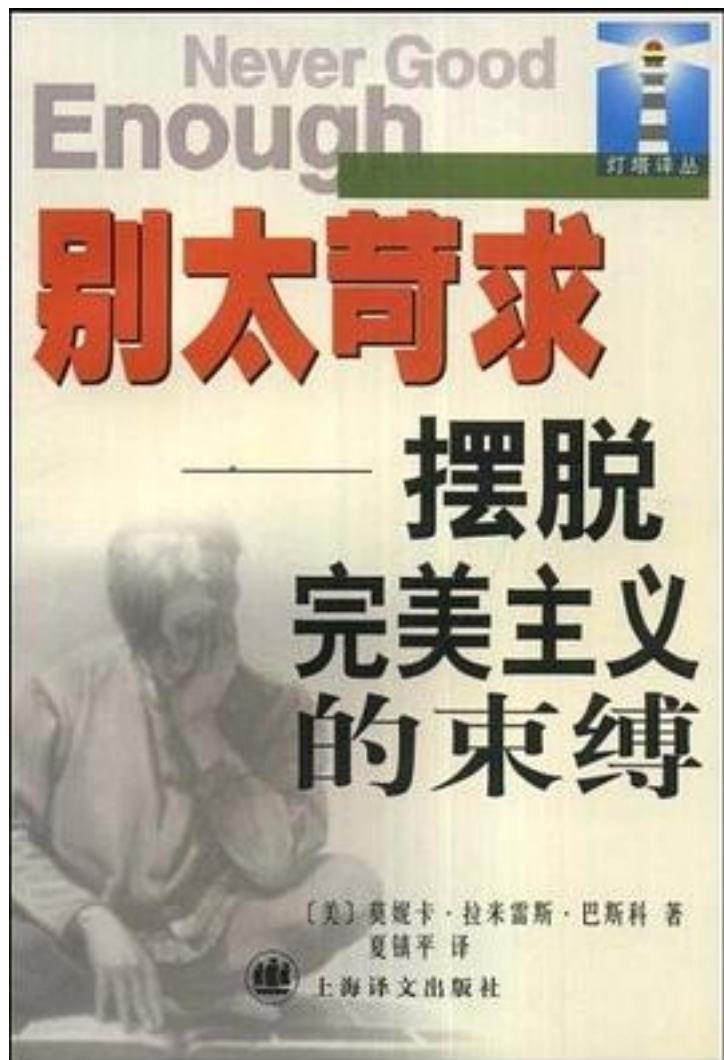


别太苛求



[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一行為治療法 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？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，就认为自己是不幸福的。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，就是不苛求别人，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](#)