

牛津大学著名心理治疗专家的权威心理咨询手册

MANAGE YOUR MIND:THE MENTAL FITNESS GUIDE

# 掌控你的心灵

心理健康与心理咨询权威指南

[英]吉丽安·巴特勒 托尼·霍普/著

如果你想找一本表述清晰、能帮助你更好地掌控生活各个重要方面并提供必要心理调控技巧的读本，那么这本书绝不可错过，它能使做人变成一件更容易的事情。

——《大众心理学》杂志

 群言出版社  
Qunyan Press

中国大学图书馆报刊阅览室馆藏数据库

# 掌控你的心灵

心理疏导与心理危机干预案例

2008.11—2009.11.11

中国大学图书馆  
2009.11.11

# 掌控你的心灵

## 心理健康与心理咨询权威指南

[英] 吉丽安·巴特勒 托尼·霍普/著  
邱 宏/译



 群言出版社  
*Qunyan Press*

## 图书在版编目(CIP)数据

掌控你的心灵/(英)巴特勒,(英)霍普著;邱宏译. —北京:群言出版社,2008.6

书名原文:Manage Your Mind

ISBN 978-7-80080-840-1

I. 掌… II. ①巴… ②霍… ③邱… III. 心理保健-通俗读物  
IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 043754 号

Copyright © 1995, 2007 by Gillian Butler and Tony Hope. Second English edition published by Oxford University Press In., New York. Simplified Chinese published by Qunyan Press. All rights reserved.

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2007-1030

## 掌控你的心灵

---

出版人 范芳  
责任编辑 陈佳  
出版发行 群言出版社(Qunyan Press)  
地 址 北京东城区东厂胡同北巷1号  
邮政编码 100006  
网 站 [www.qypublish.com](http://www.qypublish.com)  
电子信箱 [qunyancbs@126.com](mailto:qunyancbs@126.com)  
总 编 办 010-65265404 65138815  
编 辑 部 010-65276609 65262436  
发 行 部 010-65263345 65220236

---

经 销 新华书店  
读者服务 010-65220236 65265404 65263345  
法律顾问 中济律师事务所  
封面设计 Zz 设计工作室  
印 刷 北京领先印刷有限公司

---

版 次 2008年6月第1版 2008年6月第1次印刷  
开 本 720×960mm 1/16  
印 张 31  
字 数 450千字  
书 号 ISBN 978-7-80080-840-1  
定 价 49.80元

---



[ 版权所有,侵权必究 ]

# 前言

## 本书能给读者带来什么

“过去是另外一个世界,完全不同于当下”。同样地,未来也是与当下完全不同的另外一个世界。本书既可以作为一份邀请,也可以成为一个引导:它既邀请读者朋友去发现自己生活中的乐趣,也引导大家去寻求更多的幸福。书中精心编撰的内容基本上源于笔者四十多年助人为乐的经历,当然,这些实践经历都是建立在现代科学研究的基础之上。

在本书的辅助下,您一定能找到切实有效的方法去改善自己生活中的不足之处,如令人头疼的与人相处之道、情绪紊乱、亚健康状态以及工作压力过大等问题。通过帮助那些生活压力过大的人缓解释放紧张情绪,帮助那些职业经理人提高工作效率,笔者从中获得了宝贵的实际经验。

您还可以从本书中发现很多新鲜有用的改善生活质量的方法:开发善巧方便之门,深入理解生活之道,适应当下生存环境,培养个人兴趣爱好等。而且,借助于本书,您还能深度开发大脑潜能,改善心理问题,从而走上身心健康之路。我们用阶梯式的方法一步步阐述了与众不同的观点。如同人体中某些生理器官在运作时具备了不同的技巧那样,我们认为采用一种清晰的逐步递增的方法可以帮助大家更好地掌握控制心理思维的技巧——大脑思维技巧。您可以把这本书想象成介绍瑜伽体操之类的辅导书,针对某种特殊训练,可以从中找到精确的指导方法。或者,您可以把它当成一本烹饪大全,按照书中详细精确的配方和制作步骤,能方便了解每一步的具体执行方案。本书的目的在于用类似的方法帮助大家获得日益更新的实际改善效果,从而发现自己真正的生活乐趣。

