

改变



[改变_下载链接1](#)

著者:乔纳森·阿尔珀特 (Jonathan Alpert)

出版者:北京大学出版社

出版时间:2013-1-1

装帧:平装

isbn:9787301214879

作者介绍:

乔纳森·阿尔珀特 (Jonathan Alpert)，美国最成功、最有经验的心理治疗师之一。他的心理建议专栏拥有上百万读者。他本人出现在奥斯卡获奖纪录片《内幕工作》 (Inside Job) 中。他还定期接受国内和国际各大报纸和杂志的采访，谈及的内容从名人丑闻到经济形势不一而足。

此外，他经常应邀出席美国的电视与广播节目，包括《今日秀》 (Today Show)、《早安美国》 (Good Morning America) 和《NBC夜间新闻》 (NBC Nightly News)。他被《纽约观察家报》 (The New York

Observer) 称为“曼哈顿对媒体最友好的心理治疗师”。

阿利萨·包曼 (Alisa Bowman)，经验丰富的记者，曾与人合著或代笔写过20多本书，其中包括7本《纽约时报》畅销书，总销量超过200万册。她的作品《从此，过上了幸福的生活》(Project: Happily Ever After) 描写了她是如何从“离婚梦想家”转变成重温结婚誓词的幸福女人的心路历程。

作为《奔跑者世界》杂志的前高级编辑，她曾担任多家广播和电视节目的嘉宾，并曾在《最初》(First)、《红书》(Redbook) 和《怀孕》(Pregnancy) 杂志上开辟专栏。她的作品还刊登在《家庭圈》(Family Circle)、《为人父母》(Parents)、《妇女健康》(Women's Health) 等出版物上。

自从她的博客“自由婚姻建议”开设以来，每月访问量超过5万次，吸引了国家级媒体的注意。目前她与丈夫、女儿和狗一起快乐地生活在埃姆斯 (Emmaus)。

目录: 简介

Part 1 准备篇

第一章 我是这样变得无畏的，你也可以！

与你一样，我也一度受困于内心的恐惧。由于我太害怕而不敢冒险试一试，错失了生活中的许多精彩。通过克服自身的恐惧，我成了一名非常优秀的心理医生，并更能理解客户的恐惧心理。在拜访我之前，一些客户已经长年累月地深陷于各种心理疗程。为了改变生活，他们已经进行过无数次尝试。他们的目标和恐惧各有不同，但改变生活的过程却是一样的。我很快意识到，借助同样的五个步骤，我的所有客户都能够达成直面恐惧、改变生活的目标。因此，这五个步骤构成了“无畏训练计划”。

再也吻不到的女孩

敢于做自己

户外治疗

害怕接近异性

恐惧是必然存在的

第二章 为什么人人都害怕改变

恐惧是普遍存在的，每个人都会有。不但每个人都会经历恐惧，而且他们害怕的原因都是一样的。所有的恐惧都有着同一个原因：未知之物。未来的不确定性越多，你就越害怕；未来越有章可循，你就越觉得安心。到目前为止，不确定性正在阻挡你开始改变，它驱散了你的积极性，让你裹足不前。“无畏训练计划”将通过在不确定性的迷雾中创造出一些确定性，从而帮助你克服这个路障。

对未来的恐惧

对不了解的事物的恐惧

消极思想导致恐惧

怎样克服失败经历的阴影

为什么我们会感到紧张不安

传染效应是怎样散播恐惧的

覆盖恐惧本能的方法

第三章 让恐惧者困于现状的13种错误应对方式

很多客户在拜访我之前都被现实所困，想改变生活但却似乎无法取得进展。他们最初认为是命运注定了自己郁郁不得志，然而最终我发现其问题同命运毫无关系，完全源于恐惧所导致的错误的应对方式，使得他们裹足不前。数年来，我归纳总结了13种错误的应对方式，它们让人们困于现状，阻碍人们追求梦想。有趣的是，人们求助于这些方法通常是为了减轻和避免恐惧，但却往往事与愿违地加剧了恐惧。“无畏训练计划”将帮你打破错误的恐惧应对方式，让你最终能够向前迈进，创造自己应有的生活。

