

# 《让你快乐起来的心理自助法》

## 图书基本信息

书名：《让你快乐起来的心理自助法》

13位ISBN编号：9787300129334

10位ISBN编号：7300129331

出版时间：2010-11

出版社：中国人民大学

作者：阿尔伯特·艾利斯

页数：206

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)

# 《让你快乐起来的心理自助法》

## 前言

让自己快乐对事不对己在我第一次见到罗莎琳德时，她显得极为抑郁。她丈夫最近和她离婚了。她为此而痛哭，并用“失败者”这样的字眼责备自己。另一方面，尽管作为一名时装设计师的她既有天分也很成功，但她仍会因为工作方面的不如意而焦虑不安。焦虑和抑郁导致了她的自我贬低。对于工作，她总是不停地对自己说：“我的确为公司做了一些很好的设计，但我还没有达到我应有水平的一半。公司迟早会发现这一点，发现我是一个多么糟糕的设计师，然后理所当然地解雇我。”这样的想法给她带来了焦虑。首先，我请罗莎琳德不要再称自己是一个“失败者”，我帮助她先学会作为一个具有抑郁和焦虑情绪的人来接纳自己。虽然我同意她有可能是一个遭受了挫折失败的人，但她并不是一个“失败者”。罗莎琳德和我们普通人一样，是一个复杂的个体——她有着很多“好”的特质，也有不少“坏”的特质，我们很难给她一个全方位的概括性评价。在我最初试图劝说她不要再对自我的存在进行评价时，她拒绝了我。“毕竟，”她反驳道，“我要为自己在处理和前夫的关系中表现出的愚蠢行为负责。我的抑郁、焦虑都是自找的。既然我就是那个把自己搞得一团糟的人，那么我为什么不能把自己评价为一个失败者？”我对此表达了不同意见。罗莎琳德的确会时不时遭遇挫折失败，但她也常常能获得成功。虽然她有时很糟，但也有一些可圈可点的地方。“你做得好的方面都应归功于你，例如，你做过成功的设计。这难道就能将你定义为一个‘好人’吗？不！你仅仅是一个有时候表现好、有时候表现糟的人而已。你是一个有着千万个想法、感受和行为的人，而这些想法、感受和行为同样也有好的、糟的和中性的之分。那么，你为什么仅仅因为自己的糟糕行为，就把自己评价为‘坏的’呢？”罗莎琳德最终还是接受了我的观点。她开始不再因为自己的失败行为而责备自己，也不再质疑自己的存在状态，她还开始将自己作为一个有烦恼的人来接纳自己。接下来，令她感到吃惊的是，她起初由于被丈夫抛弃而带来的抑郁感、由于工作不如意而导致的焦虑感竟都完全消失了。在学会了将自己作为一个有烦恼的人来接纳后，她很快就放弃了作妻子和作设计师都必须做到完美的自我要求。

# 《让你快乐起来的心理自助法》

## 内容概要

你是否希望把恼人的想法转变成健康的想法？在面对人生逆境时，仍不会产生困扰？克服焦虑、忧郁、愤怒、讨厌自己、自怨自艾？本书正教你如何达成这些目标！本书提供许多相当简单且易懂的方法，这些方法不仅让你使用起来更快乐，同时还能免除烦恼。这些实用的智慧正是当代最受敬重的心理学家之一阿尔伯特·艾利斯博士所创。

# 《让你快乐起来的心理自助法》

## 作者简介

# 《让你快乐起来的心理自助法》

## 书籍目录

前言 让自己快乐

第一部分 为什么你会烦恼

让你烦恼的3个“必须”

让自己快乐起来的ABC

实现改变的5大信念

通向远离烦恼之路

第二部分 怎样才能获得快乐

接受自己、接纳他人

世上没有“糟透了”和“受不了”

彻底消灭“我不能主义”