## 心理学和管理学——两个不同的领域

如果您仔细观察当地的书店摆设,一定会发现心理学和管理学方面的书籍分别被摆放在不同区域内的书架上。其中,类似于《如何处理焦虑情绪》之类的书被摆在心理学的书架上,而类似于《有效管理时间》之类的书则被摆在了管理学范畴的书架上。这两个区域就像两个完全不同的世界,其中一个到您的私人生活、个人情感和家庭世界,而另外一个则完全属于工作的国度——办公室哲学和行为举止的世界。正因为人们都相信这两个领域完全不同,所以现在才会想到要整合情感和行为以及工作和娱乐。那些在工作中对人们有所帮助的技巧和态度,同样也被发现应用在个人生活中。而那些能有效改善个人生活的人生态度和技巧,与有效提高工作效率的态度和技巧也不谋而合。

我们应该舍弃旧有的习惯了,不应再把感情和行为、工作和家庭分开来考虑。这些陈旧的思维方式已不再适用于现代生活。人们只有将心理思维技巧和管理技巧好好整合起来,才会研究创造出有利于自我成长的技巧和策略。本书的目的之一就是为大家打开一扇整合之门。

### 精神健康之导读

生理健康和心理健康之间的关系已经众所周知了。有很多简单的方法可以提高身体健康状况,如体育锻炼、适当饮食等。通常,人们只有在生病的时候才会考虑身体健康的问题;然而,有规律的生活理所当然对保持身体健康有所帮助。类似的保健方法同样也适用于维系人类的心理健康。同改善身体健康状况一样,有很多特殊的方法可以改善人们的精神状况,使他们舒展心灵、增强心智,可以帮助他们轻松应对生活,在任何人都无法避免的生活压力面前昂首挺胸、阔步向前。因此,本书的第二个目的是为大家提供特殊的方法和技巧,使人们既感觉到身体上的健康,也感受到心灵上的健康。

### 生活的内在规律

在进行某项体育运动时,人们如何协调大脑思维和身体行为双方面的配合呢?事实上,大脑的作用相对更超前、更重要一些。因为大脑是提供动力的源泉;它决定着我们如何能更好、更有效、更频繁地进行动作,也决定着我们是否期望

执行它,是否喜爱这项运动。大脑同时还决定着我们是否在关键时刻接受挑战,或者根本就视其如草芥。简言之,即使完全是身体上的行动,也都是由其内在因素——精神或心理因素所掌控。

本书也可以被称作生活的内在规律。无论人们是否关注管理自己的工作、生活或休闲活动,成功或满意与否都取决于人们的内在思想。内在思想帮您决定外部生活(正如网球的游戏规则决定您如何进行这个运动以及进行多少场运动等);而且,内在生活也将影响您对各种经历的反应(就像内部游戏决定着您是否喜欢玩网球一样)。

本书将帮助您发掘这些人体的内在规律,以便使您的生活更加富有乐趣、更加成功,当然您也会自动去定义成功。最后还有一点更重要的是,我们并非要把书中设计的方法强加给读者,究竟如何去生活完全取决于个人的意愿。我们只是想通过本书告诉读者该如何去开发自己的内在潜能和技巧,以便使您一切顺利、万事如意。

## 我们的临床经验

对助人之法的科学评估和开发创造对我们来说非常重要,其重要性体现在两个方面:其一,作为治疗师和研究学者,我们的主要工作就是将对人类发展和进化有所帮助的科学研究应用到实践中去;其二,这种科学评估有助于笔者选择合适的技巧和方法推荐给大众。然而,科学并非全能的主宰,还需要实践经历的印证,而本书涵盖了大量的广泛的临床经验,足以证实此研究成果的效用。我们相信,实用的技巧、方法和观念都来自一定的资源范围,正如我们在下章中将着重介绍的、与书中重要技巧相关的科学背景一样。在笔者的工作中,为了能更有效地帮助特殊人群,我们也经常尽可能地综合利用各个范围内的技巧和方法。

