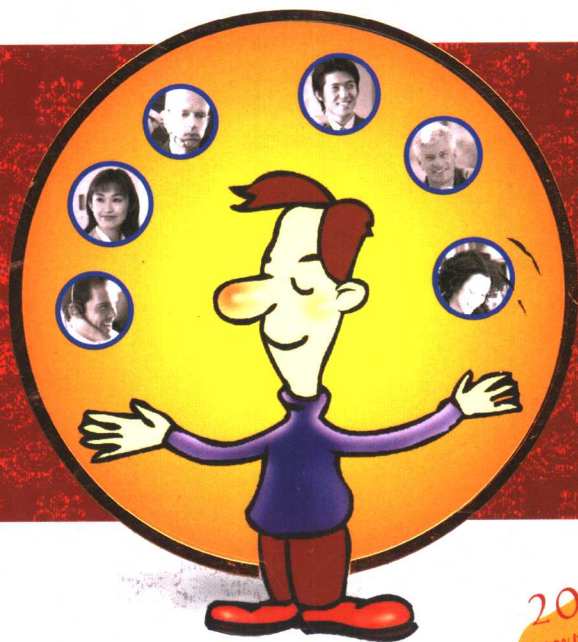


亚马逊五星级推荐



想到做到

迅速达到健康心态的最佳途径



20年畅销不衰
100%健康你的心情

让你在压力中也能得到完美的安宁！

◎ [美] 大卫 · 斯杜普 / 著
杨白 徐琳 / 译

哈尔滨出版社

想到做到

迅速达到健康心态的最佳途径



◎[美]大卫·斯杜普 / 著
杨白 徐琳 / 译

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2004-004 号

图书在版编目(C I P)数据

想到做到 / (美)斯杜普著;杨白,徐琳译.—哈尔滨:
哈尔滨出版社,2004.11

ISBN 7-80699-286-3

I.想... II.①斯...②杨...③徐 III.精神疗

法-通俗读物 VI.R749.055-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 060820 号

Copyright © 1982, 1996 by David Stoop

Originally published in English under the title

You Are What You Think

by Fleming H. Revell,

a division of Baker Book House Company,

Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A.

All rights reserved.

责任编辑:邢万军

装帧设计:孙国双 尹君

想到做到

● [美]大卫·斯杜普 / 著 杨白 徐琳 / 译

出版/哈尔滨出版社

地址/哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮编/150006

电话/86225161(发行部) 86225162(总编室)

网址/<http://www.hrbcbbs.com>

E-mail:hrbcbbs @ yeah.net

发行/全国新华书店

印刷/哈尔滨报达人印务有限公司

开本/880×1230 毫米 1/32

印张/7.25

字数/120 千字

版次/2004 年 11 月第 1 版

印次/2004 年 11 月第 1 次印刷

书号/ISBN 7-80699-286-3/R·12

定价/16.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-86225162

谨以此书献给简
我用爱完成了“我们”的书





你了解自己的三种基本情绪：爱、恐惧和愤怒吗？是不是有一些事情会让你感到对自己失去了控制？或者你试图让一切事情都处于你自己的控制范畴之内？如果是这样，你不妨读一读大卫·斯杜普博士所著的《想到做到》。

大卫·斯杜普博士是美国著名心理医生，他在《想到做到》这本心理辅导书籍中提出了一个有趣的概念，那就是“自我交谈”。当不同的人面对同一件事情的时候，他们会作出不同的反应，有的人的态度是健康积极的，而有的人却缺乏信心，甚至感到恐惧，想要逃避，原因就是他们采取了不同的“自我交谈”。而不同的态度又会导致不同的结果。认识到这一点，你一定渴望可以把自己的自我交谈变得积极乐观。那么，我们的“自我交谈”是可以控制的吗？答案是肯定的。大卫·斯杜普博士告诉我们，我们完全可以通过改变“自我交谈”让我们对生活、自己和别人都充满信心，并最终改变我们的生活。

我们可以先去认识自我交谈产生的根基，接着，这本书

Preface by translator 1

告诉我们该如何通过调整我们的自我交谈来解决我们的各种心理问题,比如愤怒、消沉、内疚、担忧和焦虑、压力等等。接下来你所需要做的一切事情就是积极乐观地面对你的生活了。

“如果你不能改变自己相貌的话,那就努力改变自己的心情吧。”试一试吧!也许按照书中的要求去做,你也可以获得更加精彩的生活呢!

