

# 《坚实的13步》

## 图书基本信息

书名：《坚实的13步》

13位ISBN编号：9787505941243

10位ISBN编号：7505941240

出版时间：2005-7

出版社：中国文联

作者：蒂娜·特西纳

页数：301

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)

# 《坚实的13步》

## 内容概要

本书教读者如何培养真正独立的三种基本技能：冒险、解决问题、面对失败。同时针对如何在生活中应用这些技能提出了实践性的忠告，在处理关系、对待工作、作出决定中如何对待接踵而来的依赖、逃避等，从而获得自信、自主、自立的人生。

# 《坚实的13步》

## 作者简介

作者：（美国）蒂娜·特西纳

# 《坚实的第十三步》

## 书籍目录

第一部分 走出依赖 第一章 自主：坚实的第十三步 为什么要离开“十二步：组织 治疗过程比康复更重要 超越康复 潜伏在“瘾”内部的问题 彻底痊愈 为“第十三步”作准备 放弃依赖的心理 自主的构成 自主的益处 发展自主个性 自主和依赖的对比 彻底康复 自我安排和摆脱限制 自身的阻力 克服内部抵制 第二章 康复过程中的进退两难之际 “十二步”的作用和危险性 对组织的“瘾” 第二部分 完全康复 第三章 超越康复：从依赖到自主 自主和依赖的孩子 培养自主的技能 自主的三种技巧 三种依赖态度 依赖的“孩提心态” “十二步”康复治疗与孩子的依赖心理 第四章 更进一步的康复：学会如何改变 沟通“孩提思维”的六种神奇工具 神奇工具之一的训练：运用感觉为自己寻找一种静修的方式 神奇工具之二的训练：运用意象产生一种幻想 神奇工具之三的训练：运用自我关爱成为自己的朋友 神奇工具之四的训练：运用自我影像树立自己心目中的勇士形象 神奇工具之五的训练：运用环境建立一个相互支持的关系网络 重复和记忆：产生信念的力量 神奇工具之六的训练：运用重复和记忆为意识播撒新的种子 第五章 彻底康复：面对自我 内部的斗争：内部抵制不利于自主的发展 意识、学习和宽恕 学习如何去学 第三部分 获得自主 第六章 独立自主的思维：生活中的每一天都要权衡各种选择 生命中最重要抉择 没有依赖的生活 理智抉择六要素 作出抉择的重要性 你对自身变化的阻力 面对外界挑战 挑战康复组织 自主的思想及个性 第七章 自主的爱：创造健康和谐的关系 自主亲密的技能 自主亲密的表现形式 自主亲密的特征 自主关系的典范 麻烦的表征 承诺 真实 摆脱依赖而获得自主 建立并维持自主的亲密 设置界线 同无意识的人维持自主 使堕落的孩子平静下来 放纵之后再次重获沟通的技能 有效的交谈和自主的交流 第八章 自主的生活：承诺和挑战 找到你生活中的目标 对刺激物的需要 你内部的目标 评价自主的生活 自主生活的回报

