

一分钟 心理咨询

心灵治愈万能口袋书

THE 60-SECOND SHRINK
101 Strategies for
Staying Sane in a Crazy World

[美] 阿诺德·拉扎勒斯 (Arnold A. Lazarus) 著 贾晓明 等译
克利福德·拉扎勒斯 (Clifford N. Lazarus)

美国最有影响力的十大心理治疗师之一
认知行为疗法先驱者
多重模型疗法创始人**拉扎勒斯**

担当你的随身心理医生



机械工业出版社
China Machine Press

一分钟心理咨询

THE 60-SECOND SHRINK

101 Strategies for
Staying Sane in a Crazy World

[美] 阿诺德·拉扎勒斯 (Arnold A. Lazarus) 著 贾晓明 等译
克利福德·拉扎勒斯 (Clifford N. Lazarus)



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

一分钟心理咨询 / (美) 拉扎勒斯 (Lazarus, A. A.), (美) 拉扎勒斯 (Lazarus, C. N.) 著;
贾晓明等译. —北京: 机械工业出版社, 2013.11

书名原文: The 60-Second Shrink: 101 Strategies for Staying Sane in a Crazy World

ISBN 978-7-111-44458-9

I. 一… II. ①拉… ②拉… ③贾… III. 心理咨询—通俗读物 IV. R395.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 248054 号

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2013-3548

* Arnold A. Lazarus, Clifford N. Lazarus. The 60-Second Shrink: 101 Strategies for Staying Sane in a Crazy World. *

Copyright © 2000 by Arnold A. Lazarus, Ph. D. and Clifford N. Lazarus, Ph. D.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2013 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Impact Publishers through Bardon-Chinese Media Agency.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Impact Publishers, Inc. 通过 Bardon-Chinese Media Agency 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

本书涉及广泛的心理健康领域, 既有对常见心理问题的理解, 更有应对各种心理困扰的高招, 就像生活小窍门, 不但是心理咨询与心理治疗专业人员用于教学、临床实践的范本, 也是大众读者用于心理健康的必备自助手册。

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 赵艳君 版式设计: 刘永青

三河市杨庄长鸣印刷装订厂印刷

2013 年 11 月第 1 版第 1 次印刷

147mm × 210mm • 7.875 印张

标准书号: ISBN 978-7-111-44458-9

定 价: 35.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259 读者信箱: hzjg@hzbook.com

通过广泛的、通俗的方式传授智慧是一项艰难的任务，能够像这本书一样如此简洁地达成这一目标，实在堪称奇迹。作者在书中提到了 100 种困难的生活情境以及如何加以应对，这些生活情境对我们每一个人来说都是十分常见的。本书中所传授的策略很深刻、实用、切实可行，而且比花费 50 分钟进行心理治疗更划算。很少有解决问题的书能写得如此有趣。读者一旦翻开这本书，便很难再放下。对于每一个想要在疯狂的世界中保持理智的人来说，这本书都是必读的。读者阅读之后，在很多年内都将回味无穷。

——尼古拉斯·卡明斯 (Nicholas A. Cummings) 医学博士

行为健康基金会主席

美国心理学会前主席

在这本书中发现自己，同时找回更好的自己！两位作者都是国际知名的心理治疗师，他们向我们提供了一本不同寻常的、可读性极强的精华之作，里面涉及普遍性的问题和可以帮助我们改变自己生活的实用性观点。

——杰弗瑞·萨德 (Jeffrey K. Zeig) 博士

米尔顿·艾瑞克森基金会会长

本书含有很多有价值的建议和有益的意见。如此小的篇幅却包含大量有用的信息，实在让人惊叹。这本书值得每一个家庭拥有。

——伯尼·齐尔伯格德 (Bernie Zilbergeld) 博士
《男性性行为》和《男性性行为新考》作者

本书是一本富有智慧和知识广博的自助书籍，它为很多人类普遍存在的情绪问题（或困扰）提供了大量合理的建议。这本由两位著名的心理学家所著的书是科学准确的、最新的、便于阅读的。我强烈推荐！