在撰写本书的过程中,我们广泛利用了自身的经历和经验。这些经验将引导人们如何选择技巧,我们尽量推荐那些以往客户们认为比较有实际效用的方法。经过慎重考虑和仔细筛选,我们为读者挑出了对任何人都适用的技巧和方法,它们的确能够帮助人们维持正常的心理健康。如能了解这些,能够使您在必要时刻轻松快捷地采取行动。毋庸置疑,如果对本书内容了解得越迟,会使困难状况愈发恶化。因此,本书的另一个目的就是让更多的人来了解正确的身心健康的观念和方法。

## 如何使用本书

这是一本保持心灵健康的实用手册,或许在您的思想中将心理健康与身体健康当作相反的两个方面,而本书的目的正是帮助您去发现生活中身心两方面的享受和乐趣。对大多数人来说,享受生活有点遥不可及,或者有点奢侈,因为人们总会被各种各样的担忧、烦恼、周期性的失落或者其他人的情绪所影响,从而忘记了生活中的快乐。现代生活以及各种各样的生理需要常使人产生巨大的心理压力,从而破坏了人类的健康和安宁。但是,保持心理健康将有助于人们抵挡诱惑,更加具有灵活性和生存毅力。

本书如同您的助手,会时刻辅佐和帮助您满足健康之需要。我们建议读者们先阅读第一、二篇,后面几篇的内容可根据自己的喜爱程度确定阅读的先后顺序以及阅读方式:或一带而过地浏览,或逐字逐句地细阅。

第一篇解释了人类观念所基于的两个基本原理。

第二篇描述了七个基本策略,或者说七个技巧,这些技巧可以使您正面掌控自己的生活。

第三篇则聚焦于帮助人们如何创建令人满意的人际关系。

第四篇提供了特别实用的指导:帮助人们如何克服焦虑和抑郁,通常状况下,这两者正是阻碍人们获得快乐和自信的绊脚石。

第五篇介绍了在经历过丧亲亡友之痛或其他难过、悲伤的事情之后,如何着手恢复的过程。

第六篇引导人们如何关照、关爱与思想意识相关的身体的各个部位。

第七篇专注于技巧方面的培训,它将帮助您以更有效、更有创造性的方法开发出自己的潜力。

作为一本实用手册,本书是您必不可少的良师益友,相信读者会一再翻阅本书,期盼从中得到指引和帮助。人们旧有的习惯有很强的延续性,并非一朝一夕能够改变,尚需要时间以及坚持不懈的努力。首先,您很容易回归到过去的旧习中,按照以往惯有的方式去思考、去感受、去行动。当这种现象发生时,重新阅读与之相关的文章一定会对您有所帮助。请将下面三点提示应该常存记忆中:



1. 将本书想象成一个大餐桌,尽管去选择那些您喜爱的佳肴美食。我们在书中展现了很多已经被实际印证过的、对人们有所帮助的观点。当然,书中所有的观点并非全部适用于每一个人,您可以只选择那些与己相关的观点。

2. 熟练掌握书中所描述的这些技巧,便于将来能应用到实际情况中。我们在书中提供了诸多实际应用示例,方便读者参考如何将之运用到现实中或某些特殊情况中。当然,我们不能排除各种可能性:或许您会从中看到自己的影子,或许也会像他人一样对此感到异常陌生,但是,只要您能坚持看完本书,相信一定能对您的心灵产生影响。例如,在第6章中,我们描述了一个用特例解决问题的技巧。示例中这个人所采用的实际解决方法可能对您不适用,然而它却给我们提示了一个非常重要的解决问题的技巧,而且您应该考虑一下适当的时候可采用此技巧去处理自己的问题。