### 章节摘录

书摘为什么要离开“十二步”组织 无论哪一种康复组织，其治疗的结果都是把患者从一种有破坏性的、难以控制的“瘾”中解脱出来，取而代之的是患者对康复程序“上瘾”，产生对治疗组织的依赖。这表明你还没有完全康复，因为你还不能自主地面对生活。由于自身内部意识的缺乏，使你对组织产生了新的困惑和不安。你希望得到彻底康复，真正自主地掌握自己的生活，这样你才放心。自主意味着能够对周围的事物自我控制、自我安排。自主在别人眼里可能有些孤傲，但是它却反映了个人赋予自己的权利，非但不是孤傲，而且还是感情温暖的源泉。因为只有当自主的人感到自己能够安顿自己的情况下，他才会去爱别人，也才会接受别人的爱。本书中有一些内容将会教你如何去培养这种基本技能，这是在生活中必须掌握的与他人、与自己建立亲密关系的技巧。本书为你提供了“十二步”治疗方案之外的康复信息，你将学会如何去把握自己的生活，自己采取相应的措施防止再次回到从前——依赖、上瘾、难以控制。“十二步”康复方案就像一条止血带，它能控制流血，能救你的命，但是伤口需要愈合，这正是“十二步”做不到的。如果不继续采取相应的措施使伤口愈合，那你就永远如“十二步”组织所阐述的那样，始终处于康复状态中，而不是痊愈。你的“瘾”之所以能在“十二步”康复组织中戒掉，是因为“瘾”的转移。从开始对帮带伙伴的信任，继而进入康复组织对“治疗程序”产生依赖，迷恋定期的聚会活动，这个过程就使“瘾”发生了转移。“十二步”康复方案的实施过程对患者产生了极大的吸引力，远远超过了原来的“瘾”。康复组织替你安排时间，用各种组织活动想方设法转移你的注意力，从而使患者戒掉了原来有害的“瘾”，但同时产生对康复组织的依赖，从而也使患者无法彻底康复。刚进入康复组织时，你可能会离开原来的朋友或同事以及那个没有意义的家庭，因为他们对你的影响极坏。在AA组织中，你发现了可以结交朋友的新领地，你可能会感到很满意。但是渐渐地，你发现这些朋友都和你一样，他们也存在着由于不正常的情感问题而产生的“瘾”。当你在康复过程中有了成绩时，你可能有一种胜过对“瘾”的渴望，就是那些与你共同享受乐趣(如听音乐、做运动、画画、谈论政治或读书等)的人们。但是，如果你认为必须定期参加组织的活动才能保持康复状态，你就没有时间结交组织以外的朋友。如果你以前的家庭没有正确地引导你，那么你对如何发现新朋友是非常困惑的，而且组织也可能没有告诉你、鼓励你或是引导你如何去结交外面的朋友。有着多年的依赖心理和不良的行为，要获得自主、恢复信心，可能像是一个可望而不可即的目标，你自己也会始终担心无法实现这个目标。之所以对一些行为(如酗酒、暴饮暴食、疯狂购物、不正当性行为、工作狂或其他行为)产生“瘾”，大部分是因心理的脆弱、思想的愚蠢而担心自己无法掌握生活所致。很可笑的是，你的这种上“瘾”的破坏性行为，最终成了对自己不负责任而使人生失败的有力佐证。另外一部分类似的患者已经掌握了痊愈的方法，即使遭遇长期失败的挫折也一定能做到。像下面介绍的卡尔，在接受“十二步”治疗后，继续进行“第十三步”的治疗，他就能彻底痊愈，真正获得自主，也不用依靠任何事物、任何行为或某个自助方案来维持健康了。

。 P6-8

## 《坚实的第十三步》

### 媒体关注与评论

书评“以评论家的观点看，《坚实的第十三步》应该是每一个有心理疾患的读者或是要求自主权利的人必读的书，也是那些缺乏自信、害怕面对现实的人必读的书。”——理查德·富德 评论家

“这是一本相当不错的、有着重要作用的书。对于处在恢复阶段而仍潜伏着依赖倾向的患者来说，它能给予有效的校正作用。它清楚地指出通向下一步的方法：独立地培养以及个人自主。”——纳斯尼尔·布兰登 哲学博士、心理学家

“这也是那些参与自助事业的人必备的手册。”——《出版家周刊》

## 《坚实的13步》

### 编辑推荐

这是一本最优秀的心里自助手册，它推翻了传统理论，教给读者如何培养真正独立的三种基本技能：冒险、解决问题、面对失败。同时针对如何在生活中应用这些技能而提出了实践性的忠告：在处理关系、对待工作、作出决定中如何对待接踵而来的依赖、逃避等，从而获得自信、自主、自立的人生。

## 《坚实的13步》

### 精彩短评

- 1、12步疗法后续治疗
- 2、有些书就是这样，不起眼，不精致，不清醒，不时髦，不应景；在众多的不够给力之状态下，从满架的书中一举闯入你的眼帘并且直指内心的当下。纵使那样的当下过于阶段性过于私人性和亟待被超越。我只能把这种碰撞叫做雷达搜寻中的小概率必然事件。俗称缘分。
- 3、纯为了第七章给四星。亮点：“同自己的亲密关系”。



