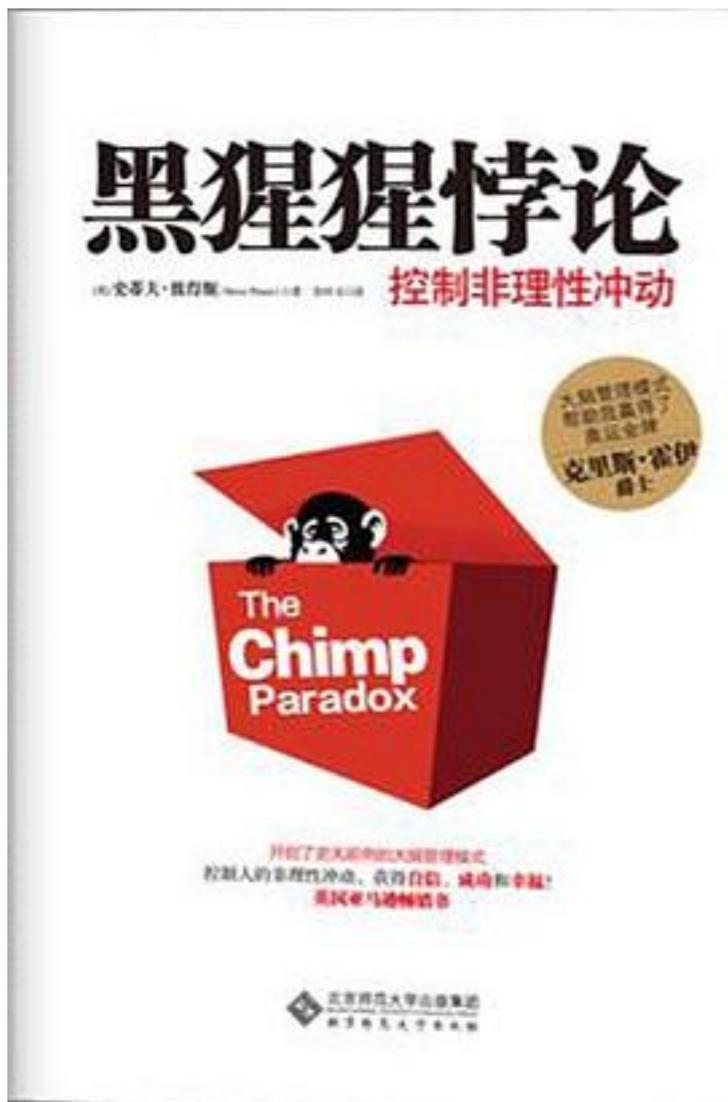


# 黑猩猩悖论



[黑猩猩悖论\\_下载链接1](#)

著者:史蒂夫·彼得斯 (Steve Peters)

出版者:

出版时间:2014-6-1

装帧:平装

isbn:9787303171347

# The Mind Management Program to Help You Achieve Success, Confidence and Happiness

英国亚马逊排名第一

开创了史无前例的大脑管理模式

控制人的非理性冲动，获得自信、成功和幸福！

## 【内容介绍】

你的“黑猩猩”可能是你最好的朋友，也可能是你的死敌——这就是黑猩猩悖论

你自己毁了自己的幸福和成功吗？

你是否一直努力想要了解自己？

你的情绪是否在某些时候对你的生活产生了很大的影响？

黑猩猩的悖论是一种强大的管理大脑的模式，这种模式可以帮助你获得幸福、自信，让你变得更健康、更成功。史蒂夫·彼得斯博士向你解释出现在你大脑中的冲突和挣扎，然后向你展示如何将你对大脑的理解运用到你生活的方方面面，这样你就能：

意识到你的大脑是如何运作的

了解并调节自己的情绪和思想

管理自己并成为你理想中的那种人

## 作者介绍:

史蒂夫·彼得斯博士是一名精神病顾问，从事临床精神病学研究二十多年。他获得了数学和医学学士学位，医学教育、运动医学、教育和精神病学专业硕士学位。他于1994年开始担任英国谢菲尔德大学的高级讲师，是医学院负责本科教学的院长，还是英国皇家大学考试组委会成员之一。

此外，他为精英体育运动队的队员们提供咨询，从2001年开始担任英国自行车队的长驻精神病医师，现任天空职业自行车队的长驻精神病医师。他的大脑管理模式受到很多人的称赞，受这种大脑管理模式的影响，英国精英自行车队选手的表现登峰造极，在2008年的北京奥运会上夺得了14枚奖牌，其中有8枚金牌。

