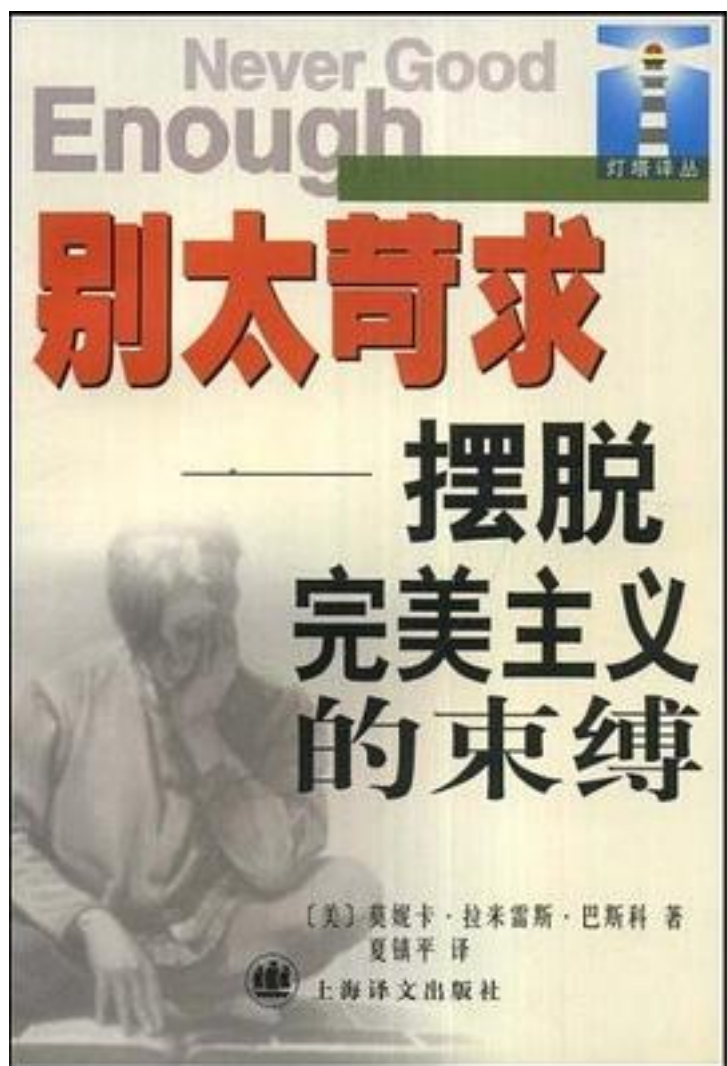


# 别太苛求



[别太苛求 下载链接1](#)

著者:莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科

出版者:上海译文

出版时间:2000-9

装帧:

isbn:9787532723928

《别太苛求》是一本实用性很强的心理学著作，专门研究一种司空见惯但又不被重视的心理现象--完美主义。《别太苛求》以认知一行为疗法为基础，讨论了如何正确认识并妥善处理完美主义这种典型的现代病的方法。既肯定完美主义固有的益处，更强调指出完美主义会对人造成的严重伤害；既从理论上分析完美主义的构成和作用模式，又为读者提出一系列进行自我评估的测试，同时还有循序渐进的治疗练习。《别太苛求》通过十个章节对完美主义作了系统的理论阐明，其中包括的配套练习则组成一套完整的自我疗法指南。

作者莫妮卡·拉米雷斯·巴斯科博士是美国得克萨斯大学达拉斯医学中心的教授，她既在大学讲课，又作为心理学家在诊所为病人进行治疗，同时还进行研究和写作。

作者介绍:

目录: 致谢  
序  
你是一个完美主义者吗?  
完美主义的两面性  
作为完美主义基础的图式  
向你的信念挑战  
无意识的想法和思维错误  
失败过分简单化  
调整你的期望  
完美主义和与别人相处  
和完美主义者共同生活  
作出能持久的改变  
• • • • • ([收起](#))

[别太苛求\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

心理学

完美主义

心理

自我分析

别太苛求：摆脱完美主义的束缚

拖延症

了解并充分利用自己的完美主义

个人管理

## 评论

提起来就心酸的，完美主义，精神之癌。

推荐给所有病友和病友身边人。有成因分析，有解药，打算留在身边时常查看。

規定目標 設定重點  
循序漸進和使用安全清單。本書除了闡述關於完美主義者的生活與思維模式  
以及有針對性的認知—行為治療法 除此之外 針對與完美主義者的相處與溝通  
也提了許多中肯建議。不失為改善人格狀態的好書。

通过大量的案例分析，基本治疗方法是认知-行为疗法，就是说当你能正确认识到完美主义是什么，如何影响你，并给你及你的生活带来何种伤害后，你会依照你所有的认识去纠正你的行为。我不喜欢这本书，其实应该是这本书并没有给我带来何种更深的知识，而且她的讲述方式也不是能吸引我的。