第三部分 如何摆脱烦恼

烦恼的思维改变法

烦恼的情绪改变法

烦恼的行为改变法

第四部分 让快乐留下来

迈向自我实现与提升幸福感

快乐，靠自己

附录 理性的心灵鸡汤

## 《让你快乐起来的心理自助法》

### 章节摘录

不要试图用基于分散注意力的某些方法来解决你的问题，因为这只会耽搁你。你应该借助认知疗法从情感方面和行为方面为自己提供帮助。所有基于分散注意力的方法都只能让你得到暂时的缓解，让你“感觉更好”，但我从没听说过它们中有哪一种方法能产生根本效果，让你“变得更好”。包括冥想、瑜伽、渐进放松法、生物反馈法、艺术、音乐、科学、娱乐或任何其他方法，全都无法起到这种效果。它们只能让你分散注意力，帮助你将注意力从挫折、痛苦、抑郁、焦虑和恐惧的感觉中转移开。不过，它们无法正面应对并解决源于你本人的“恐惧”和将事物极端“糟糕化”的倾向性。你还要能够意识到，对于你的问题，总会存在着各种可供你选择的解决方案。在你发现你的某些快乐被剥夺时，你还能从其他方面找到快乐。通常，就算生活剥夺了你的某些权利，让你的选择受到了限制，你还是能设法让自己获得其他方面的满足。即使是在这个世界对你不公平、让你遭受重重困难时，你仍然能将问题一一化解。所以，无论你何时身陷烦恼，你都要不断尝试各种可供选择的解决方案，从而寻求你仍然有可能获得的各种快乐。不要轻易得出这一切都不存在的结论，因为这种结论的正确性微乎其微。很多事情都是值得你认真对待的，例如你的工作以及你同别人的关系。不过，对任何事情都不能过于认真。没有什么好的东西是必须存在于你的生活中的，也没有什么坏的东西是必须从你的生活中消失的。你可以竭尽全力应对挫折、改变你的命运，但你却不能阻挡潮流趋势，也不能创造奇迹。如果你遭受了损失，如果你常常被你希望避开的东西所纠缠，那么这当然很糟。尽管你可能会夸大现实，觉得这就是世界末日，但事实远非如此。车到山前必有路！不要对别人期望值太高。别人常常会有他们自己的问题，他们的问题也许会很严重，他们也可能被这些问题所困扰。就算他们告诉你他们很重视你，他们也很难为你投入太多。你可以爱他们、帮助他们，也可以和他们相处融洽，但绝不要对他们期望值过高。如果你愿意接受这一点，你就能从别人（或者他们中的一些人）那里得到不少快乐。不过，如果你认为他们要么应该是十全十美，要么就是十恶不赦，那么你就注定会有烦恼的！

# 《让你快乐起来的心理自助法》

## 后记

以理性情绪行为疗法为代表的认知行为疗法，试图恢复一种古老的传统，这种传统类似于苏格拉底和柏拉图的对话传统，也类似于佛陀和弟子的对话传统。在这种传统中，对话双方一个智者，一个受苦者。受苦者倾诉自己的苦恼，智者则总是能够保持心灵的平静，对受苦者保持感同身受的同情和无条件地接纳，并通过一个个的提问、反问、设问循循善诱，帮助受苦者最终产生领悟，发现万物的因果、苦恼的根源皆来自内心，来自对自我、对他人、对世界的“我执”，来自于对事物的偶然性、变动性、不确定性的抱怨。理性情感行为疗法的施行，离不开这种古圣先哲般的心静如水的心态。治疗师时而如同散开在黄昏的河流上的睡莲一般沉着，时而如同烧腊店的广东厨师的午后哈欠一般冷静，时而如同穿行在密布逻辑错误的丛林中的猎人一般警惕。虽然理性情感行为疗法就像钟表一样精确，就像数学一样严格，就像药品一样有效（实际上，疗效比药品还好），但是不少治疗师却不愿意使用此疗法。这是因为，在他们看来，这是一个枯燥无味、机械刻板的疗法，如同一个自恋而脆弱的权威，面对一个胆怯而听话的好学生，不如进行思想教育和灌输有效。而不是像一位慈祥耐心的祖父和自己的孙女进行趣味盎然的一问一答，也不是一个滑稽可笑的蹦蹦跳跳的老顽童对一个胆战心惊的乖乖仔的大吼大叫。理性情感疗法起源于一种爱和一种愤怒，这种爱是对真理的爱，也是对快乐和自由的爱，这种愤怒是对迷惑执著的愤怒，也是对痛苦和轮回的愤怒。这种爱和愤怒最终会整合为这样的一种平静而和谐的心态——感物思君叹复歌，且随鱼鸟泛烟波；落花寂寂啼山鸟，静室同虚养太和。