## 《坚实的13步》

### 精彩书评

1、有些书就是这样，不起眼，不精致，不清醒，不时髦，不应景；在众多的不够给力之状态下，从满架的书中一举闯入你的眼帘并且直指内心的当下。纵使那样的当下过于阶段性过于私人性并且亟待被超越。我只能把这种碰撞叫做雷达搜寻中的小概率必然事件。俗称缘分。在合适的时间出现在合适的地点，打动合适的心态。刚刚好。

## 章节试读

### 1、《坚实的13步》的笔记-第三章

#### 坚实的13步

#### 第三章

培养独立自主技能的钥匙：

1.冒险；

成功的冒险：

A.观察他人行为，找出迹象；评估风险，权衡得失；

B.总结经验借鉴教训

C.同情，激励自己

2.解决问题；

处理问题四要素：

A. 评估问题

B. 考虑可能的解决问题的方法

C. 决定先试哪一种办法

D. 实践总结

3.对待失望和失败

鼓励和支持，总结经验教训；失败是正常状况，改正，或者学会避免。自我安慰。增强勇气和信心。

三种依赖态度

1. 意识逃避

2. 无助

3. 绝望

魔幻思维

五岁之前的孩子不明白事物的因果联系，只能用具体而不能用抽象的方式思考，他们以自己的小世界为中心，相信发生的一切事情都和有关，并且认为他们的行为是发生这些事情的原因。用这种方式将不相关的事情和行为联系起来，心理学家称之为“魔幻思维”。

结合

用一种“孩提思维”所能领会的，充满幻想的形式，有效地将理智的成人思维同孩子的魔幻思维结合起来，是消除依赖心态和行为的必要条件。同你潜意识中孩子般的思想取得沟通，让他加入你目前的日常生活，以一种他能理解的方式使当下的成年思维与之得到很好的结合。

#### 第四章

能够影响“孩子式思维”的六种神奇工具：

1. 感觉

## 《坚实的13步》

2. 意向
3. 自我关爱
4. 自我影像
5. 环境
6. 重复和记忆

### 感觉

如果儿时经验非常消极，也许会养成习惯，尽可能多地将感官接收到的信息禁闭起来。早年通过感官体验来认识世界，学习知识。调动身体的全部感官。多在细微方面培养深刻的感官印象。花大量时间使感官与过程联系在一起。

### 神器工具 训练一

运用感觉为自己寻找一种静修的方式

1. 选择一种情境
2. 培养视觉意向
3. 想象自己置身于这种情境之中
4. 运用触觉
5. 运用听觉
6. 运用嗅觉
7. 运用味觉
8. 再次唤起各种感觉
9. 改善静修意境，使之适合你
10. 留意你感觉的不同
11. 为了将来保留你的静修意境
12. 重复上述过程，使它能自然浮现

拓展：将这个对场景的预演拓展为行为的预演，如运动训练，职场实践；

一旦你能够轻松自如地将感官力量作为一种语言，同你的潜意识孩子思维模式取得沟通并且改变他时，你就能运用它在各种不同的情况下取得成功。

2. 意向
3. 自我关爱
4. 自我影像
5. 环境
6. 重复和记忆

### 2、《坚实的13步》的笔记-第33页

非原文：

当你理解到没有人能比你自已更能照顾好自已的时候，自主就形成了。只有自己才能对自己的生活负

责，并且为做好这一切而努力学习有效的技能。

自主包括诸如这样的事情：

### 1.自我掌控【self-reliance】

诠释自主的基本词汇：制定自己的一些规范并且执行它；自治。

### 2.自下决心【self-determination】

通过周密考察，认真思考后决定自己的前途。

### 3.高目标【higher purpose】

为了自己满意的成就感，极其希望自己能完成超薪水的工作目标。

### 4.自发动机【self-motivation】

激起你热情的能力，并且是你要达到目标的动因。

### 5.自信【self-confidence】

这种安全感，来自于做事有一个明确的目标，切做好了完成它的准备。

### 6.自尊【self-esteem】

对自己才能和能力的珍惜；更是对自己健康，有能力，可爱的认可。

### 7.自我关爱【self-love】

像爱别人那样去爱自己。

## 《坚实的13步》

### 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)