他的贡献还涉及12种其他的奥林匹克运动项目，包括跆拳道和皮划艇，还有英格兰橄榄球和英格兰足球超级联赛。

除了为精英体育运动员提供咨询，史蒂夫·彼得斯博士还为企业总裁、高级主管、医院工作人员、病人和大学生提供咨询，帮助他们理解他们的思想和行为，以及如何如何进行思维调节从而让自己在工作和个人生活中都表现出最好的状态。

史蒂夫·彼得斯博士的黑猩猩模式适用范围广，几乎所有人都可以采用这种模式来管理大脑，控制人的非理性冲动。

目录: 目录 Contents

## 第一部分 探索你的内心世界

心理大脑 … 3

被分离的行星 (I) … 13

如何了解你自己和你的“黑猩猩”

被分离的行星 (II) … 43

如何管理你的“黑猩猩”

起指引作用的卫星 (I) … 73

如何了解你大脑中的“计算机”

起指引作用的卫星 (II) … 95

如何管理你的“计算机”

个性和大脑 … 115

你的大脑如何运转，如何影响你的个性

## 第二部分 日常运转

其他行星 … 135

如何理解并了解他人

卫星团队 … 155

如何选择正确的支持网络

行星互相联系 … 167

如何有效地交流

关于真实世界的行星 … 195

如何确立适宜的环境

关于紧急压力的卫星 … 203

如何处理紧急压力

关于长期压力的卫星 … 221

如何处理长期压力

## 第三部分 你的健康、成功和幸福

影子行星和小行星带 … 237

如何保持健康

成功行星和它的三个卫星 … 247

成功的基础

成功行星 … 279

如何为成功制订计划

幸福行星 … 307

如何快乐起来

自信卫星 … 333

怎样才能变得自信

安全卫星 … 343

怎样增强安全感

后记 … 351

附录A “黑猩猩模式”背后的相关科学 … 352

附录B完整的心理大脑构造图 … 361

附录C心理宇宙全景 … 362

致谢 … 363

• • • • • ([收起](#))

[黑猩猩悖论 下载链接1](#)

标签

心理学

情绪管理

自我管理

人类行为及思维

自我导向

神经科学

思维

好书，值得一读

## 评论

黑猩猩是对“脑边缘系统”的比喻，指我们非理性的情感决策系统。识别控制感性行为，本书提供了一套实用的建议

-----  
看的北师大出版社的kindle版。还是很有帮助的。有些练习跟着书上的指导做了一下，对身处的各种关系及自身有了新的认识。正在成为更好的自己。

-----  
我家的黑猩猩比较强大。。。

-----  
内容其实还挺有帮助的，只是比喻太多有点啰嗦……

-----  
很棒的书，解决了我一直思考没有解决的问题。心灵内在和谐很重要。

-----  
花10分钟撸完。干货也就几页纸，非得搞这么一大本？

-----  
感觉这类书真的好多....

-----  
真是……略浪费时间

-----  
主要阐述了如何通过心理调节实现保持理智和自我管理。此外还给出了一个具象的大脑模型。还是值得4星的。（居然沙发了？）

-----  
建议是超级不错，不过作者自创一些小概念，还不如直接说，有点啰嗦，但是干货多

-----  
给不同的情绪赋予名称，帮助自己梳理出情绪根源，跟所有的情绪管理书籍一样，接纳它，控制它，安抚它，只是这种形式的叙述比较好。

-----  
清理“想读”。

-----  
还不错，可以让你更了解自己，值得买一本重看

-----  
一本详尽的积极生活指南

-----  
作者是很多精英运动员的心理治疗师。奥沙利文自传里有自己如何学习黑猩猩理论，战胜抑郁症的详细描述。  
作为自我心理调适的科普书是很深入浅出，就是比喻用得实在太多，快写成寓言了。

说白了，这是一本教你识别理性思维与感性思维，以及如何控制感性思维提高理性思维的教科书。如果不是教科这两个字的话，能评4颗星。

嗯...比喻有点繁琐了

可以快速一读

废话啰嗦的，不够精炼。建议压缩成原来的十分之一篇幅，然后可以分享到微信公众号。

26、还是那一套说辞，不过都是值得记得的

[黑猩猩悖论\\_下载链接1](#)

## 书评

在深夜，假设你去睡觉，脑子里还萦绕着一些困扰你的事情，半夜醒来，你的大脑开始告诉运转。这个时候“人”正在熟睡，“黑猩猩”占据支配地位，所以你的想法就很荒谬，很情绪化。

“黑猩猩”会一直处于思考中，悲观的看待事物，你醒多久它就担忧多久。最终，你筋疲力尽地...

[黑猩猩悖论\\_下载链接1](#)