3. 不要拆解任何一个观点,因为其中自有其逻辑道理。一旦您对心理学有所了解,就会明白:某些良好的心理问题看似是常识问题,但事实并非您所想的那样。通常状况下,人们的常识涉及了太多“总是正确”的矛盾。除此之外,在某些不确定的情况下,当疑惑升起时,无论从哪一方面讲,我们都会因“怒发冲冠”而丧失理智,由此失去正确的分析判断力。因为那一刻,我们正处于失衡的状态中。我们在本书中精选的这些观念和技巧,经过了无数人的千锤百炼。本书的一个重要价值就是,它能推动您去实际应用某个虽然早已知晓却从未正确应用过的技巧。或许,您曾“了解”过“远象规则”(参考第3章中的9个工具和原则),它可能是一个基本常识;或许,您先前曾经在某个管理培训课程中了解过,然而却一直未能正确使用过它。对任何事,您可能都会说“是的”,因为未来如此遥远,您根本就无从知晓将会发生什么样的变化。把本书当成一个练习册,您会学到很多新的技巧,而且也会开始去应用那些早已了解却从未实际运用过的技巧。

未来是一个令人心潮澎湃的国度,人们不应再被过去所束缚,而应敞开心扉,朝着浩瀚无际的未来勇敢前进。如果本书能在漫长的人生旅程中对您有所帮助,那么它就不辱使命了。

## 建立在科学方法基础上的心理分析

我们在本书中介绍的方法和技巧均得自于心理学所涉及的各个领域之研究成果,既有来自于基础研究本身的成果,也有来自于从理论到实践的实际经验。

当然,我们也从心理学和物理治疗学方面吸收了必要的科学知识,以便于将何谓心理以及何谓身体紧密联系起来。

### 心理学上的实验研究

心理学方面的基础研究向人们展示了无际无量的心理思维运作。早在百年以前,很多心理学家就已经投入到辛苦的实验研究中了,并且还制订了某些涉及听闻、记忆和思考的基础过程。实验揭示了人们如何构建自己对周围世界的理解力和领悟力。同时,它既说明了人们是如何成长起来的,也将人们从小到大所经历的过程分成了几个阶段。它让人们了解自己的思想、感情、行为和知觉,并且还告诉人们这些内在变化是如何与外在世界相关联的;正是由于其中的关联,人们才发现了自我。这些发现将帮助人们充分理解介于精神和肉体之间的关系是什么,究竟是什么能够激发自我,以及如何获取新的技能。

通过细致、科学的研究工作,心理学家们对于人类了解自我改变、自我调整的知识做出了不可磨灭的贡献,他们为大众揭示了整个性格转变的过程。因此,这些心理学研究成果的应用将帮助人们学会控制转变过程,以及扬长避短地塑造自己的个性特征。同样地,人们还能从此应用过程中学会维持自己的身体健康状态,以免过度紧张。并非只有成为一个心理学家,才能使自己身心两方面都获得健康,尽管现在仍然还有很多疑问尚未找到答案,但是,只要您巧妙地学会应用这些研究成果,就可以使自己保持良好的健康状态。

### 心理科学在治疗上的应用

在过去的50年间,治疗学家们已经开发出很多新颖有效的方法,以帮助那些存在心理问题的人们,其中大多数方法都与心理疗法相关。在弗洛伊德时代之后,心理分析成了心理治疗的主要形式,然而,这是一个需要很长时间以及较强密集度的治疗过程,通常都会长达几年之久。本书中,我们主要涉及的是近代的一些治疗方法,并且这些方法基本都是建立在科学发现之上,且已经过科学评估和论证。

包括心理分析在内的精神动力临床治疗,完全基于广泛且繁杂的、从婴幼儿开始的人类发展理论之上。婴儿早期的发展也是和周围其他人等有所关联的。为了利用这种治疗关系帮助人类持续发展,精神动力治疗方面的临床医学家们已经开发出了很多方法来提高人们对他人和自我感受的认知。在实验性的心理研究早

期阶段,人们就已经发现了其潜在的支撑理论,但在当时并未经受住科学实验的印证;而且,科学家们也没有轻易估计出这些治疗方法的有效概率究竟是多少。究其原因,不外乎时间和目的这两个方面,因为他们的目标极其复杂,并且耗费时间冗长,所以最终未能通过实际印证。然而,这些治疗方法却给治疗师们提供了一个关于情感发展和关于两者关系的丰富且卓有成效的观念来源。一个关于早期关系程度模式的辩论,确定了其后来的功能延续,但现在却被推定为验证其他心理治疗形式有效性的关系中。

