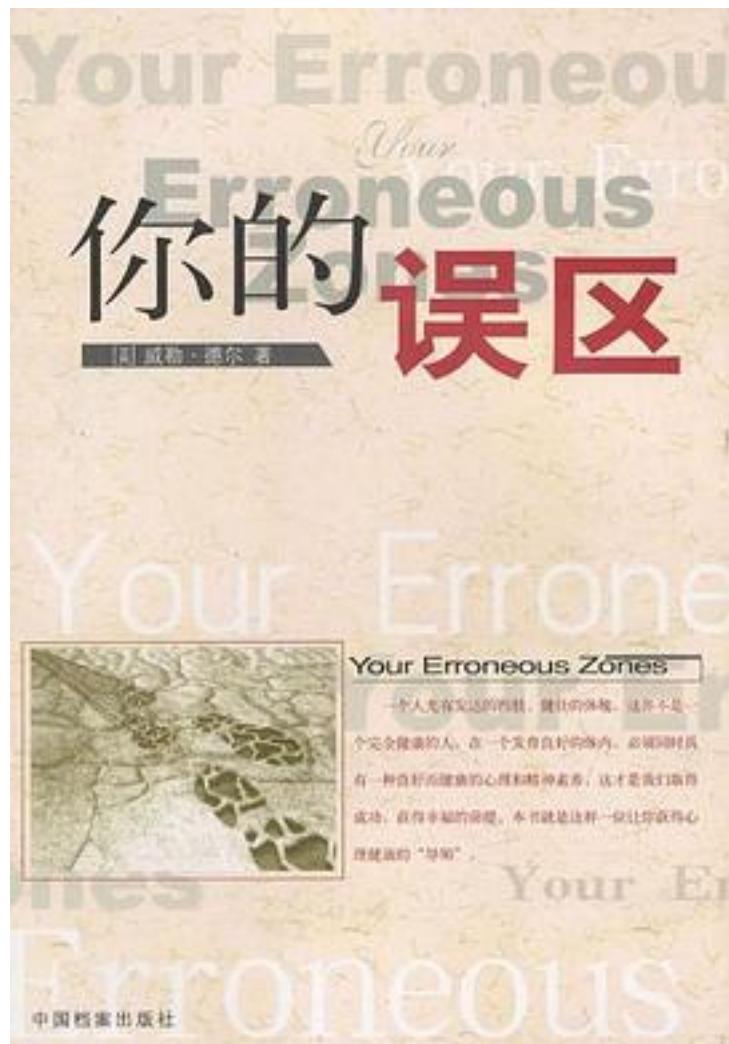


你的误区



[你的误区_下载链接1](#)

著者:韦恩·W·戴埃

出版者:工人出版社

出版时间:1986-2

装帧:平装

isbn:9787500800637

《你的误区》是一本咨询心理学的大众读物。

戴埃在这本书里，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）进行逐条分析，将那些不健康的“自我挫败情感和行为”归结为束缚人生、导致失误的区域，提出了心理上的“误区”概念。

作者认为，由自我摒弃心理产生的消极自卑、寻求赞许、悔恨内疚；由惧怕未知而导致的自我限制——回避新事物、僵化偏见、害怕失败、“尽善尽美”心理等，这些误区，几乎人人都有。这种“令人烦恼的个性癖病”制造了一个个封闭的自我，阻碍了人们投身丰富多彩的生活。书中的每一章都象是一次心理诊疗，其用意在于尽可能的为读者创造自己解决问题的途径。作者竭力倡导积极的人生态度，主张“活着，就要生活”。

本书1976年在美国首次出版后，立即引起西方心理学界的轰动，在广大读者中获得强烈反响，以后连续再版重印，成为破纪录的畅销书。全书共十二章，十七万二千字。

作者介绍：

DYER 本人是在孤儿院长大的，这是最为难能可贵的！

目录: 作者序

第一章 主宰自己

第二章 首先要爱

第三章 你无须得到别人的赞许

第四章 摆脱旧的自我

第五章 无益的情绪：悔恨与忧虑

第六章 探索未知

第七章 冲破习俗的束缚

第八章 强求公正——陷阱

第九章 不要再拖延时间——从现在做起

第十章 宣布你的独立

第十一章 永别了，愤怒

第十二章 一个消除了所有误区的人

译后记

· · · · · (收起)