完美主义者一定要读啊

中枪成筛子……

内容不错，印刷太烂

-----  
降低敏感度，这种书现在对我没什么用了，完美主义的症状和认知行为都清楚，但也改变不了什么啊，情绪调节是个漫长的过程。

-----  
#病友快入#对我这种 严重型完美主义确有帮助，是一本值得反复阅读的实用型书籍！

-----  
深入挖掘了完美主义的动机，并提供了纠正的方法。

-----  
完美主义分内向型，外向型。严重部分害人害己，是“病”，得治。

-----  
外倾型完美主义者可以读。

-----  
全是血泪！怎么扭转思维方式？

-----  
还不错，偏实用型的

-----  
读完认识到，再内省实践吧

-----  
为什么这种书对我从来都没有用？

-----  
可以瞅瞅，买就没必要了，经不起深读

-----  
O.C.D

-----  
从开始读时，一直在想，我这样算不算得上是另一种我执？七月到现在，读了十余本关于战拖，完美主义类的书。心态足够平和了，只是在另一种程度上，这何尝不是完美主义了？最后还是应该回归顺其自然？！

-----  
没去读，觉得抓住重点就好，不要对他人苛刻，人与人是不同，管理好自己的人生，做好自己的选择坚持，不要对自己要求太高了，做好重要的，拉丁与专业知识

-----  
[别太苛求\\_下载链接1\\_](#)

## 书评

每一个人都希望拥有一个幸福的人生，然而，有的时候，我们会因为生活中的一个不完美，就认为自己是幸福的。在《不执著,叫看破不完美,是生活》这本书中，作者告诉读者无论何时都不要跟自己较劲，才能真正地享受人生，收获幸福。这本书是从心理学的角度出发，引导我们摒弃完...

-----  
很多时候，自己觉得很困惑，为什么很多事情都会成为自己的思想负担，原来是自己兼具了内向与外向型的完美主义，一方面自己的言行很在意别人的看法，另一方面很容易被别人的言行所影响，一直绝对很累，但是找不到原因，看了这本书，我很感谢，有机会读到这样的书，让我认识到自...

-----  
身边人的争吵，包括自己跟人相处过程中的矛盾，很多时候都是因为自己有强烈的自我意识，当对方的言行不是自己期待中的，情绪变产生了，之前一直看些关于如何宽容的书，书里面说的方法啥的，不能解决问题，这本书分析的很到位，而且还介绍了方法

-----  
“正面观点： 错误表明我有缺陷 有缺陷不好 别人犯错误没关系，我却不能犯错误 如果让别人知道我犯了一个错误或者知道我有弱点． 那太可怕了 反面观点：

错误只是行为，并不是个人的品性 有缺点或犯错误对于每一个人都是正常的  
没有理由要我采取一种比别人高的标准 如果他们没...

-----  
记得很多年前，有段时间我特别苦恼，我看到很多事情并不能朝我预期的方向发展，于是我陷入很深的焦虑。后来拜读了很多星云大师写的书，渐渐明白了佛偈箴言里说的“人生七大苦”究竟是什么意思。  
佛曰：人生七大苦——生、老、病、死、贪嗔痴、爱别离、求不得。等到生命的钟摆走..  
..

-----  
【作者个人公号：黑羊读书（ID：heiyangreading）】  
有朋友和你聊起过他们的缺点吗？“唔，我这人脾气比较躁，不太会控制情绪。”  
“我有点懒，不怎么爱收拾房间。”  
“他们都说我固执，可能因为很少听别人意见吧。”  
发现了没，当我们谈论急躁、懒惰、固执等等的缺点时，多少...

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
在读这本关于完美主义的书之前，我还在想，这和我有什么关系呢？我自认为是最随随便便的那种人了，外貌上不修边幅，手头上的东西也是想放到哪里放到哪里，写文章也常常是不在意逻辑和条理，对待他人更是出了名的好脾气，“完美主义”，我怎么会有这种毛病呢？在读了这本书后，...

-----  
完美主义，在世人看来一直是个好词。  
以前，我也愚蠢的自认为完美主义是个好的人生态度，当别人说我是不是追求完美时，都有点沾沾自喜地回答，我是比较追求完美。  
人生走到现在，回观自己，啥是完美主义？  
所谓完美主义的背后恰恰是最不美的一面。完美主义意味着对自己的...

-----  
特别喜欢这句话：“所谓成熟，就是不苟求别人，不为难自己。”  
这本书让我看到了自己。“内向型完美主义者不敢犯错，担心丢脸，而且尤其在乎别人对自己的看法；而外向型完美主义者在家里或者工作中总对别人过于苛责与烦躁，不自觉地使得人际关系变得紧张或产生矛盾。”实际上...

-----  
-----  
-----  
1981年9月25日，桑德拉·戴·奥康纳（Sandra Day O'Connor）宣誓就职，成为美国史上首位最高法院女性大法官。桑德拉不仅在事业上游刃有余，对家庭也照顾周到。她与同是法律系的同学约翰相识于校园，毕业不久就结婚。生子后，桑德拉有长达五年的时间离开职场，专心做全职妈妈，...

-----  
[别太苛求\\_下载链接1](#)