行为治疗——行为疗法(Behavior therapy)又称行为治疗,是基于现代行为科学的一种非常通用的新型心理治疗方法,是根据学习心理学的理论和心理学实验方法确立的原则,对个体反复训练,达到矫正适应不良行为的一类心理治疗。

行为治疗家认为适应不良性行为是通过学习或条件反射形成的不良习惯,因此可按相反的过程进行治疗。所谓适应不良性行为是不健康的、异常的行为,可以有各种不同的原因,有些是神经系统病理变化或生化代谢紊乱而引起的症状,有些则是由于错误的学习所形成。行为疗法是运用心理学根据实验得出的学习原理,是一种治疗心理疾患和障碍的技术,行为疗法把治疗的着眼点放在可观察的外在行为或可以具体描述的心理状态上。行为主义心理学认为人的行为是后天习得的,既然好的行为可以通过学习而获得,不良的行为、不适应的行为也可以通过学习训练而消除。行为疗法是基于严格的实验心理学成果,遵循科学的研究准则,运用经典条件反射、操作性条件反射、学习理论、强化作用等基本原理,采用程序化的操作流程,帮助患者消除不良行为,建立新的适应行为。

行为疗法与其他心理疗法的区别在于:行为疗法是以心理学中有关学习过程的理论和实验所建立的证据为基础的。与传统的心理治疗相比,它具有更高的科学性和系统性,可以进行客观的科学检验、演示和量化,即使重复试验也可得出同样可靠的结果,有一整套定型化的治疗形式,有坚实的理论根据和大量的实验证明。所以临床效果更为显著和稳定。

行为疗法理论认为,不管是功能性的还是非功能性的,正常的或病态的,人类的各种行为都经学习而获得,而且也能通过学习而更改、增加或消除。学习的原则就是受奖赏的、获得令人满意结果的行为,容易学会并且能维持下来;相反,受处罚的、获得令人不悦结果的行为,就不容易学会或很难维持下来。因此,掌握了操作这些奖赏或处罚的条件,就可控制行为的增减或改变其方向。

在此基础上,行为疗法提出了相应的以下两点基本假设:第一,如同适应性行为一样,非适应行为也是习得,即个体是通过学习获得了不适应的行为。但要注意,并非所有的行为变化都是学习得来的。第二个,个体可以通过学习获得所缺

少的适应性行为。

行为治疗带来了与心理分析相对比的冲击,其理论背景来源于心理学家们实验工作中的学习。行为治疗基于人们所谓的学习理论上,但如今发现,学习的方法形形色色、各不相同。带有主要暗示作用的最初学习类型是经典的条件反射作用,由巴甫洛夫(著名生理学家,曾获1904年诺贝尔生理学及医学奖)首先发现。

人们把不同类型的学习方法按照一定规律进行了总结,由此才导致了行为治疗的发展,例如恐惧症的外现处理。现在以恐惧症为例,我们来深入了解行为治疗。学习理论建议一个具有恐惧症的病人通过打破建立在引发恐惧感的环境(如见到一条蛇,或进入到人头攒动的超级市场里)和焦虑感受之间的关系来克服自己的恐惧心理。研究表明,最有效的方法是让患者在一步步提高的过程中频繁且有规律地进行反复练习。例如,一个具有恐高症的人可以拾阶而上,然后从日益增高的地方俯视下面,以此作为练习的开始。接下来,他或她可以从三层楼高的窗户里向外看;然后是四层楼高的窗户;以此类推。按照恐惧症的严重程度不同,这个过程可以持续几天或者几个星期来达到阶段性的治疗效果。这种进阶式的方法虽然简单,但却非常有效。

行为治疗起源于学习理论,然而,正由于在此基础上的发展,如今的治疗师使用了更为广泛的方法去处理各种各样的状况。无论什么样的治疗方法,其共性都集中在用极其特殊的方式改变行为上。例如,行为方式的转变可有助于改变人们的饮食习惯、吸烟习惯等,还有助于塑造自信心、提高时间管理有效性和自我规划的计划性。不仅如此,行为的改变还可以导致思想、情绪、感受的转变,由此可改善人际关系。从恐惧症中恢复过来的人们基本都会感到更具自信心,都会认为更超越了自我,他们一般不会再受焦虑感的折磨,与他人能够更加融洽地和睦相处。