[你的误区 下载链接1](#)

标签

心理学

自我完善

心理

你的误区

自我认识

心理自助

成长

韦恩·W·戴埃

评论

帮某老领导搬办公室时送的，是他当年在京学习时书摊上买了，一直带着的，纸页已经发黄变脆，内容金玉之质今天看来仍然闪亮。前后这是第三遍通读了，对我的帮助之大，不能用言语明说。

这本书竟然86年就有译本了

:无

偏向性

嗯，少女时期很喜欢的书。

<http://www.heiyou.com/tribe/306/150619.shtml>
http://www.online.sdu.edu.cn/cms/model/2/index.php?p_id=23629 lgsteel

老爸居然还买过这种书。。。我能说自己算是书香门第出来滴摸。。。

强力推荐，它能使我们活得更明白

稍有催眠之嫌

我还不是一个个性自由的人~~~~

没想到得到了这个最老的版本，我感觉现在的新版都有修改和删减，还是这个版本实在，简直完爆现在一切励志鸡汤书有木有

我的心理圣经。。一定要找到原版，必须的！

有启发

差不多全还给书本了~

世界上最大的爱心，就是照顾好自己那颗心

心灵读物

当你感到悲哀痛苦时，最好是去学些什么东西，学习会使你永远立于不败之地。当你感

到自我与他人的精神折磨时，尽可焚香、沐浴、更衣、吸食咨询心理学之唯心精神鸦片——告别误区，医己才能医人。

语言通俗易懂，可读性强，重在改变我们的思维认知，帮助自我从压抑、懊悔、愧疚、自卑、愤怒等消极情绪中，挣脱束缚，解放自我。略鸡汤。

说起来容易做起来难啊，达到这样的程度也太圣人了吧

我的第一本书

[你的误区](#) [下载链接1](#)

书评

*卷首语：

活着，就要生活——这就是本书的要旨。许多人都意识到自己的工作不合适、环境不理想，精神不愉快，与他人的关系也令人极不满意。可是有多少人能迈出那可怕而关键的一步——摆脱束缚、重新审视自己以及自己的愿望并努力按照自己的愿望去生活呢？...

这本书是在当当上买的，起初买这本书只是想看看自己存在着哪些误区。买回来之后一直作为床头读物，每晚上床之后看一章，就这样现在被我看完了。看完之后这本书的直接结果是，又被划上了各色各样的标志线，用以表明自己对书中观点的认同，也用以表明自己一直存在的误区。于是...

他们生活得如此充实，以致无暇注意他们的邻居在干什么。

无论何时何地，他都能够积极地生活。

消除了所有误区的人不同于等闲之辈。从外表上看，他们或许与别人一样：但其内心世界却拥有独特的品质——一种并非因种族、经济地位和社会地位以及性别差异而产生的品质。他们并不是...

<http://event.weibo.com/777580>

可能这类相似的书看的太多了，里面写了很多东西只要看一句我就知道下面该写什么，该如何去阐释某个问题，引起的原因，以及我们应该怎样正确地区对待他。其实就是一句话：你要掌控你的大脑，你的思想进而掌控你的情绪，使你生活能达到一个不以物喜不以己悲的完美境...

心理学是我一直关注的阅读领域，基本上心理学领域有好书，假如我知道的话，我都会买，这样的阅读领域我还有经济，历史还有名家漫画，我相对买得最少的反而是管理类的书。
这本《你的误区-如何摆脱负面思维掌控你的生活》封面写着心理自助全球第一品牌书，来头很大，标题也写得...

