

# 感觉良好



[感觉良好\\_下载链接1](#)

著者:刘翔平

出版者:中国经济出版社

出版时间:2007年01月

装帧:平装

isbn:9787501776764

我们的一切消极情绪或不好的感受都是不健康的、不正确信念所引起的，表面上是不快乐，但背后的真实原因是信念的错误。我们都是信念的囚徒。

如何了解自己的不健康的信念？我们有哪些与自己过不去的消极信念结构？我们内心深处的自动化的“心灵对讲机”是如何着魔似地折磨着情绪生活？

当你破译了这些支配你不健康情绪的“心灵法理”后，你一定会有豁然开朗的感觉。

你会感觉复杂的自言自语的说话方式，不再唐突地、冲动地给自己的行为下结论。

战胜不健康的情绪的力量不会来自情绪自身，而一定来自思维的灵活和超越情绪的理性

。我们的信念是可改变的，当用灵活而健康的信念取代僵化的信念时，改变就会发生。本书是一部有关通过改变想法来改变情绪的自助性读物，以富有哲理的语言介绍了认知疗法的原理、人生哲学和理念，结合大量咨询的个案和生活的事例，阐述了一个人应当如何正确对待自我、他人和世界，如何从我不好、你不好和世界不好的消极心态，走向我好、你好、世界好的积极心态。

## 作者介绍:

刘翔平，现任北京师范大学心理学院教授，博士生导师，北京翔平中小学生心理教育培训学校校长，中国心理学会学术委员会委员，中国社会心理学会心理健康教育委员会副主任，北京市健康人格学会常务理事。长期从事心理健康教育研究，尤其对于青少年的情绪障碍和学习障碍有深入研究。他主张从认知改变入手解决心理障碍，一方面要解决人的社会认知障碍，这个障碍歪曲了一个人对自我、社会和世界的看法，导致情绪困扰；而另一个方面就是解决人对自然界的认知障碍，即学习障碍，包括阅读障碍、数学障碍和书写障碍等。

刘翔平教授长期从事心理咨询的实践工作，对于青少年的考试焦虑、上学恐惧、恋爱与沟通问题、人际交往、亲子沟通等问题，具有丰富的咨询经验。主持多项有关心理健康研究的课题，在全国各地为大学生、中学生、教师和家长开展专题讲座数百场，在各类学术杂志和报纸上发表有关心理健康的学术和科普文章百余篇。

## 目录: 序 心理健康的智慧——如何运用认知疗法克服情绪困扰

### 第一章 你可以改变消极情绪，感觉良好

一、不要把控制自己的力量交出去

二、了解消极情绪产生之源

三、你能够用理性的力量来改变自己

四、认知自然与认知自我

### 第二章 不合理信念与负性情绪

一、对不合理信念的探索之旅

二、消极情绪的认知内容

### 第三章 健康的信念与不健康的信念

一、健康的信念

二、健康的信念与健康的消极情绪

三、健康的负性情绪与健康的行动

### 第四章 常见的不合理信念

一、“强求”与“必须”是双刃剑

二、对自己的不合理的信念：我必须成为一个重要人物

三、对他人的不合理的信念：别人必须对我好，对我公正

四、对环境的不合理的信念：我必须顺利，环境必合我意

### 第五章 不合理信念的特点

一、概括性

二、以偏概全

三、极端性

四、专制性

五、重复千万次

六、自动化

七、不易触及，一经触及会引发焦虑

八、有时会带来好处和成功

九、以思想的语言而不是具体的语言来表达自己

### 第六章 我在故我好

一、理性的生活在于不依据表现来评价自我

二、我在故我好

三、不要试图评价自我  
四、自我接纳不会造成听天由命

第七章 善意地对自己说话

一、多使用正性词语  
二、挣脱抱怨，关注问题解决  
三、消极的因果关系与积极的因果关系

四、将困境置于时间中

五、将能力置于空间中

第八章 感觉自信，战胜焦虑

一、焦虑情绪的双重作用  
二、神经症式的焦虑  
三、焦虑症是错误的报警

四、焦虑都是有原因的

五、打破焦虑的恶性循环

六、运用认知治疗技术战胜焦虑

第九章 感觉勇气，战胜恐惧

一、恐惧与夸张的表象

二、恐惧与恐惧症

三、恐惧症的背后的信念

四、形形色色的恐惧

五、警觉、紧张，但不恐惧

第十章 感觉自尊，战胜抑郁

一、抑郁情绪是一种精神自残

二、抑郁背后的信念

三、我们是如何借助自圆其说的解释令自己不快乐的

四、给心情放假，让心情更积极

五、运用成本—收益法

第十一章 感觉果断，战胜拖延

一、拖延的痛苦远远大于执行的痛苦

二、对于拖延者的心理分析

三、消除拖延的陋习，从改变不健康的态度入手

四、如何从行为上改变拖延习惯

第十二章 感觉好孩子：家庭教育中的不合理信念及其消除方法

一、家长努力了，孩子的成绩就“一定”跟得上

二、如果孩子成绩不好，就“一定”没有前途了吗

三、大人话，孩子不“一定”要听

四、无论发生什么，你的孩子的本性都是好的

五、我选择了你，你无须回报

六、家长的“无为”与“有为”

第十三章 埃利斯的心灵健康格言的诠释

一、对成功学的批判

二、具体而全面的说话方式

三、埃利斯心灵格言的三个人生哲学主题

· · · · · (收起)

[感觉良好](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

认知

认知疗法

励志

自我否定

心理

焦虑

刘翔平

评论

老师的“畅销书”……

---

如果你陷入无法自拔的焦虑和自我否定  
那么请看这本书吧~从来没有觉得有一本书可以这样了解我究竟怎么了~要多读几遍

---

感觉良好 下载链接1

书评

[感觉良好](#) [下载链接1](#)