



养心堂课

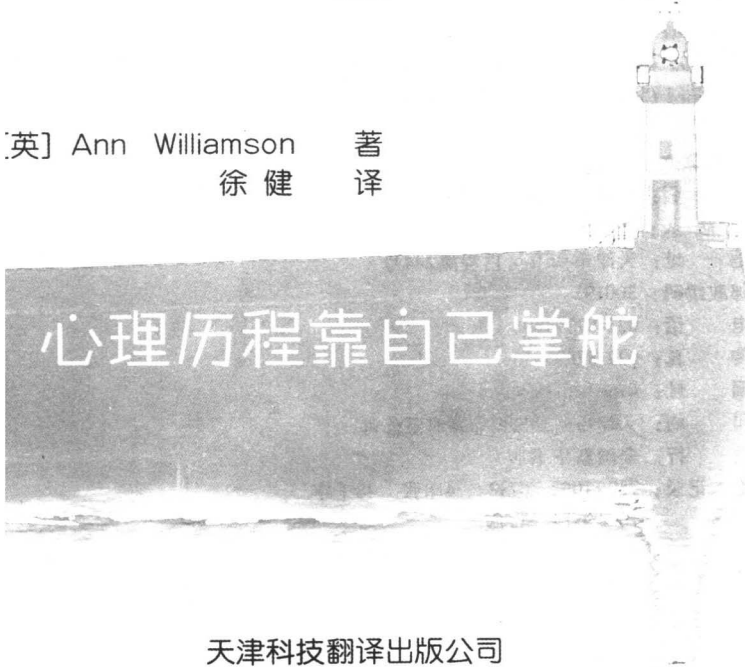
[英] Ann Williamson 著
徐健 译

心理历程靠自己掌舵

天津科技翻译出版公司

养心 堂课

[英] Ann Williamson 著
徐健 译



心理历程靠自己掌舵

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2003-33

图书在版编目(CIP)数据

养心七堂课/(英)威廉森(Williamson, A.)著;徐健译.—2版.—天津:
天津科技翻译出版公司,2004.1(2006.1重印)

书名原文:Still-In The Storm

ISBN 7-5433-1682-X

I.养… II.①威…②徐… III.压抑(心理学)-通俗读物 IV.B842.6-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第099813号

Copyright © 2000 by Crown House Publishing Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in
any manner whatsoever without the written permission of the Publisher.

Simplified Chinese language edition arranged through Amer-Asia Books, Inc.

授权单位: Crown House Publishing Limited

出版: 天津科技翻译出版公司

出版人: 蔡颢

地址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电话: 022-87894896

传真: 022-87895650

网址: www.tstlpc.com

印刷: 天津市蓟县宏图印务有限公司

发行: 全国新华书店

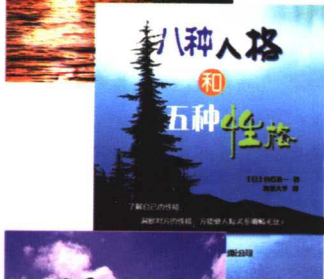
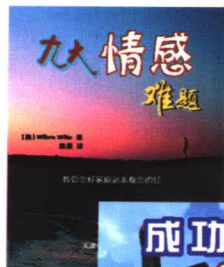
版本记录: 787×1092 1/32 4印张 48千字