2004年10月





目录 CATALOGUE

译者序 /1

第一章 寻求自我控制的途径 /1



心理学家们一直认为我们都经历过三种基本的情绪:爱、愤怒和恐惧。我们可以把这三种情绪比做三原色:红、黄、蓝。我们所看到的每一种颜色,无论深浅,都是它们之一,或是由它们相混合而构成的。

第二章 我正如我所想 /29

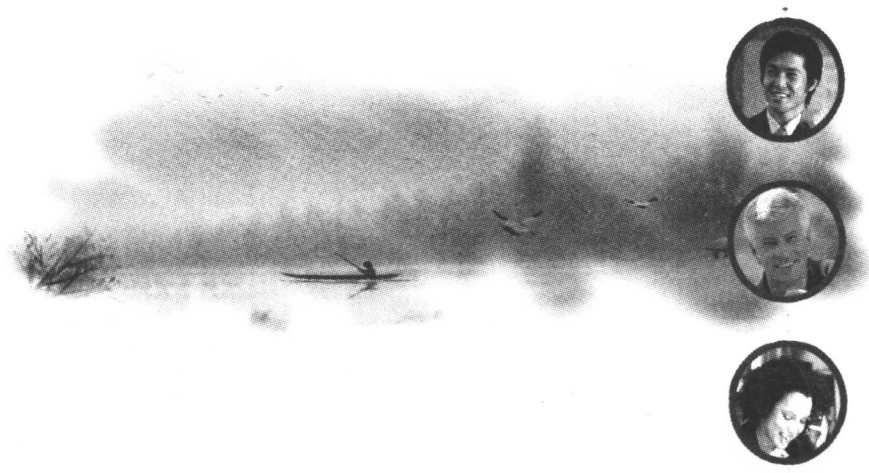


希望仍然存在!这种循环可以被打破!我们仍可以自我控制。战场就在我们的思想中。如果我们的思想创造了我们的情绪,我们就可以通过改变我们的思想来改变我们的情绪。

第三章 自我交谈——信任的言语 /45



信任是生活的一种过程。没有人是对一切都不信任的。问题不在于我们是否拥有信任,而在于我们将信任投向了哪里。我们的思想是我们的信任最好的气压计。



第四章 是什么塑造了我们的自我交谈 /57

有时我们会拒绝回忆过去,因为我们担心这样会让我们对自己的父母不敬。可是我们对真理的追求并不要求我们不尊重养育我们的人。



第五章 自我交谈与愤怒 /81

记住,愤怒是人的一部分。它也是人类最基本的情绪。愤怒就好像是汽车仪表盘上的安全警告灯,告诉你什么事情是不对的。它会引起你的注意。如果你无法意识自己的愤怒,就会产生各种各样的麻烦。



第六章 自我交谈与精神消沉 /111

当我们情绪低落时,我们的失落常常让我们身陷孤独的境地。我们切断与每个人的联系。这些人中包括那些关心我们,并打算与我们共渡难关的人。



第七章 自我交谈与内疚 /131



自我交谈既可以成为我们的原告,也可以展示出宽容的光芒。你可以让你的内疚感和愤怒任意地发挥,也可以用一把宽容的雨伞保护你所有的思想。

第八章 自我交谈,担忧和焦虑 /143



当然,有时我们感到困惑。我们会担忧过去发生的事情。或者为将会发生的事感到内疚。这种困惑的后果是焦虑——一种无法辨别清楚的恐惧。

第九章 控制压力的能力 /159



即使在压力中也能得到完美的安宁!我们怎样才能充满压力的现代生活中生存下去呢?这里将推荐一些自我交谈的步骤,你可以按照这些步骤来改变你的自我交谈,获得控制压力的能力。



