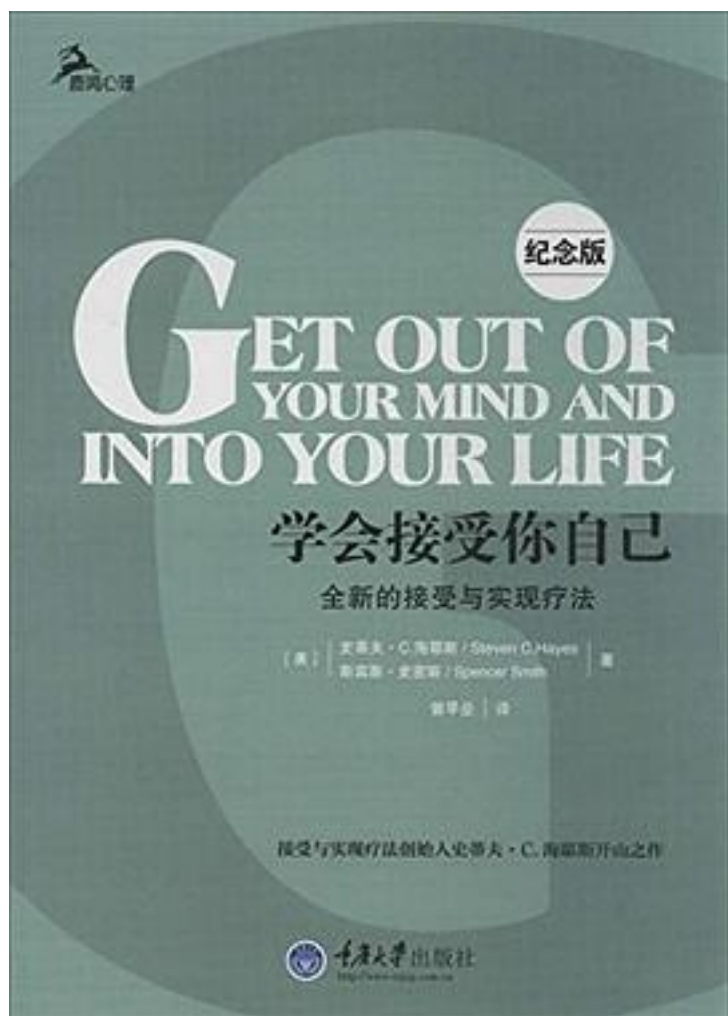


学会接受你自己



[学会接受你自己_下载链接1](#)

著者:[美] 海耶斯

出版者:重庆大学出版社

出版时间:2013-12-1

装帧:平装

isbn:9787562476443

内容推荐

接受与实现疗法(ACT)是一种全新的、有科学基础的心理疗法，从全新的视角来审视为什么我们会感到痛苦，什么是心理健康。要是痛苦本来就是人生不可避免的一部分，而逃避或是忍受痛苦会使你备受折磨。甚至还会毁了你生活的质量，你该怎么办?在《学会接受你自己》中，你会学会：了解为何人类语言的本质就会产生折磨；逃离回避的陷阱；培养积极的心态来接受痛苦；使用正念，活在当下；找到人生的真正意义；过上有活力的、有意义的人生。

作者介绍:

史蒂夫C.海耶斯，博士、心理学教授、接受与实现疗法创始人。曾被评为20世纪末世界上最有影响力的心理学家，美国行为治疗进展协会、美国应用与预防心理学会前主席，著有《接受与实现疗法》和《关系框架理论》。

目录: 引言

- 1 人类的痛苦
 - 2 为何语言会带来痛苦(与John T. Blackledge合著)
 - 3 逃避的力量(与Julieann Pankey and Kathleen M. Palm合著)
 - 4 放轻松(与John T. Blackledge and Michael Ritter合著)
 - 5 思维的麻烦(与Jason Lillis合著)
 - 6 拥有想法与陷入这个想法(与John T. Blackledge and Michael Ritter合著)
 - 7 如果我不是我的所思，那么我又是谁?
 - 8 集中注意力
 - 9 积极心态是什么，又不是什么(与Michael Ritte and John T. Blackledge合著)
 - 10 积极心态：学习如何跳跃
 - 11 什么是价值观?
 - 12 选择你的价值观
 - 13 下决心采取行动(与Jason Lillis and Michael Twohig合著)
- 结论选择过有价值的生活(与David Chantry合著)
- 附录ACT所蕴含的价值观和信息
- • • • • ([收起](#))

[学会接受你自己_下载链接1](#)