# 《让你快乐起来的心理自助法》

## 媒体关注与评论

在20世纪十大最具影响力的应用心理学家排名中，阿尔伯特·艾利斯排名第二（卡尔·罗杰斯第一，弗洛伊德第三），是当之无愧的心理学巨匠。——《今日心理》（Psychology Today）我们所有的烦恼，居然用一个ABC公式就可以解释清楚，A（事件）-B（信念、想法）-C（结果）。A永远是中立的，同样的A，发生在不同人的身上会有不同的C出现。——张德芬《遇见未知的自己》作者大多数发生在人们生命中所谓的坏事，都来自无意识。它们都是自创的，或者说是我执创造的。——埃克哈特·托利《当下的力量》作者有勇气改变你能改变的，平静地接受你改变不了的。——马丁·塞利格曼 积极心理学之父、《真实的幸福》作者

# 《让你快乐起来的心理自助法》

## 编辑推荐

《让你快乐起来的心理自助法》：超越弗洛伊德、重写近代心理治疗史的心理学家，55年来最有效、受益人数最多的情绪改善法。《遇见未知的自己》《当下的力量》之精神内核。心理住着两个我，一个真实的我，一个假装悲伤，资深心理医生！《心理月刊》资深专栏，李孟潮倾情献译。

## 《让你快乐起来的心理自助法》

### 精彩短评

- 1、最初的念头，让阿尔伯特陪琛聊天。
- 2、内容差、翻译差，送货服务好。
- 3、第十章：烦恼的行动改变法很有用。1、去做那些你害怕做的事2、奖励和惩罚法3、控制环境和外来因素4、暂停技术。还有就是作者强调要无条件接纳自己，要乐观，但不要脱离现实地乐观。排版有点乱，看得稍微有点累。
- 4、买回来就借给别人看，还没拿到过我手上。。。。。
- 5、理性情感行为疗法：A——你所经历的激发时间或困境；B——你的选择：快乐or不快乐；C——将会带来什么后果；D——反驳；E——一种有效的哲学思想
- 6、比较适合初学者看，一直很喜欢理性情绪疗法！
- 7、名字起得不好，要不是看到友邻推荐写的不错我真是不买了。书分析的很透彻，有些方法虽然不太靠谱，但大体思路很好，不像某些不负责任的心灵鸡汤，确实可以起到一定作用
- 8、之前学习过REBT，也就是理情行为疗法，现在重新回过去看，无非是因为我不快乐。
- 9、亚马逊价格可以，好用。
- 10、这是一本好书。不是里面的每个内容你都会喜欢或让你满意（很多外语书籍可能都有语言或表达方式的不习惯），但是里面肯定有很多让你获得帮助的内容。正常的人或者心理上受到困扰的人都可以从中得到帮助或获得解决心理矛盾的知识。这些知识是市场上泛滥的理智书所不能比拟的。大家都抽点时间读一读吧，你会有或多或少的收货
- 11、一般般的书籍，
- 12、很想看啊><.....但是不知道为什么有点看不进去.....
- 13、这是我看的第二本心理的书，适合心理专业和有较严重的心理困惑的人看 不然仅仅感觉他在说废话
- 14、书很好。阅读甚是快乐。物超所值。
- 15、在诸多同类型书里，这本写的很出色。
- 16、情绪低落？沮丧？烦躁？看看这本书吧。实用，有效，心理问题自己治愈。
- 17、额，这要看心情吧，觉得里面的方法还行，效果不怎样。

# 《让你快乐起来的心理自助法》

## 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)