们的身体总是会做出一些出乎我们自己意料的事情。

我也千真万确地相信，人身体所发出的、毫无修饰的表达，是我们生命本来最珍贵、最真实的一部分，给人带来力量、希望和疗愈。

NN：坦诚的接受自己的不完美，才能变成更好的自己撒~

50、《你是一切的答案》的笔记-第122页

Love is a free gift.

You don't fight for it, nor make others do.

爱是一份天赐的礼物

《你是一切的答案》

不要竭尽全力
也不要强人所难

《你是一切的答案》

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