行为治疗中一个颇为显著的贡献是将人们的视线锁定在有效性和实用性上,这完全是因为人们在治疗过程中能够清晰地观察到特殊的变化。带有目的性的治疗不仅能够检测出该方法对病患的真实有效性,而且,也能够及时地帮助治疗师改进治疗方案。每一个改进方案都能被检测出究竟是哪一个精确的治疗步骤对病患最有效果。由此,人们发现了很多越来越好的治疗方案。这种治疗的科学评估已经揭示了很多蕴涵在变化之中的过程,同样,它也引导人们去认识:改变行为是改变自我的唯一一条先行之路。

认知治疗——认知治疗是根据认知过程影响情感和行为的理论假设,通过认知和行为技术来改变病人不良认知的一类心理治疗方法的总称。所谓认知一般是指认知活动或认知过程,包括信念和信念体系、思维和想象。认知过程一般由三部分组成:(1)接受和评价信息的过程;(2)产生应对和处理问题方法的过程;

(3)预测和估计结果的过程。该治疗方法的开发,部分原因是针对那些仅关注于行为治疗方法之人的反应,另外一部分原因则是针对精神分析之非科学层面的反应。它完全基于人们的思想、感受和与之密切相关的行为。如果您认为某件事情将朝着不良方向发展,您就会感到焦虑,并且会采取某种自我保护的行为——避免进入那个能够引发压迫感的环境中。如果您认为某件事会比较顺利,那么,您就会产生自信心,并且也会在行为举止中表现出自己的自信心。借助于关注思考模式和信任模式,认知治疗家们发现了很多方法,用以帮助人们改善自己的感受和行为。

认知治疗高度重视研究病人的不良认知和思维方式,并且把自我挫败行为看成是病人不良认知的结果。所谓不良认知,主要指歪曲的、不合理的、消极的信念或思想,它们往往导致情绪障碍和非适应行为。治疗的目的就在于矫正这些不合理的认知,从而使病人的情感和行为得到相应的改变。认知疗法不同于传统的行为疗法,因为它不仅重视适应不良性行为的矫正;而且更重视改变病人的认知方式和认知——情感——行为三者的和谐。同样,认知疗法也不同于传统的内省疗法或精神分析,因为它重视目前病人的认知对其心身的影响,即重视意识中的事件而不是潜意识;内省疗法则重视既往经历特别是童年经历对目前问题的影响,重视潜意识而忽略意识中的事件。

认知治疗的基本观点是:认知过程是行为和情感的中介;适应不良行为和情感与适应不良性认知有关。认知治疗的首要检测对象是人们的抑郁情绪,实验证明这是一个非常有效的治疗方法。同理,经过检验,它还适用于其他的情绪问题,如焦虑、痛苦、饮食功能紊乱和人际关系紧张等问题。认知治疗与行为治疗相结合,病人的心理障碍亦将逐步好转。这个研究仍有待于人们进一步学习和改进。

### 认知治疗的新波动

在过去的几年间,心理治疗给人类带来了很多人激动的惊喜,人们把很多不同的新观念整合到认知治疗中来。其中某些观念来自于东方世界,如纯粹精神上的冥想方法和关注于对自我、对他人的同情怜悯之心等。因为被人们注入了如此多的新观念和新方法,心理治疗极大地提高了学者们的研究兴趣,故被大众称为“积极的心理学”。由于与快乐、幸福等正面情绪相对应的抑郁、焦虑等负面情绪引起了人们的极大兴趣和关注,所以才使得研究者们向积极的心理学研究领域迈进。其中,某些卓有希望的新发现,如帮助人们恢复斗志和兴奋的新方法等,都涉及各方面资源的力量聚合。这种情况就像融合不同口味和技巧的烹饪过程

