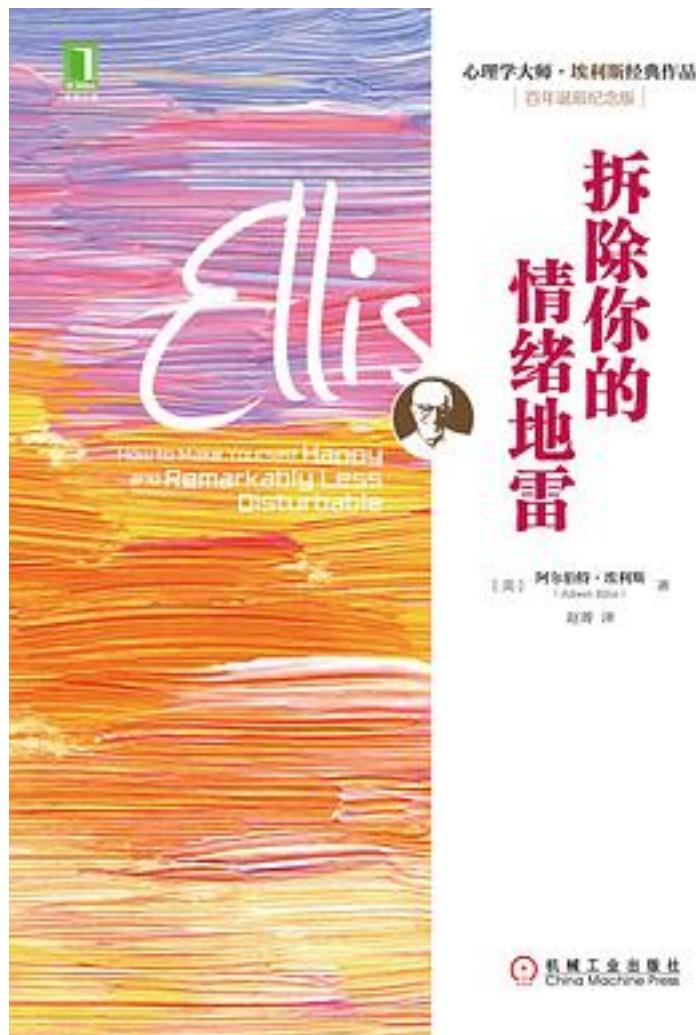


拆除你的情绪地雷



[拆除你的情绪地雷_下载链接1](#)

著者:[美]阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2016-9-1

装帧:平装

isbn:9787111547662

罗莎琳德因被丈夫抛弃而感到沮丧，因害怕工作表现不好而感到焦虑；

迈克认为自己一直处于一种恐慌情绪中，还患上了强迫症，总是担心自己做任何事情都不完美；

玛丽莲认为如果没有孩子，就像被剥夺了一项重要的权利；

苏茜觉得自己的行为准则一定要与大众一致，否则就是个被孤立的可怜虫；

特里对钱过度担心，脑子里总想着怎么挣钱，甚至在付账单时还不停地担心，觉得自己像个“穷人”而抬不起头来。

如何将这些有害的想法转变为健康的想法？面对挫折时，如何不被烦恼缠身？如何减少焦虑、抑郁、愤怒、自厌或自怜情绪等负面情绪？

本书将告诉你所有秘诀！

这本操作性极强的手册为你提供了简单、直接的方法和实用的智慧，让你的生活更快乐，负面情绪更少。

在这本著作中，埃利斯博士分享了大量真实案例，详细介绍了如何进行心理自助治疗，本书睿智、明快的写作风格让你的阅读既充满乐趣，也不乏启迪。

打开这本书，让负面情绪一扫而光！

作者介绍：

阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis，1913—2007）

弗洛伊德的著名心理学家，理性情绪行为疗法之父，认知行为疗法的鼻祖。在美国和加拿大，他被公认为十大具影响力的应用心理学家第二名（卡尔·罗杰斯第一，弗洛伊德第三）。

埃利斯创立了对咨询和治疗领域影响极大的理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy，REBT），为现代认知行为疗法的发展奠定了基础。该疗法适用范围广、实用性强、见效快，为中国心理咨询师常用的方法，是中国心理咨询师国家资格考试必考的疗法之一。

埃利斯自哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位，投身心理治疗工作60余年，治愈了15000多名饱受各种情绪困扰的人，并在纽约创立阿尔伯特·埃利斯理性情绪行为疗法学院。

埃利斯是精力充沛而多产的人，也是心理咨询与治疗领域内著作丰富的作者之一。多个核心心理咨询期刊都曾刊登过埃利斯的文章，他的文章刊登次数堪称心理咨询领域之。他一生出版了70多本书籍，其中有许多都成为常年畅销的经典，有几本著作销售量高达几百万册。