——约翰·普勒斯顿 (John Preston) 心理学博士
《你可以打败抑郁》和《每个环节都很关键》作者

1970年，我第一次见到阿诺德和克利福德，那时我是耶鲁大学医学院的一名精神病院住院医师。后来，阿诺德成了耶鲁大学心理学院的一名客座教授和临床培训主任。我照顾过9岁的克利福德和他11岁的姐姐琳达。回想那时，克利福德十分喜欢放风筝、玩玩具火箭船，而且变得越来越顽皮，但是，很明显他是一个很聪明的孩子。看到阿诺德达到了如此卓越的地位，看到他的儿子克利福德获得了临床心理学的博士学位，开始“站在他父亲的肩上”（打比方说），而不是仅仅追随父亲的脚步，我感觉十分惊叹。除了进行心理治疗的基础训练外，克利福德花费了5年的时间在一个精神病治疗机构领导一个研究小组，致力于评估新一代精神病治疗药物的疗效。同时，他在神经心理测量方面也十分专业。

很明显，在这本富于教育性、令人愉快的书中，作者将复杂的材料撰写成了易于理解的文章。简单地阐明心理学、精神病学和心理卫生的重要性，我自己的书中也显示着这一追求。在这么小的篇幅中包含着如此大量、有用的信息，真的让人惊叹。这对父子很擅长开门见山，通过清晰的方式阐明自身的观点并提出建议。读者一旦采纳这些建议，便可以提高生活的品质。

我最喜欢的一点是这本引人入胜的书阅读起来很轻松。每一个章节读者既可以快速浏览，也可以精读，而不用费力阅读冗长乏味的材料（不幸的是，很多书都是这样）。每章的开始都有一个实际的案例。智慧的精华在于每一个人都可以发现有趣的信息并将其运用于个人生活，这对父子为你和你爱的人提供了很多保持心理健康的方法。这本家庭必备的书是座宝藏，可以不断地加以运用。我希望能有更多的人读到这本有吸引力的书。

——哈罗德·布卢姆菲尔德（Harold H. Bloomfield）医学博士
畅销书《如何治疗抑郁症》的作者

简单并深刻着

有幸成为这本书的译者！

本书不但是心理咨询与心理治疗专业人员用于教学、临床实践的范本，也是大众用于心理健康的必备自助手册。本书无疑是一座促进人们健康快乐的宝藏。

觉得本书最值得推崇的是它的风格：简单而又深刻。

简单是指涉猎的每个心理健康问题和专业理论表述的简洁、清晰，又富有逻辑，并且重要观点突出，可谓短小精悍。

深刻是因为作者表达的各种观点又多来自科学研究和临床心理实践，来自作者的专业思考，富有哲理、充满智慧，而非信口开河、吸引人眼球。

本书涉及了广泛的心理健康领域，既有对常见心理问题的理解，更有应对各种心理困扰的高招，就像生活小窍门。暗自得意的是，在翻译过程中，发现自己在生活中原来不知不觉使用了许多本书介绍的有利健康快乐的方法，如醍醐灌顶。虽然已从事多年心理咨询和心理健康教育，仍从本书获益良多。

本书的作者是本人喜爱的学者类型。觉得最难做的学问就是将精深的专业理论用简单、易懂、可操作的方式传达出来，使读

者易于理解与掌握。作者轻松地做到了这一点。

同样，也欣赏作者严谨的科学态度，即使书中介绍的各种技术方法有其有效性，也不会将这些作用无限夸大。任何技巧方法都不可能包治百病。就像书中提醒的那样，由于个体的差异性，有的人仍需寻求专业的帮助。

本书由本人和本人的研究生共同完成。有趣的是，翻译过程，也是实践书中技巧方法的过程。累了，做两分钟放松，像书中说的，只要两分钟便获得能量继续工作。想吃零食的同学默念书中关于减肥的忠告：远离食品、坚持运动！也算学以致用。