无畏解决方案

宣泄

无效的心理疗程
依赖药物
一厢情愿的幻想
回避恐惧
总爱钻牛角尖
总是关注消极面
试图掌控能力范围之外的事物
因失败而放弃
恋栈熟悉的环境
想得太多
过于迁就他人
社会洗脑

第四章 驱动无畏者前进的7种行为和信念

在现实中，恐惧者与无畏者之间的差异并非恐惧的存在与否，而是无畏者对恐惧有着不同解释。这些无畏者设法将恐惧反应纳为己用，将掌心出汗和心跳加速转化成了一种力量。无畏是一种态度、信念和生活方式。当你决定开始无畏，并不意味着保证永远不再感到害怕，而是选择接受本章即将描述的7种无畏行为和信念。这7种行为和信念也正是“无畏训练计划”的基础，你将通过训练来养成和强化它们。一旦如此，你就不会觉得自己离无畏者很远；相反，你也能加入他们的行列。

无畏者在正门迎接恐惧
无畏者将恐惧视作兴奋
无畏者跌倒后能爬起来
不要将拒绝个人化
在不确定之中寻找确定性
通过练习变得无畏
无畏者相信一切皆有可能

Part 2 实践篇

第五章 无畏训练计划的准备工作

依照你的“无畏训练计划”，短期内你将做出许多改变。但改变总会让人不安，当你踏上这个旅程时，多少会有些疑虑。本章中的准备工作正是为了帮助你克服这些紧张感，减少不确定感，让你觉得准备充分，更有信心进行此后的五步训练；同时。准备工作也会帮助你预测、规划和克服各种各样的挑战。虽然不是100%必需，但我仍强烈建议你全部阅读并加以思考，由此，你就能明白即将尝试的并非海市蜃楼。

无畏训练计划规则

准备工作1：准备一个笔记本
准备工作2：测试你的无畏潜力
准备工作3：远离散布恐惧者
准备工作4：让自己对恐惧免疫
准备工作5：建立无畏后援团队

第六章 第一步：确定你的理想生活

每个人都有梦想，但是只有为数不多的人能让梦想成真，你即将成为他们中的一员。你所需要的就是一支笔、一张纸，以及一份想要改变的决心。本章会让你有所改变，让你重拾久违的激情与活力，让你警醒，认识到摆脱平庸单调的必要，然后就能够勇于面对那些曾经貌似不可能的挑战。第一步中包括5个练习，不论你的情况如何，这些练习都能在2到3小时内完成。

练习1：设想你的未来
练习2：写下你的理想清单
练习3：强化你的理想清单
练习4：保护你的理想清单免受恐惧的侵袭
练习5：按优先级为你的理想清单排序

第七章 第二步：打破恐惧模式

任何一种改变都是可怕的、有压力的、需要付出努力。当你面对恐惧，努力前进的时候，你会感到焦虑和恐慌。本章会帮助你直面你对改变的恐惧，让你摆脱很多因恐惧改变所带来的折磨，激励你朝目标迈进。第二步训练包含4个练习，完成这些练习会花1~2

个小时。

练习1：创建恐惧倾吐单

练习2：清除你理想道路上的拦路虎

练习3：承认你与恐惧之间的相互依赖关系

练习4：强化你的回报清单

第八章 第三步：重塑思维模式

我们每个人脑中都有一种思维模式在发挥作用，通过本章你将重塑你的思维模式，使之变得更加积极、可信和鼓舞人心，你将拥有成为自己的故事主角的无畏之心。第三步包括5个练习，你需要在1个星期之内花费大约1个小时的时间来完成。

