

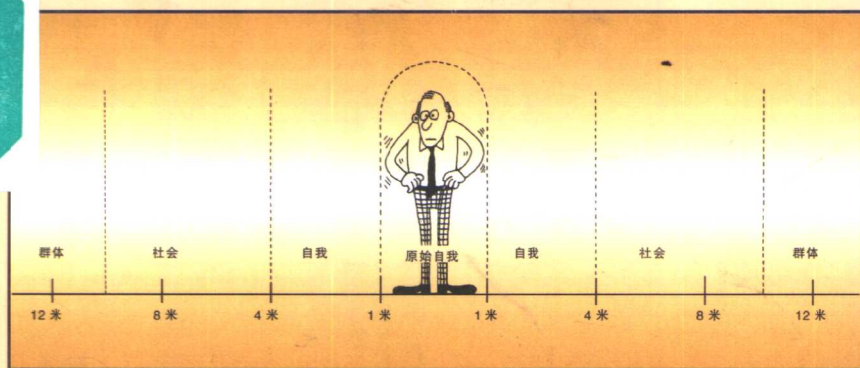
从心造就自己

健康心理
与
生活品质

[英] 姬莉安·巴特勒 著
汤尼·霍普 译
陈士平 刘伟 译



MANAGE YOUR MIND



B3848.4

9:1



73653

从心造就自己

MANAGE YOUR MIND

(上)

[英] 姬莉安·巴特勒 / 著
汤尼·霍普 / 著
陈士平·刘伟 / 译



沈阳出版社

图书在版编目(CIP)数据

从心造就自己(上、下)/(英)巴特勒(Butler, G.),(英)霍普(Hope, T.)著;陈士平、刘伟译, - 沈阳:沈阳出版社, 1998. 10

Manage Your Mind

ISBN 7-5441-0937-2

I. 从… II. ①巴… ②霍… ③陈… ④刘… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 02117 号

本书版权为英国牛津大学出版社

版权合同登记图字 06-1997 年-第 30 号

本书中文版权由辽宁版权代理公司代理

沈阳出版社出版发行

(沈阳市沈河区南翰林路 10 号 邮政编码 110011)

沈阳市北陵印刷厂印刷 新华书店经销

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:400 千字 印张:20

印数:1-10 000

1998 年 10 月第 1 版

1998 年 10 月第 1 次印刷

责任编辑:姜 波

责任校对:朱科志

封面设计:孔 谧 徐 智

版式设计:刘 俊

全套(上、下)定价:36.00 元

译 者 的 话

心理学在一般人的心目中多少有点神秘感。其实它并不神秘，在你的日常生活、学习和工作中，在你的家庭和人际关系中，几乎每天都会遇到心理方面的问题：

——你知道怎样确立自己的生活目标和价值吗？

——你对自己的能力有信心吗？你有勇气面对困难和恐惧吗？

——你的时间安排合理吗？你能从容应付紧张的生活节奏和沉重的工作压力吗？

——你能妥善处理家庭、朋友、同事间的人际关系吗？

——你能控制自己的情绪，战胜焦虑和抑郁，轻松地生活吗？

——你能戒除不良嗜好，保持健康的心理和身体状态吗？

——你想提高学习效率，增强记忆，

充分发挥作的大脑潜力吗？

——你想知道怎样进行逻辑思维和正确决策，在事业和生活中尽量少犯错误吗？

.....

当前我们的国家正处于由计划经济向市场经济的转型期，竞争日益激烈，生活节奏愈来愈快。有人感到失落，有人感到彷徨。更多的人感到压力太大，难以适应。在这种形势下，如何保持一种健康的心态，平衡的心态，从容不迫地迎接各种挑战，泰然看待各种问题，就显得尤为突出了。我们多么需要一本关于心理健康自我调节方面的指导读物啊！

由英国牛津大学皇家心理学院的两位著名专家姬莉安·巴特勒和汤尼·霍普所著的这本《造就美好心灵》(Manage Your Mind)，正好能满足我们这种需要。这是作者根据三十年来帮助人们度过心理困境所积累的丰富临床经验和现代科学研究成果而写成的。针对人们日常生活中常见的心理问题，提出保持心理健康的十条基本策略和一系列切实可行的解决步骤。