2003年，当他90岁生日的那天，他收到了多位公众知名人物的贺电，其中包括美国总统乔治·布什、比尔·克林顿，前国务卿希拉里·克林顿。

在2007年的《今日心理学》杂志上，他被誉为“活着的伟大的心理学家”。

他是史上长寿的心理学家，2007年安然辞世，享年93岁，被美国媒体尊称为“心理学

巨匠”。

生平

1913年9月27日，阿尔伯特·埃利斯出生在美国匹兹堡的一个犹太人家庭，是3个孩子中的长子。

4岁时，埃利斯全家移居纽约市。

5岁时，埃利斯因肾炎住院，因此不能再从事他所热爱的体育运动，从而开始热爱读书。

12岁时，埃利斯父母离婚了。他的父亲长年在外经商，对自己少有关爱，母亲同样感情冷漠，喜欢说话，却从不倾听，父母关系向来很差。曲折的经历让他对人的心理活动充满兴趣，小学时就已经是个很能解决麻烦的人了。

进入中学以后，埃利斯的目标是成为美国伟大的小说家。为了这个目标，他打算大学毕业后做一名会计师，30岁之前退休，然后开始没有经济压力地写作，因此他进入了纽约市立大学商学院。经济大萧条来了，击碎了他的梦想。他仍然坚持读完大学，获得了学位。

大学毕业后，埃利斯开始做生意，生意不好不坏。这时埃利斯对文学还是痴心不改，他把大多数时间都用来写纯文学作品。

28岁时，他已写了一大堆作品，可都没有发表。这时他意识到自己的未来不能靠写小说生活，于是开始专门写一些非文学类的杂文，并加入了当时的“性-家庭革命”。这时他发现很多朋友都把他当作这方面的专家，并向他寻求帮助。此时，埃利斯才发觉原来他像喜欢文学一样喜欢心理咨询。

1942年，埃利斯开始攻读哥伦比亚大学临床心理学硕士学位，主要接受精神分析学派的训练。

1943年6月，埃利斯获得哥伦比亚大学临床心理学硕士学位。

1947年，埃利斯获得临床心理学博士学位。如同当时大部分心理学家，这时候的埃利斯是个坚定的精神分析信徒，下决心要成为著名的精祌分析师。

20世纪40年代后期，埃利斯已经在当地的精神分析界小有名气，他在哥伦比亚大学做教授，还先后在纽约市以及新泽西州的几所机构内身居要职。可就在此时，埃利斯开始对自己钟爱的精神分析事业产生了怀疑。

1953年1月，埃利斯彻底与精神分析分道扬镳，开始将自己称为理性临床医生，提倡一种更积极的新的心理疗法。

1955年，他将自己的新方法命名为理性疗法（Rational Therapy, RT）。这种疗法要求临床医生帮助咨询者理解，是其自身的个人哲学（包括信仰）导致了自己的情感痛苦。例如“我必须完美”或“我必须被每个人所爱”。

1961年，该疗法改名为理性情绪疗法（Rational Emotive Therapy, RET）

1993年，埃利斯又将该疗法更名为理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy, REBT）。因为他认为理性情绪疗法会误导人们以为此疗法不重视行为概念，其实埃利斯初创此疗法时就强调认知、行为、情绪的关联性，而且治疗的过程和所使用的技术都包含认知、行为和情绪三方面。

2004年，埃利斯罹患严重的肠炎。

2007年7月24日，埃利斯自然死亡，享年93岁。

目录: 对话大师 李孟潮专访埃利斯

阿尔伯特·埃利斯简介

第1章 让你快乐的心理自助法 / 1

第2章 赶走烦恼 / 14

第3章 如何改变自己 / 24

第4章 信念的力量 / 33

第5章 通向幸福之路 / 45

第6章 接纳自己和他人 / 54

第7章 正确看待不幸 / 67

第8章 坦然接受挫折 / 78

第9章 理性情绪行为疗法 / 100

第10章 积极心理暗示 / 128

第11章 避免盲目乐观 / 149

第12章 行动的力量 / 175

第13章 自我价值的实现 / 187

第14章 总结：如何获得快乐 / 195

第15章 理性心灵鸡汤 / 212

参考书目 / 217

• • • • • (收起)

[拆除你的情绪地雷](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

心理

情绪

心理自助

阿尔伯特·埃利斯

情绪管理

心理分析

美国

评论

在很大程度上，你的烦恼来自你有意或者无意地以不理性的方式思考，产生了不健康的负面情绪，然后又以消极的方式行事。你要做的就是转变为健康的理性的想法。核心就是你要无条件地接纳自己、他人还有这个世界。除了靠观念和态度以外，也需要行为的帮助。需要你有信心和意志力，以及长期不懈的努力和练习。

属于典型的“我知道很多道理，但仍然过不好人生”的那一类书。就是反复告诉你不要强迫自己，要接受现实，接受自己的不完美，等等。我倒是建议这种情况不如去研读一下道家和佛家的经典，安抚一下焦虑的内心。用中医的话来说，书里治的大多是表，而不是里。焦虑是因为内心浮躁、没有安全感或者欲念太多引起的这种情况，“淡泊明志、宁静致远”才是解决之道。

用自己的理性去对抗非理性，可是之所以是地雷的原因难道不就是因为自我的觉知实在是太难了

这本书像是阿尔伯特·埃利斯这个套装的总结本，我把其它几本都看了之后看这本，就像是在复习和巩固。还是挺全面的，复习巩固之后也会更加坚定一点：我们天生有改善情绪的能力，多练习就好。