练习1：留意你的想法

练习2：觉察自己的情绪和感觉

练习3：识别对话陷阱

练习4：重塑心理模式

练习5：重塑思维模式

第九章 第四步：消除恐惧反应

很多反应是自动形成的，你可能无法阻止或者消灭它们，但是你可以让这些反应不再那么强烈。你的身体并不能够主宰你，你才是你身体的主人。本章内容将证明这一点，并帮助你学会更多的控制，同时你将练习在非常时刻让自己平静下来的“恐惧反应策略”。第四步包括6个练习，这并不需要花太长的时间来尝试，但是你必须反复训练，逐渐掌握。

练习1：恐惧反应正常化

练习2：证明你可以控制恐惧反应

练习3：控制恐惧反应

练习4：化恐惧为力量

练习5：创建恐惧反应策略

练习6：消除生活压力

第十章 第五步：实现梦想

当我们尝试从未做过的事情，特别是我们事先一无所知的事情时，就会感到恐惧。在本章中，你将通过制订并执行你的无畏行动计划，把不确定变为确定，把恐惧变为无畏，把不可能变为可能，这样你就能够实现梦想并超越梦想。第五步包括两项练习，练习1需要花费30~45分钟，练习2需要花费2周以上的时间，以便你能够全力以赴地投入到实践中。

练习1：精心制订你的无畏训练计划

练习2：实施你的无畏训练计划

第十一章 终生无畏

当第一次拿起这本书时，你也许在怀疑自己。但看看现在的自己，你已经走了多远！你实现了梦想--一个你认为自己永远不可能实现的梦想。但是你要继续下去，朝理想清单上的下一个目标迈进。请记住：无畏就像肌肉，你用得越多，它就会越发达；你用得越少，它就会越无力。如果停在这里，你就会倒退。你最终会倒退并终结在你开始的地方，而不是在无畏中继续成长。虽然，你可能不会失去你已经取得的成功，但是你会发现自己对其他方面的恐惧仍感到无能为力。

丽莎对无畏的追求

怎样变得更加无畏

你的终极人生就在前方

活在当下

第十二章 无畏行动计划与其他练习、窍门

在本章你将会看到多年来我为许多客户制订的无畏行动计划。当你在制订自己的无畏行动计划时，把它们作为理念和灵感。其中包括一些额外的练习和窍门，你可以用它们来克服计划中出现的各种挑战。

行动计划案例

其他练习和窍门

• • • • • ([收起](#))

[改变 下载链接1](#)

标签

心理学

励志

自我管理

内心强大

改变

成长

认识自己

拖延症

评论

努力去做

北大出版社还真是没操守。。这烂书也出。。。

付诸于行动！

每个人心中都有恐惧，恐惧来源于未知。不要逃避，敢于直视自己心中的恐惧感才能克服心中障碍，过上自己想要的生活！

废话一大堆一大堆一大堆的，这种类型的书不再看了，浪费时间。

有心理阴影的孩子值得看，我发现了内心最大的问题!这书看的真累啊，把自己内心不堪的存货都挖出来，真是件令人不舒服的事啊！但是都“吐”完了，确实觉得自己轻松了一些。。。

没有醍醐灌顶的感觉，也觉得写的东西很多都是我们已经知道的。不过对于恐惧的描述与克服方法，还是让我觉得很有用。正在认真分析要求加薪所需要做的事情。开卷有益，摘抄了不少。3星

太多大道理~

个人真正有料的内容是第六章具体实践开始的。

有非常强的可实践性，我带着它去了我的第一次旅行。鼓起勇气，适应变化，做一个内心更加强大的自己。

感觉并没有什么卵用 读了书就走上了人生巅峰？一点也不。。

中规中矩

专注你要的，而不是你想要的。

每天精进一点点！

还行吧，大部分概念和10 selfdiscipline差不多。

阻碍改变的直接诱因是恐惧情绪，恐惧情绪的引发是由于对未来不确定性的判断，作者进一步列举了6个具体的不确定性例子。所以改变的第一步是对恐惧情绪的再解读，对不确定性判断的再判断，这时作者又列举了7个再解读再判断的例子。正反两方都举例之后，才正式引出了概括性的乐观思维，我觉得这要比塞里格曼《活出更乐观的自己》引出乐观解释风格更自然，更接地气。但是，美中不足是没有深入探讨改变的中后期——养成习惯。