2004年1月第1版

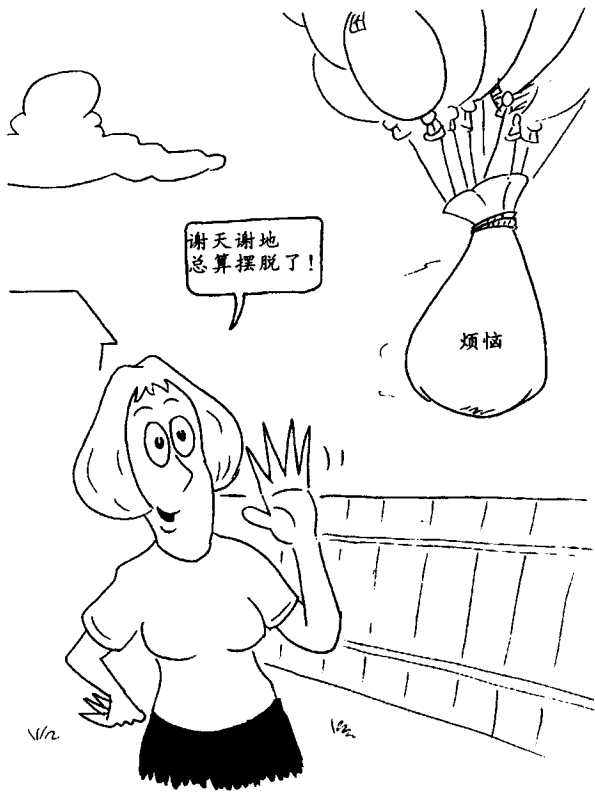
2006年1月第2版 2006年1月第2次印刷

定价: 6.00元

(如发现印装问题,可与出版社调换)









目 录

第1堂课 正确认识心理压力 / 001

你生来就多愁善感吗 / 003

心理压力是我们的敌人还是朋友 / 005

人类的求生反应有助于应对危险 / 007

现代人的求生反应会产生副作用 / 007

心理压力引起身体产生症状 / 009

心理压力使情绪发生变化 / 012

心理压力造成行为改变 / 012

及时发现体内的警告信号 / 013

为缓解心理压力,你能做些什么 / 014



第2堂课 不让心理压力超过承受能力 / 017

审视心理压力的来源 / 019

学会说“不” / 023

把事情委托他人办理 / 024

做事要有计划,区分轻重缓急 / 024

激发做事的积极性 / 026

时间要有保证 / 026

了解自己是“百灵鸟”还是“夜猫子” / 027

安排好休息和休闲时间 / 028

不要事事争强好胜 / 029



第3堂课 消除焦虑感 / 031

半空还是半满在于感觉 / 033

花钱买感觉 / 035

惊恐侵袭时的感觉 / 036

中止引起焦虑的思维过程 / 037

切勿轻信你的思维定式 / 039

改变“应该”和“不能” / 041



摆脱令人心烦的转轮 / 043

重新思考令你担忧的问题 / 044

清理一下你的“抽屉” / 045

第4堂课 积极对待应激反应 / 047

锻炼和休息 / 049

给自己一段重新调整期 / 050

横膈膜呼吸 / 051

关注此时此刻,放松肌肉 / 052

停止担忧 / 055

第5堂课 放松技术和自我催眠 / 057

转入右脑支配状态 / 059

设法增强右脑的活动 / 060

遵守安全规则 / 061

效果因人而异 / 063

自我催眠技术 / 064

其他放松方法 / 070



排除干扰你练习的思绪 / 073

给自己积极的心理暗示 / 075

抛却消极情绪 / 075

回到写字台前 / 076

用语言给予积极的暗示 / 077

用画面给予积极的暗示 / 078

第6堂课 增强你的自信心 / 081

用想像指导你的行为 / 083

改善你的自我形象 / 085

联想快乐的感觉 / 085

建立一种自信的触发机制 / 087

寻找自信的记忆 / 088

巩固你的自信心触发机制 / 089

开开玩笑 / 091

用口哨吹出欢快的曲调 / 091

惊慌时的调控手段 / 093

悄悄地让自己放松下来 / 094





第7堂课 成为你希望成为的那种人 / 095

鼻涕虫的故事 / 097

顶峰要一步一步攀登 / 097

要为自己设定目标 / 098

如何设定你的目标 / 099

积极的内心复述 / 102

与难对付的人改善关系 / 104

消除愤怒 / 107

避免过分自信 / 110

多一些表扬与鼓励 / 111

结局的故事 / 112

结束语 / 115



第1课 正确认识心理压力



- 你生来就多愁善感吗
- 心理压力是我们的敌人还是朋友
- 人类的求生反应有助于应对危险
- 现代人的求生反应会产生副作用
- 心理压力引起身体产生症状
- 心理压力使情绪发生变化
- 心理压力造成行为改变
- 及时发现体内的警告信号
- 为缓解心理压力,你能做些什么



