

发现未知的自己



[发现未知的自己_下载链接1](#)

著者:斯威特

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2012-4

装帧:平装

isbn:9787115273093

《发现未知的自己:CBT改变生活》作者为资深的心理学专家，他通过自己的实践和工作

经验，为读者介绍了心理学范畴中的认知行为疗法(CBT)，并利用丰富的案例和图示将这种方法形象而全面地展示出来，可操作性非常强。

作者介绍:

英国资深的心理学专家，有多年的研究和临床实践经验

目录: 第一部分 关于思维、情绪、信念、行为的真相

第1章 “改变自己”的训练术

你是否有以下问题

：时常焦虑、对自己没信心、偶尔沮丧、有时还会发怒、总是拖延时间……你是否想更加有勇气地生活，做最好的自己？认知行为疗法能帮助你改变目前的处境，让你从容地站在台上演讲、自信地去跟自己的老板谈判……能让你的生活更加充实、快乐。极小的改变，能带来极大的效果。

第2章 行为背后的奥秘

什么让你失望？什么让你难过？你为什么总是感觉筋疲力尽？为什么紧张的时候会冒冷汗？这是一个神奇的发现之旅，不仅为了寻找全新的风景，也为了拥有全新的视野。

第3章 小心你的“坏念头”

是“你”让自己畏缩不前？是“你”让自己总在同一个地方跌倒？为什么总有人无病呻吟或者吹毛求疵？其实，你认定自己有多幸福，你就有多幸福，然而，当幸福之门为你打开时，也许你却许久驻足在一扇关闭的门前。

第4章 你的思维有“陷阱”

有时候你很悲观，有时候情绪低落，有时候做事只想凭运气，也许你将这种状态怪罪于天气

不好，等等。其实你已经步入“思维误区”而毫无察觉，你的生活已经被它控制了！

第5章 了解自己并不难

什么事情最让你恼火？最让你紧张害怕？最牵动你的神经？身外障碍事小，心中障碍事大。在本章的引导下彻头彻尾地了解自己吧！了解自己的病因，才能对症下药。

第6章 制作“生活改变计划”

认知行为疗法是改变生活的重要工具。记录自己的想法，控制自己的思维、让自己跳出思维

的陷阱，战胜恐惧……方法简单易学，坚持下去，生活会变得更美好。

第二部分 运用认知行为疗法改变生活

第7章 驾驭心中的猛虎：焦虑、恐慌、心理创伤、强迫症

你害怕当众讲话、上台表演吗？你担心过自己得癌症吗？你是否对某些事情疯狂着迷？哪些积极的行动能够帮你消除压力，帮你抵御焦虑的侵袭？通过一些思维训练就可以让内心变得平静和镇定。

第8章 战胜抑郁：驱散你的“小黑雨云”

健忘、犹豫不决、失眠、缺乏自信、情绪低落、抑郁……离我们并不远，失去享受、从容的心，一切功名成就都成了生命的累赘。是否有一些狭隘、混乱、消极的思维方式让你的情绪失去控制？一次行动一小步，让自己恢复活力。使劲儿喜欢，赶紧幸福！

第9章 挑战愤怒的魔鬼

什么惹你生气了？你是忍气吞声、大哭一场、破口大骂，还是采取报复行为？在你愤怒的想法中，认知扭曲无处不在，这颗定时炸弹随时都可能让你毁灭！了解愤怒的根源，理智地处理各种情绪问题，脾气再坏的人也可以善于表达，懂得宽恕，学会化解怒气与挑衅。

第10章 成为最好的自己：增强自信心和自尊心

如何建立强大而持续的自我认同？怎样才能活得更健康、更幸福、更有尊严？真正的朝圣者在和外界的邪恶作斗争的同时，也在内心培养着某种精神—认知行为疗法可以让你好得超乎想象。

• • • • • ([收起](#))

标签

心理学

自我认知

发觉未知的自己

认知心理学

心理治疗

自我管理

成长

心灵

评论

觉得还是有一些帮助，可以稍微清晰理性的分析一下自己的心理和情绪，理清一些之前比较模糊的情绪和想法。但是在治疗上，还是对那些假想性的东西比较有帮助吧，比如各种恐惧症之类。但是对我这种实际的事情，比如暴食，长胖，并不是思想上去克服恐惧就有用的，而是实际真的会发生的事，没太多作用

这本改变认知的书还是比较实用滴，其实这种书很多，多并不代表没用，但也不代表都有用，取其精华，去其糟粕，人一定要有正确的认知，这个世界上的事情真的没有什么大不了的

[发现未知的自己 下载链接1](#)

书评

[发现未知的自己 下载链接1](#)