本书翻译的具体分工为：贾晓明、张蓓蓓（第1～33章），游琳玉（第34～40章；第51～64章），张琳（第41～50章；第82～87章），唐信峰（第65～81章），郭潇萌（第88～116章）。本人审校了全书。享受着翻译专业书籍的快乐，感受着书中所传达的专业智慧，这便是师生共同拥有的一笔财富了。

强烈推荐这本书！书中简单而深刻的应对生活的策略与方法，可以助你达成幸福和快乐！如果你愿意试一下的话！

贾晓明

2013.10

作为每周一小时的热线谈话节目脱口秀（克利福德称之为“心理健康问题”）的搭档主持人（新泽西州普林斯顿之外的广播 AM 1350WHWH），我们被要求在周一至周五每天下午 5～6 点的一个小时新闻里，呈现一个心理健康问题作为一部分节目内容进行播放。提供简单直接的心理健康策略并强调心理学和精神病学的一些其他方面内容似乎是一个很吸引人的想法。鉴于我们的脱口秀节目需要一些准备（特别是当遇到一个能言善辩的观众或者来电者提出很有趣的话题时），每天的“心理健康问题”需要写出来，然后仔细改编。我们每一个人需要写出三四个问题，然后在播音室将其录音，按顺序阅读每一段落。将这些技巧、主题和片段集合起来需要大量的时间和想法，当一些朋友和听众提出将其出版会十分有价值时，我们毫不犹豫地进行了尝试。

读者会发现在一些章节中有重复性的材料，这是因为这些材料在广播中是以不同的顺序呈现的，与书的结构有些偏差。我们考虑过在编辑中删除那些重复的内容，但是后来改变了这一想法，因为通过再三强调这些重要的事实，它们将产生更大的影响。

我们喜欢那些不需要从第一页一直阅读到最后一页、可以有

选择性地浏览的书。本书可以以任何顺序进行浏览。浏览每一章节然后选出自己感兴趣的部分是十分容易的。简短的评论可以提供轻松消化的精神食粮、富有帮助性的提示和有价值的片段。我们十分感谢苏珊·克里格 (Susan Krieger)，她阅读了所有原稿并提供了很多有用的建议。

我们真诚地希望这本书所包含的信息是富有教育性和有帮助的。据我们所知，市场上并没有此类书籍，我们希望这本书能够拥有新泽西中部以外的读者。书中所表述的观点不代表就是普林斯顿的 WHWH-AM 电台经营者的观点。

赞 誉

推荐序

译者序

前 言

○
保持理智的策略

1. 与自我对话 2
2. 想象的力量 4
3. 改变你的思想 6
4. 获得心理平衡 9
5. 锻炼你的大脑 11
6. 改掉坏习惯 13
7. 使用情绪温度计 15
8. 想象一个属于自己的避难所 17
9. 采用矛盾意向的技术 19
10. 增强五官感觉 21
11. 问题解决 23

- 12. 冥想（一）..... 25
- 13. 冥想（二）..... 26
- 14. 快速放松的方法 28
- 15. 战胜失眠 30
- 16. 战胜拖延症（一）..... 32
- 17. 战胜拖延症（二）..... 34

○————— **健康地思考自己**—————○

- 18. 思想决定感受 38
- 19. 如何通过健康的思考获得快乐 40
- 20. “应该”的专制性 41
- 21. 更多有关“应该”和“必须”的讨论 43
- 22. 盲目积极思考的风险 45
- 23. 没有人是完美的 46
- 24. 自寻烦恼 48
- 25. 小心过高的期望 50
- 26. 提出意见还是进行批判 51
- 27. 妄下结论 53
- 28. 避免自我法西斯 54
- 29. 错误可以很美 56
- 30. 事实与观点 58
- 31. 确立现实的目标 60
- 32. 不要让他人的言语伤害到自己 61
- 33. 神经质三种典型的基本要求 63