你生来就多愁善感吗

我们每个人在日常生活中有时都会感到焦虑不安和心理压力。本书将向你介绍一些方法,使你在有这种感受时能进行自助,以免进入最终以惊惶失措和筋疲力尽而告终的恶性循环。

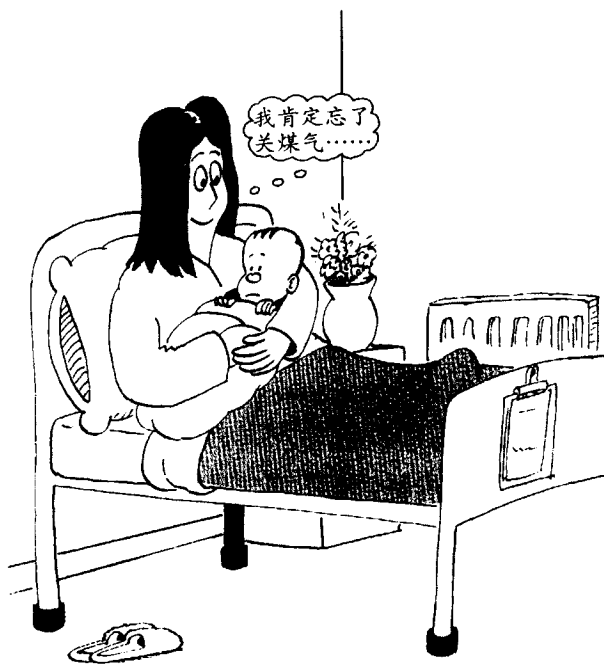
有一些人常有焦虑感,他们会说:“我生来就多愁善感。”这种说法并不对。你的一些个性特点可能使你比别人更容易感到忧虑不安,但是你并非生来就是个这样的人。刚学走路的孩子胆子都特别大,不知道什么是害怕或担心,当然也就容易出危险,一直到他们懂事了才会有所改善。如果我不懂得担心或害怕,在过马路时就不会先朝两边看看,在出门时也就不会检查一下房门是否锁好了。

所以担心和害怕有一定防范作用,只不过有些



1

正确认识心理压力



你生来就多愁善感吗？



人的担心和忧虑意识太强,做过了头而已。

只有从某件事上吸取了教训,才能把它的影响消除掉!

我们都需要有一定的忧患意识来防止受到危险的伤害。只有当我们发现自己正一步一步地逼近惊惶失措的边缘,而不是仅仅感到合情合理的担心时,忧虑才会成为一种心理障碍。

心理压力是我们的敌人还是朋友

我们在生活中都需要有一些挑战,否则就激发不起我们做事情的兴趣。如果对我们的要求超出了我们有效应对的能力,问题就产生了。在理想的情况下,我们都想生活得安安稳稳,虽不轻闲,也不太紧张,并且能有足够的储备来应对突发事件或预想不到的情况。但是,我们往往会发现,正当我们满负荷工作时,突然又加了一些额外工作要求,顿时会使我们感到极大的心理压力。因此,我们需要在心理压力



1

正确认识心理压力

开始出现时能及时觉察到自己的心态变化。

通常在剧变和危急关头我们能设法应对，而当事情逐渐平静我们期望能去放松一下享受生活时，心情反而开始感到更遭了。有时情况就是这样，好像我们对紧张事件有一种延迟反应似的。这种延迟反应对我们求生有很大好处，它使我们在危急关头不去想危急本身，而靠本能去应对处理。然后当事件变得安全了，我们的情感才表现出来。

当我们的心理压力太大时，甚至一件微不足道的小事也会打乱我们心理的平衡。如果罐子里的水装得太满，再加上一两滴水就能使水溢出。我们平时能从容处理的各种事情也都有其不可逾越的范围。当我们的心理压力持续过高时，我们就容易丧失观察事物的敏感性，而且工作的忍耐力也比平时低了很多。



1

正确认识心理压力