为着前面几页的噱头去的，但是看到后来，发现就那么回事

买这书后我后悔了，废话很多，基本上都是。上面的无畏计划可行性不大，很空洞，很多作者作为一个心理咨询师为客户解决心理问题的案例，可是，可是这些案例看完之后完全觉得是废话呀！！！哎，浪费钱，只是用了半个小时就瞄完了，嗯，经历过这本书，我以后一定要改变——不再买垃圾书籍了！！！！

关于克服恐惧

还可以吧，重要的是真正实践。

[改变_下载链接1](#)

书评

让我们战胜恐惧《改变28天让自己内心强大》

其实这本书的主要内容是让我们克服恐惧，恐惧其实是无处不在的，我们为什么会恐惧呢？那是因为我们对我们没经历过的事情，对不了解的事物天生就会感觉恐惧。那么恐惧又是从何而来的呢？我们为什么会怕蛇？我们为什么会对上台...

个人觉得这是应对恐惧和不安全感的最有效的书！研究心理学久了你会发现，很多时候如果真的按照心理咨询里面一板一眼的来，你这辈子都不会摆脱现状。在心理咨询界最受推崇的咨询师是米尔顿艾瑞克森，其他什么七七八八学派的祖师爷的咨询效果都没有艾瑞克森好，可惜艾瑞克...

我相信，每个人都患有不同程度的拖延症。当然，对不同的人而言，这种拖延所表现的外在形式不尽相同。较为表浅的拖延症所呈现的状态，通常只是日常生活和工作中的小事，比如刺耳的闹钟响起后仍贪恋温暖的床，明明家里乱得一塌糊涂了可就是不想收拾，下周一提交报告的最后期限...

恐惧是情绪的基本形式，从心理学的角度讲，恐惧是一种有机体企图摆脱、逃避某种情景而又无能为力的情绪体验，正是这种情绪体验阻碍我们前进的脚步。如何面对恐惧，获得自己想要的生活？乔纳森·阿尔珀特开展“无畏训练计划”，用5个步骤，为我们绘制一份行动蓝图，第一步：...

作者：[美] 阿尔珀特，[美] 包曼 著 乔纳森·阿尔珀特（Jonathan Alpert），美国最成功、最有经验的心理治疗师之一。阿利萨·包曼（Alisa Bowman），经验丰富的记者，曾与人合著或代笔写过20多本书，其中包括7本《纽约时报》畅销书，总销量超过200万册。心理治疗师+知名...

过去的时光里我虽然抑郁，但却足够爱自己。那时出版的几乎所有灵修、自助书籍我都有买下。本书也购于彼时。有几点体悟：
1、文字和语言是有力量的，不可滥用。冲口而出前先想想，话是不是我真心要说的，语言文字里有没有侮辱、贬损自己的字眼，有的话，替换他们，用带有积极力...

至少在我看这本书之前，我确信我是了解我的，但是在看的过程中我由越来越不了解我自己到一点一点的寻找自己，作者作为一个心理医生那种循循善诱的功力可见一斑，很感谢在我最需要帮助的时候遇到了这本书，它让我找到了我自己，并相信自己可以战胜内心的恐惧，勇敢的面对自...

尽管作者在书的开头有污蔑同行之嫌，但作为一本励志/自我管理的书，这本书还是很值得看一看的。
作者是一位心理医生，或者具体的说是位心理咨询师——而在米国取得这个资格不光要有学位支持，还要考到至少2个证，所以作者的建议基本可以认为是靠谱的——至少，即使不能像书中...

[改变_下载链接1](#)