当我们刚从两位年轻的出版家手中接过这本原著，大致浏览之后，就感到这是一本难得的好书。内容深入浅出，通俗易懂，通过 70 多个真人真事实例，将

一些人人关心的心理问题，写得幽默生动，妙趣横生，因此欣然接受委托，立即动手翻译。翻译的过程也是学习的过程，我们一边翻译，一边体会，深受启发，获得了极大的读书乐趣。我们甚至想到：如果时光能倒退 50 年，在我们的大学时代读到这本书，就能少走多少弯路，避免多少错误，化解多少矛盾，减少多少焦虑啊，我们的人生道路就会大不一样了。

“往者不可谏，来者犹可追”。我们愿将这个译本——我们老俩口几个月的劳动结晶，奉献给亲爱的读者，特别是拼搏奋战在改革开放各条战线上的青年朋友和即将走向社会迎接生活挑战的大专院校学生们。愿你们能从中获得教益，更好地安排你们的生活、学习、工作和人际关系，少走弯路，少犯错误，生活得更加美满，事业上更有成就。

我们要特别感谢两位英国朋友，为中文版寄来一篇热情洋溢、言简意赅的前言。还要感谢我国英语界的两位老前辈，尤保三和王增本老师，帮我们精心修改了《中文版前言》中那段关于中国智慧精辟论述的译文，为本书画龙点睛。

陈士平 刘 伟

1997.10.1

中文版前言

我们怀着极大的欣喜，应邀为《造就美好心灵》一书的中文版写几句话。想到我们的书能在中国出版，我们深受鼓舞。

英国人民对中国和中国的文化素来非常钦羡。自从我们两国开始贸易交往以来，中国的绘画、戏剧、家具和陶瓷都对我们的历史起过深远的影响。我们撰写这本书的大部分时间就是在品茗中国茶的芳香中度过的。但是对我们影响最深远的应该说是中国的哲学。哲学有多种多样，当我们英国人提到中国思想时，哲学这个词就意味着智慧。

牛津大学皇家心理学院是专门从事心理学应用研究的机构。学院的座右铭是“让智慧导航”。智慧在这里有着特定的含义，它包含知识和才智两个方面。智慧还得有虚怀若谷的胸襟，待人以诚，在接纳他人经验方面，纵令其经验与我们的迥异

其趣，也应择其善者而从之。智慧亦意味着有远见卓识，能审时度势，知晓何时必须果断行动，而何时则应韬光养晦。

英国和中国正处于一个互相更加开放、思想文化交流日趋频繁的历史阶段。在这样的开放过程中，更加需要用智慧来引导我们相互理解和接纳对方的不同经验。

我们两国都正在发生巨大的变革，这些变革会给人们带来种种紧张和压力。我们希望《造就美好心灵》这本书能帮助中国的读者掌握一些业已证明行之有效的对付紧张和压力的方法和技巧。我们更希望本书中阐述的各种西方技巧能通过中国人的智慧而更趋完善。

姬莉安·巴特勒

汤 尼·霍 普



1997年6月20日

于牛津大学皇家心理学院

原 序

这是一本对你的生活和工作都将有所裨益的书。它将告诉你怎样调节你的心理状态，使你得以建立良好的人际关系，充分享受休闲时光，控制你的情绪，更有效地工作。它是一本心理保健的辅导读物。

现代生活中的一个误导是将工作和个人生活截然分开。许多人认为，工作需要一套技能，而对于生活，则需要全然不同的另外一套技能。这种看法是错误的。举例来说，解决工作问题的技能，对处理个人生活中的问题也很有用处；反之，战胜自己的紧张和焦虑情绪，对于工作也具有关键意义。公平对待自己，也公平对待他人，无论对个人还是对工作中的人际关系都是很有帮助的。情绪低沉会使你愁眉不展，同样也会降低工作效率。

本书将教你怎样使用有效的策略，如“自我奖励”（第7章）、“认知疗法”（第

9章)，乃至某些简单的技巧如“意大利腊肠法则”（第28章）等等，来提高你的生活调节能力。

我们不可能在此对在写这本书时所参考过的所有文献资料一一致谢。主要材料来自我们自身在帮助他人克服困难过程中所积累的经验。其次是我们的老师和同事，从他们身上学到了技能，并改善了我们对这些技能的应用。我们还得力于许多书籍的作者。这些书无论对我们自己，还是对受我们帮助过的其他人，都很有用处。正是在前人这些书的激励之下，我们才执笔来写这本书。