○ 用行动展现你自己

- 34. 行动胜于言语 68
- 35. 学会分担：不要全部自己干 70
- 36. 关于富有成效地工作 71
- 37. 为你的生活注入幽默 73
- 38. 运动的重要性 75
- 39. 承担责任 77
- 40. 不要抑制你的感受 79

○ 建立成功的亲密关系

- 41. 婚姻成功的关键 82
- 42. 如何帮助那些陷入困境的关系.....
 使其变得更好 84
- 43. 为成功的婚姻关系而奋斗 85
- 44. 你能相信她吗？这有赖于 87
- 45. 你如何行动比你是谁更重要 88
- 46. 善良不能战胜恶意 90
- 47. 有效的教养方式（一）..... 91
- 49. 有效的教养方式（二）..... 93
- 49. 有效的教养方式（三）..... 94
- 50. 真正友谊的重要性 96

有效沟通

- 51. 有效的沟通 100
- 52. 沟通中的性别差异：事实还是虚幻 102
- 53. 认识沟通的要素 104
- 54. 关于说“不” 105
- 55. 放下积怨 107
- 56. 一般化的危险 109
- 57. “我……”句式 111
- 58. 空口无凭的道歉 113
- 59. 学会批评 115
- 60. 接受批评 117
- 61. 消极的情感语言 119
- 62. 果断，而不是克制或爆发 121
- 63. 过度强调隐私 123
- 64. 自我表露的美德 124

应对应激和焦虑

- 65. 应激 128
- 66. 应激的阶段 129
- 67. 日常生活的压力 131
- 68. 防止枯竭 133
- 69. 惊恐发作 134
- 70. 强迫症 136
- 71. 广泛性焦虑障碍 138
- 72. 克服焦虑 140
- 73. 让焦虑归位：危险与资源 141

74. 过度换气综合征 143

75. 多重人格障碍 145

○

处理抑郁、愤怒和情绪

76. 抑郁 148

77. 愤怒 150

78. 更多关于愤怒的事实 152

79. 发脾气是健康的吗 154

80. 别为“烦恼的自己”而烦恼 155

81. 心境与演变 157

○

管理你的体重

82. 想要减肥？计算一下吧！值那么多钱吗 162

83. 合理持久的减肥（一） 164

84. 合理持久的减肥（二） 166

85. 合理持久的减肥（三） 168

86. 合理持久的减肥（四） 169

87. 合理持久的减肥（五） 171

○

如何选择心理治疗

88. 精神科医生和临床心理学家的区别 176

89. 三种主要的心理治疗方法 178

90. 短程和长程的心理治疗 180

91. 危险的、温和的以及有效的心理治疗师 182

- 92. 揭开心理疗法的神秘面纱 184
- 93. 选择一个治疗师 186
- 94. 对接受心理治疗的误解 188
- 95. 治疗是一个生理 - 心理 - 社会模式过程 190
- 96. 精神科药物治疗 192
- 97. 有问题了吗? 吃些东西呢, 还是做些事情 194
- 98. 生理健康与心理健康的联系 195
- 99. 逃避心理治疗的借口 197
- 100. 缩小科学与实践的间隙 199
- 101. 为什么很多人不会改变 201
- 102. 你应该“坚持到底”吗 203

○

更多的心理健康问题

- 103. 什么塑造了性格 206
- 104. 关于不可或缺 208
- 105. 经前综合征 210
- 106. 天性与教养之争 212
- 107. 咖啡因成瘾 214
- 108. 注意力缺陷多动障碍 216
- 109. 催眠 217
- 110. 自我实现的预言和负性循环 219
- 111. 更多关于自我实现预言的介绍 221
- 112. 人格障碍 223
- 113. 个体化校正的重要性 226
- 114. 职场的两个常见错误 228
- 115. 匿名戒酒互助会和恢复理性组织 230
- 116. 自助书籍: 利与弊 232