标签

心理学

自助

心理咨询

积极心理学

鹿鸣心理

抑郁症

正念

心理

评论

get out of your mind and into your life~

并不想去实践书中说的。结果刚刚午休，发现自己迷迷糊糊在实践书中说的。

「本来无一物，何处惹尘埃」

配合《走向静默，如你本来》一同服用，效果佳。

快速浏览的心理自助书

总体来说，内容还是偏专业。适合真正有心理疾病的人。一边看一边感慨自己还挺健康，书中的很多方法还用不上。我也不符合书中的很多描述。

没读完，翻译很绕口，打算找其他版本再翻翻。

适合自我疗愈，也适合心理治疗，里面涉及大量练习，可以参照学习。
理论与实践相结合的一本书，值得深入阅读。

步骤超仔细，记了几个比较好的练习，建议边看边做练习。整本书一直围绕了那几点在讲，关键是“以积极接受的心态来代替逃避畏缩的心态”，跳出思维的列车，时不时以别人的角度来审视一下自己在做什么。

整本书基本上可以两句话来概括：接纳不能改变的（逃避痛苦会使痛苦加倍），改变可以改变的（遵照自己的价值观采取行动）。那么，人们为什么会有逃避痛苦的倾向呢？因为人们容易把痛苦的想法当成是痛苦的现实。如何破解呢？这时候就要学习一些“去融合”的技术，打破思维所构建出来的假象。

[学会接受你自己 下载链接1](#)

书评

印度尊者，瑜伽导师马哈希说：佛陀教导我们禅修，以发现身心的无常为目的。身心不是我，也不属于我的，它只是一种自然现象，在这一点上，禅修者找到了平静，心被转化了，于是痛苦也被转化了。禅修者若能于此获得透彻的智能，生命的过程就成了一种坦然的流程。当心不再执着身体...

在美国心理学界，海耶斯（Steven Hayes）开创了一种治疗心理和精神疾病的新疗法——“接受与实现疗法”（acceptance and commitment therapy, 简称ACT），成为继行为疗法、认知疗法后，美国兴起的第三波心理疗法。这种新疗法主张拥抱痛苦，接受“幸福不是人生的常态”这一现实...

心理治疗已经经历了一个世纪的发展。近年来，认知行为疗法结合药物治疗被认为是治疗抑郁症和其他精神障碍最好的方法，行为治疗在很大程度上取代了精神分析治疗。然而这种取代却并非一帆风顺。为了嘲笑和奚落精神分析治疗，一些行为治疗主义者故意让精神病患者学会做几个...

原著很好很好的，但是翻译太差太差太差了。把mindfulness翻译成“集中注意力”；把willingness翻译成“积极”。我真是醉了！！！！！！建议大家结合英文版一起看看吧，我看完了，有想讨论的可以加我微信63911458

这本书读起来可以简单，也可以复杂。一扫而过是可以很快的，但若像我这样希望去做练习的，就需要耗费不少的时间和精力去集中精神反思自己。“看”自己并不是个愉悦的过程，所幸，我收获的还是个让自己心安平静的结果。书中的练习繁多，本想单独整理出来成练习册，却碍于每个练...

This book is from New Harbinger Publication known for its self-help books. Most mental disorders come with emotion ireregulation to some degree. So the key concept of this book is to accept your problem, do not try to find the reasons of how you became ill, ...

引用祝卓宏老师微博的图，我也买了这三本，作为初学者觉得这本最不喜欢～推荐各位也看看另外两本～理论上另两本思路更加清晰，本书更多的是举例和示范训练～可能因为文化差异缘故，一些口语化内容读起来比较尴尬不有趣。书中很多互动和填空部分让我们读书时可以直接练习，作...

《学会接受你自己》不在场痛苦：痛苦无法实现渴望。
在场痛苦：社交恐惧，焦虑，抑郁。
所以当你想要消除这些眼下的痛苦，你就会感觉到越来越多的痛苦，特别是不在场的痛苦。一旦你过多地关注如何消除眼前的痛苦，你就会更多得体会到不在场的痛苦。
人的思维:关联性。哈佛心...

接受，以积极接纳的心态会比以逃避的心态面对更容易控制负面情绪。
就是要享受当下的感觉，当一种情绪产生时，去思考为什么会产生，什么情景，产生多久，对未来的影响。
审视自己的想法而不是从自己的想法看问题，跳下思维的列车，看着这辆列车，能更好地冷静处理问题。时不时...

很多人说，这是事实、现实，我不得不接受。但内心深处，他们没有做好接受准备。因此，会痛苦、焦虑、迷茫。
这本书所教的道理和方法，就是让人学会接受现实，不管是好是坏，后悔还是懊恼，都要学会接受它。世界上的真理，大抵都同源的。海耶斯的这本书里，很...

从没有想过这个问题，我是谁？看成龙哥哥的电影时，只觉得好玩，惊险刺激，而且大哥的身手一直是我非常稀饭的。但一个人失忆后，他想知道的是他叫什么，做什么的，哪里的人。而当一个人知道自己的名字、也知道自己的做什么时，他所要寻找的自己到底是谁呢？自我、本我还是超我？

[学会接受你自己_下载链接1](#)