一样,用煎、炒、蒸、煮等各种不同的方法糅合取材于世界各地的原料进行大杂烩,其结果可能会令人赞美,也可能会令人抑郁。研究者们不断对这些新开发的精神疗法进行研究和实验,逐步剔除不适合的、没有效果的方法,从而让大众更加清楚地了解什么方法对自己最有效,什么方法最无效。

聚焦于人际关系治疗——关系在我们的生活中举足轻重,它对了解自我、感受自我作出了极大的贡献。我们对事物的思考、感受和行为都由关系在其中穿针引线。很多类型的治疗都将焦点定位于关系上,然而不幸的是,其中很多错综复杂的关系无法被检测和评估出来。人际关系治疗目前已经被证明十分有效,不仅能改善恶劣的关系,而且还能帮助人们克服抑郁情绪和紊乱的饮食规律。

### 管理中的心理科学应用

多数心理学方面的发现在人们的日常工作、行为和自我管理等领域中具有某种程度的特殊价值,而且已经开始进入到日常行为实践中。其中,大部分发现都围绕着如何有效利用大脑而展开。应用这些管理技巧能够帮助您成功地生活和工作结合起来,最大效用地体现时间价值,并且能够使您在沟通、交流、谈判、做决定等方面都能取得良好成果。在研究过程中,人们发现对逻辑思维和记忆系统的研究已经普遍成为管理领域中不可缺少的得力助手,然而,这些技巧却只在生活中发挥了作用,并没有实质性地被人类应用到工作和学习中。

### 心理治疗和物理治疗的研究

精神和肉体是相互作用、相互影响的。如果前一天晚上心中充满着烦恼和忧虑并因此而失眠,那么您一定会认为是情绪造成了彻夜无眠的结果;然而,引起失眠的原因不能轻易下此定论,或许失眠是晚餐后的那杯咖啡惹的祸。为了避免造成嗜酒成性的习惯,您应该多了解一些心理学方面的知识,以便于制定最好的策略。如果因为药物引发了失落情绪,那么一定还有挽救的余地,正所谓“亡羊补牢,为时未晚”。我们将在本书中为大家描述同心理治疗雷同之药物治疗方面的研究成果。

# CONTENTS

# 目 录

## 前 言

1

## 第一篇 心理健康的两个基本原则

### 第 1 章 自我评价

3

### 第 2 章 自我完全可以改变

7

## 第二篇 保持心理健康的七大基本技巧

### 第 3 章 自我管理 with 时间管理

17

### 第 4 章 敢于面对问题

29

第 5 章	正确对待自我	35
第 6 章	克服困难,让自己做出改变	43
第 7 章	正确反映事物:从认知治疗中获益	52
第 8 章	建立自信和自尊	67
第 9 章	学会放松	79

### 第三篇 如何改善人际关系

第 10 章	人际关系很重要	93
第 11 章	人际关系第一准则:平等对待自己和他人	100
第 12 章	人际关系第二准则:反思过去的经验教训	115
第 13 章	人际关系第三准则:充分理解关系网	127
第 14 章	人际关系中的愤怒情绪	137
第 15 章	性行为与亲密关系	155

### 第四篇 好心情的孪生敌人

第 16 章	从焦虑和担忧中康复	179
第 17 章	克服恐惧和恐怖症	195
第 18 章	学会在适当压力中生活	212
第 19 章	应对恐慌:控制你的警报系统	226
第 20 章	抑郁症:常见的失落感	237
第 21 章	摆脱抑郁	247
第 22 章	如何抵御抑郁症	265



## 第五篇 摆脱痛苦的经历

第 23 章	损失财物与痛失亲人	273
第 24 章	正视过去	292
第 25 章	近期痛苦及其影响	319

## 第六篇 思维和身体

第 26 章	改正不良习惯与嗜好	343
第 27 章	过度饮酒及其问题	361
第 28 章	改善睡眠质量	379
第 29 章	养成良好的饮食习惯	392

## 第七篇 完全掌控你的心灵

第 30 章	有效学习的基本要素	409
第 31 章	学习的重要技能	419
第 32 章	如何改善你的记忆力	432
第 33 章	做出正确合理的决定	457
第 34 章	积极正确地思考	468