多关注兴趣爱好和事业。

- -認知療法入門書籍，基本觀點都羅列出來了。但因為只是入門，案例和推斷不足。建議還是找專業教材來看。

干了这碗鸡汤

把自己的愿望变成了强制性的要求，对自己、对他人、对自己所处的环境，认为这些都必须与自己的想法/愿望一致才合理，才会产生各种烦恼。减少烦恼的方法：用理性的思维去代替不理性的思维。无条件的接纳自己和他人，坦然面对不幸/挫折-接受现实，但不过分乐观或悲观，想办法解决。

要做到思想和行为方面的改变，除了你的观念、信心和意志力之外，还需要长期不懈的耐心努力和练习。

方法有效 说服自己放弃不理性的想法

著名的情绪ABC理论的详细解读。情绪地雷要用认知来“拆”，即便有着文化和家庭的影响，你依然可以让自己快乐和痛苦，认识到这一点人生就多了掌控力。

呃……真的忘了内容是什么了

得到APP每天听本书分享：理性情绪行为疗法认为：你的消极情绪表面上看是来自于你所遭遇的挫折或阻力，而实际上是来自你面对挫折或阻力时的那些不理性想法。你要做的，就是将这种不理性想法转变为健康的理性心态，将必须如何如何这种压迫性和强制性的思想转变为一种温和的愿望和倾向。要想实现这种转变，就要求你首先必须无条件接纳自己、他人还有这个客观世界。不要去过分强调阻力，不要以偏概全，不要给自己贴标签。要客观看待这个世界的不完美，包括你自身的不完美，坦然面对阻力和挫折。通过行为反驳那些不理性想法，进而改善自己的感觉和行为。为摆脱对你有害的习惯，你需要在行为上建立新的、更好的习惯，并接受和享受这些习惯，向自己证明，不管遇到多大困难你都能够改变，还要寻求一种更加健康和积极向上的生活态度。

多培养一些自己的个人爱好、多把精力放在追求事业进步上、多去照顾他人的感受、去寻找一位能够接纳和包容你的伴侣等等。这些，都会对你的情绪和心理健康，起到非常大的帮助作用。

无条件接纳自己再改变 拒绝过分焦虑沮丧的情绪因为没有用 嗯 最后一章就说了所有

有点啰嗦所以减一星 但是 让我认识到了自我的重要性 以及如何去克服一些情绪问题
还是很棒的

ABC法则

常常被情绪左右是件很苦恼的事。神经质的人可以学习学习。

主要还是在于先认知自己再逐渐认识他人。这样才能学会坦然面对现实和生活。大师也列举了很多有效的方法，很有意思

埃尔伯特艾丽斯可是精神分析开始，从性的研究开始，转到认知心理学，然后现在心理咨询里的理性情绪行为疗法的创始人，可真是了不得。然而，我的三星是给翻译的书
（二）中国的心学真的很多书籍的翻译能把经典翻译成恶俗鸡汤的畅销书类型，反正就是，考完我会去读原版的

1. 理性情绪行为疗法 (ABC) 、认知行为疗法、应用心理学家 2. 思想、感觉、行为 -》
情绪问题 3. 接受现实，接纳他人，坦然面对挫折 4.
对抗不理性想法，改变自己不良的情绪习惯 5. 正视求而不得 - 拆除你的情绪地雷：
理性情绪行为疗法REBT ABC理论 不理性想法IB->理性想法RB
无条件接纳自己/他人/现实/挫折 行为->强化技巧 对事不对人

[拆除你的情绪地雷](#) [下载链接1](#)

书评

有的时候，我们觉得自己的行为必须要与大众一致，否则就是个被孤立的人，在《拆除你的情绪地雷》这本书里，罗莎琳德因和丈夫离婚，也认为自己是位“失败者”，如何将这些不健康的想法转变为健康的想法呢？

这本书将告诉你，正确的思考方式，是通往幸福的必由之路，让你的生活更...

1.

你怎么解读“坏事”，你就有什么情绪。比如，你解读为自己很笨，自己没救了，自己不配享受快乐，自己人格不行，你就只能抑郁，愤怒，焦虑了。（你的情绪来源于你怎么想怎么解读）

2. 情绪管理，首先要做的就是接纳情绪，接纳自己、他人和这个世界。没有道理自己一定不能遇到...

前段时间看《流浪地球》，发现了一个很有意思的片段，智能电脑moss在被刘培强点燃之后，说道：你们人类什么时候才能理性思考呢？

所谓理性思考，就是当面临无法更改的客观情况时，调整自身的行为以适应无法改变的客观条件。理性是个好东西，但并不是人人都有。阿尔伯特·埃利...

为什么给予自己无条件自我接纳如此重要？因为，如果缺乏无条件自我接纳，你就会沉溺于不断地贬低自己。你会为自己所犯的错误、遭遇的失败、干过的蠢事和大大小小的缺点而责备你自己。但这些对一个平凡的人类来说再普遍不过了。

更糟糕的是，你在责备自己后会产生焦虑、抑郁的负...

[拆除你的情绪地雷 下载链接1](#)