我们想把这本书写得实用一些，能为读者提供一整套自我调节心理状态的策略和技巧。但愿这个目标能够实现。

姬莉安·巴特勒

汤 尼·霍 普



1995年4月于英国牛津大学

生命的较量其实是一种心理较量
心理健康,你就能拥有一个健康的人生
心理坚强,你就能拥有一个坚强的人生
心理充满智慧,你就能拥有一个智慧的人生

丛书策划/联盟文化工作室



ABH/19/5

责任编辑/姜波

平面设计/孙健 孔谧

生活智慧丛书

从心造就自己

MANAGE YOUR MIND

自信课

LESSONS OF CONFIDENCE

成长的法则

RULES TO THE REAL WORLD

象赢家一样思考

THINK LIKE A WINNER

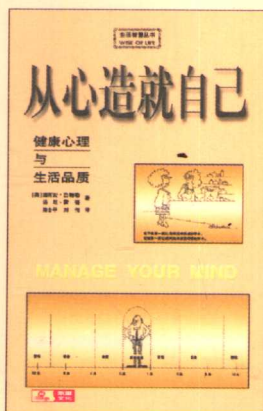
3天充满电

3 - Day To Energy

表达自我的艺术

——与雄辩家德摩西尼对话录

Stand And Deliver



目 录

译者的话 /1

中文版前言 /5

原 序 /7

导 言 这是本有用的书

第 1 章 你能从本书中获得什么帮助? /3

第 2 章 科学背景 /11

第一部分 心理保健的两条基本原则

第 3 章 正确评价自己 /21

第 4 章 要认识到你是可以改变的 /31

第二部分 七项基本技能

第 5 章 合理安排生活和时间 /49

第 6 章 正视问题 /71

第 7 章 善待自己 /83

第 8 章 问题解决术:变化的策略 /97

第 9 章 正确观察事物:借助于“认知疗法” /113

第 10 章 建立自信和自尊 /141

第 11 章 学会放松自己 /165

第三部分 怎样改善你的人际关系?

第 12 章 人际关系的重要性 /187

第 13 章 良好人际关系的第一关键:对自己公平,
对他人也公平 /201

第 14 章 良好人际关系的第二关键:辨认过去的
声音 /227

- 第 15 章 良好人际关系的第三关键：把人际关系
理解为一个系统 249

第四部分 良好心境的一对孪生敌人

- 第 16 章 战胜焦虑与忧愁 269
第 17 章 征服害怕与恐惧 297
第 18 章 压力：怎样与适度的压力共存？ 319
第 19 章 对付恐怖症：控制报警系统 341
第 20 章 抑郁症：情绪的感冒 361
第 21 章 从抑郁中自拔出来 377
第 22 章 怎样才能减轻抑郁的折磨？ 407

第五部分 心态与身体健康

- 第 23 章 戒除不良习惯与戒烟 419
第 24 章 克服失眠问题 443
第 25 章 良好的饮食习惯 461
第 26 章 防止酒精中毒 479
第 27 章 停服镇静剂 503

第六部分 工作中的头脑

- 第 28 章 有效学习的基本法则 519
第 29 章 学习的关键技能：阅读、笔记和利用
资料 533
第 30 章 怎样提高记忆力？
一．外部助忆手段 551
第 31 章 怎样提高记忆力？
二．内部助忆手段 563
第 32 章 决策 583
第 33 章 逻辑思维 599
第 34 章 耕心手记 617

导 言 这是本有用的书

L·P·哈特雷在为《中间人》一书所写的序言中曾说过一句话：“过去是一个异国，那里的人为人处事同我们是不一样的。”同样，未来也是一个不同的国度。本书既是一份邀请书，也是一本指南手册。它邀请你充分享受你的生命，又指导你怎样实现这种享受。它是根据作者三十年来帮助人们渡过心理困境所积累的经验 and 现代科学研究的成果而写成的。

你将从本书中找到改善生活方方面面的实际途径：你的人际关系，你的心境，你的健康，以及你的工作等等。这些实际途径，有的是通过帮助那些心理负担过重、生活过于紧张的人渡过难关，有的是通过帮助那些与我们合作的经理们提高工作效率而总结出来的。

你将从这本书中找到许多关于如何培养适合你本身具体情况和爱好的技能、知识和策略以提高生活质量的建议。这本书将有助你充分发挥智能潜力，提高你的心理素质。本书将按循序渐进的方式，向你介绍一些特殊的理念。心理技能，即智力技能，跟体力技能一样，最好是通过循序渐进的步骤来逐渐培养。你也许想要一本保健方面的书，为你提供某项运动的准确指导。你也许想要一本烹调方面的书，为你提供准确的烹饪方法，告诉你一步一步怎样做。而我们这本书的目的，也是希望为你提供改善日常生活的切实可行的步骤。

第1章

你能从本书中获得什么帮助？