“做爱做的事”（不要在第二个字后面断句），是我们这个时代喊滥了的格言。固然我们通常不能做到这一点，但“做爱做的事”俨然是毋庸质疑的终极目标。这本书试图给我们树立一种彻底的自信，一种超然于社会独自存在的自信，不需要任何别人认可，不管你是什么样的，你都可以自信...

在我的认知史上，有两本书起到了开天辟地的作用，它们重建了我的认知体系，就像刷机一样，把我的脑袋彻底刷空，又装上新的思维系统，直接造就一个新的我，一个不再迂腐、渐渐摆脱自卑、敢于冒险去求新求知的我。其中一本是《你的误区》。
《你的误区》是本心理自助书，美国...

过遇到这样书，我还会愿意翻一翻，干完心烦事之后，可以“疏而就”的事。这类书是常看常新的。相较同类书籍喜欢举例子并长篇大论的特点，本书讲解简洁有条理，切中要害，且作者颇有文采...

1、你应对自己的情感负责。你的情感是随思想而产生的。那么，你只要愿意，便可以改变对任何事物的看法，使内心充满积极正面的能量。

2、一种认识只有在一遍又一遍重复之后，才能成为一种信念，如果仅仅尝试一次，便以失败为理由放弃努力，认识就永远不可能转变为信念。3、如...

对内疚和担心的解释写的不错。

我们常常认为内疚和担心可以有意于更好的认识自我，继往开来，懂得从哪里来到那里去，但实际上内疚和担忧并不等于反省过去，抓住未来。内疚和担心在作者看来，和这个良好意愿完全无关。内疚和担心最重要的结果就是使一个人呆若木鸡，最大功能是...

虽然是老外写的书，感觉跟实际生活还是挺贴近的。个人感觉对一些误区的分析不够尽兴，不过“由表象分析原因，再给出解决办法”的方式不错。

前几章有一些观点有点西方了，类似“你不需要别人的赞许”，要真能从内心建立这样的观念，人肯定可以变得很强。建议时常情绪不佳限...

美国作家韦恩.w

戴埃所著《你的误区》一书，在本书最后描述了一个完全消除了误区、一个以内心控制（而不是外界控制）的精神世界而生活的人。根据下面二十五个问题，你可以衡量自己选择幸福和实现抱负的能力，尽可能客观地回答这些问题。以此来估量你自己，评价你现在的生活。...

非常好的一本书。我是在上中学期间读的这部书，可以说这本书深深的影响了我。消除惰性，勇于探索未知世界，选择自己的情绪，不寻求他人的赞许，以发展自己为动力，等等，都是很好的生活态度。怎么做得更好，的确是需要坚持和不断的学习。

这本书虽然属于《正能量》系列，美名其曰实践版，装帧与排版都与此前两本一致，但是作者换了，所以整本书的基调与风格都变了。与前两本大量定量事例分析不同，这本书偏重自我剖析，列举了许许多多条条框框，让读者对号入座寻找自身存在的负能量，并且试图提供一些消除负...

我把这本书放在书架最醒目的地方，用“正能量”这三个字作为一种提醒，每当情绪不好或碰到什么不顺心的事时，对自己说：别让负面的东西压伤自己，来看看怎样让正能量覆盖它们。让正能量强大起来，须让负能量弱下去。

“抱怨是非常消耗能量的举动”，超赞同这个观点，几乎在所...

上学时我有一个习惯，每启用一个笔记本，我都会在扉页上写上一句话，或鞭策自己，或定下此笔记本的使命，或仅仅发下感慨。我大学时的心理学笔记本扉页上写的是“小时候，你以为你能拯救整个世界，长大后，却发现整个世界都拯救不了你”。那时候，也许是因为上课不认真，也许是...

上次读鸡汤还是前年，当时读的是《少有人走的路》，现在又捧起一本鸡汤《你的误区》。觉得人偶尔喝喝鸡汤也不坏。。。1能否利用现在的时光，来实现自己的心愿，这是真正生活与否的试金石，而几乎所有自我挫败行为（误区）都企图乞生于过去或将来之中。2回避现时往往导致...

[你的误区](#) [下载链接1](#)