第十章 自我交谈带来自信的生活 /179

如果你的自我交谈相信你有权自尊和获得别人的尊重,你的行为就会表现得自信。由于是爱激发了你的情绪,你也会同时顾全他人的尊严和权利。



第十一章 自我交谈:信仰还是臆断?/195

危险往往来自于我们过于依赖上帝的信任。这是一种特殊的信任,上帝会在特殊的情况下,为了特定目的给予这种信任。这并不是普通意义上的信任。



第十二章 自我交谈与自我控制 /209

认为自我交谈是自欺欺人这种想法很容易理解。这种感受就像是我们要提着自己穿的靴子把自己拽起来。这种担忧忽视了一个问题,那就是自我交谈一直都存在着。

第一章

寻求自我控制的途径



心理学家们一直认为我们都经历过三种基本的情绪：爱、愤怒和恐惧。我们可以把这三种情绪比做三原色：红、黄、蓝。我们所看到的每一种颜色，无论深浅，都是它们之一，或是由它们相混合而构成的。同理，我们在生活中所经历的每一种感情也都是这三种情绪中的某一种，或是由它们混合而构成的。



1

人不制伏自己的心，
好像毁坏的城邑没有墙垣。
——《圣经·箴言》

态度决定一切！每一个想要激发听众积极性的演说者都会强调这一点，所有的教练也都会向他们的队员反复灌输这个道理。任何一个和他人共同工作的人也都知道态度对于取得一项工作的成功来说是多么重要。

当我们观察其他人时，态度的重要性是显而易见的。我们常常这样评价我们的孩子或伴侣：“问题在于他（她）的态度！”我们也见过这样的人，他们有着远大的抱负，他们的思想动机也是健康的，但他们却无法取得成功，问题正在于他们的态度是消极而挑剔的。

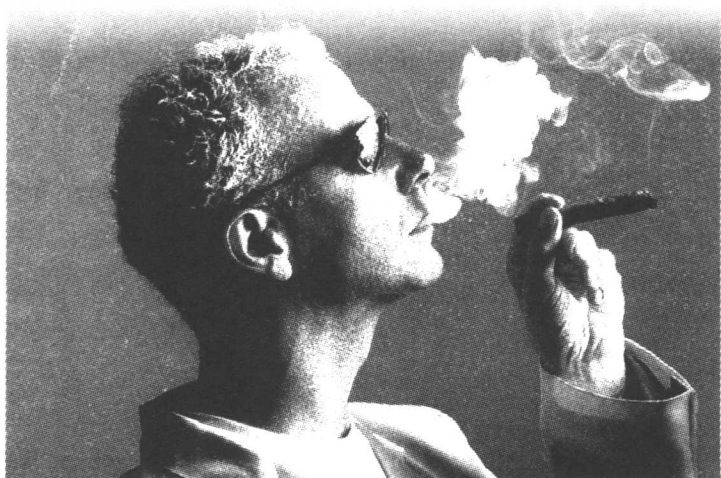
矛盾的是，当涉及到我们自己时，我们更多地是希望上帝保佑我们和我们的亲属。我们的意图是正确而良好的，我



们也曾充满期待地认真地为自己设定目标。可是随后我们的习惯、行为方式却一次又一次地重新回到原点——这可不是我们想要的结果。事实证明,只有好的意图和好的目标是不够的。

知识也永远不会足够。很多人都有让人羡慕的学历,他们也积累了很多重要的知识和技能,但他们却不能让自己的生活朝着某一方向前进。我们看到这样的人、想到他们那些被浪费掉的潜能时,会无奈地摇摇头。我们想知道为什么他们总是把自己调整成蓄势待发的状态,却总是不打算真正地开始行动。

从人性的角度来说,那些取得成功的人和没有成功的人的差别在于态度的不同。无论你是谁,态度都是至关重要





的——正是态度决定了不同个体的差异。

可是,即使我们承认了态度就是一切,这听上去还是很表面化。“当我遇到问题的时候,”我们抗议说,“我会立即意识到要为目标而努力,打好我的知识根基。可一切并不是改变了态度就都变好了那么简单!”同样的事情发生在别人身上我们可以看得很明白,可是出现在自己身上时就不是那样了。也许这是因为我们的态度已经成了我们自身的一部分,我们已经无法认清它们了;或者是因为我们已经意识到了我们的态度存在问题,却不知道怎样改变。这就会增加我们的挫折感。

我们的世界失去了控制

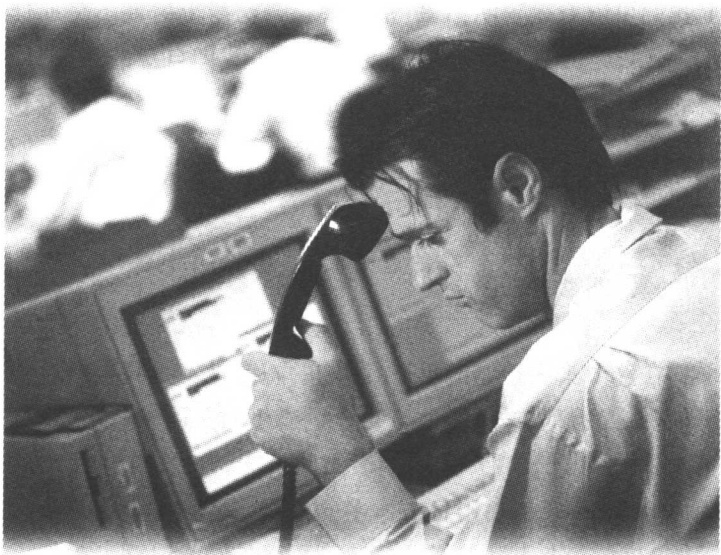
在这个失去控制的世界,我们的态度常常是我们各种经历的副产品。当被迫要改变自己的态度时,我们本能的回应可能是:“怎么改变?我感到很无助,自己失去了控制!”的确,当报纸每天都在用日益增多的证据来告诉我们世界失去了控制时,一个人又怎样才能感到可以控制自己呢?价格上涨却未受遏制。国债已经高达不可思议的数万亿美元。环境资源正在迅速地走向枯竭。空气、水遭受污染时,我们却要求食物变得越来越丰富。

可是外部世界失去控制同我们自身情感的失控以及我



们无法控制的个人生活相比,真是小巫见大巫。每天我在工作中遇到的人都会让我体会到这一点。

家庭在失去控制。离婚率高于结婚率的现象已经持续多年。年轻人无法找到幸福婚姻的例子,因此他们开始逃避婚姻。成长在不健全家庭中的孩子们会感到孤单而无力——



个孩子怎么还能在不停改变的家庭结构中明白什么是祖父母和外祖父母,以及各种表亲?太多的孩子都在这样混乱的世界中成长,他们知道自己已经失去了控制。

孩子们又是怎样对待这样的感受的呢?很遗憾,很多孩



子开始接触毒品。这方面的统计数字很惊人。你可知道美国毒品交易中的金钱数额要比美国最大公司的资产还要多吗？

正是因为这种混乱和压力，很多人都会感到不舒服。有超过四千万的美国人患有过敏症；超过三千万的美国人要承受失眠之苦。据估计，美国还有两千五百万的高血压患者，我们中的二千万人患有溃疡，还有数百万人需要靠镇静剂来调节神经。此外，每三个人中就出现一个有体重方面烦恼的人，并在体重的增减循环之中失去了健康。

健康专家过去总是讨论哪些疾病可以被归类为受心理影响而产生的。但今天，大量的医疗研究显示：有75%到90%的疾病都是由现代生活的压力直接引发的。很多研究者已经不再去问哪种疾病与压力有关，而是问每一种疾病中都有多大的成分是和压力相关的。

我们可以麻木地对待我们的痛苦，转移我们的注意力，遗弃它，甚至否定它的存在，但这些逃避都不能真正地减轻我们的痛楚。只有真正地了解自己才能帮助我们解脱困境。

了解我们的情绪

心理学家们一直认为我们都经历过三种基本的情绪：爱、愤怒和恐惧。我们可以把这三种情绪比做三原色：红、黄、蓝。我们所看到的每一种颜色，无论深浅，都是它们之一，或