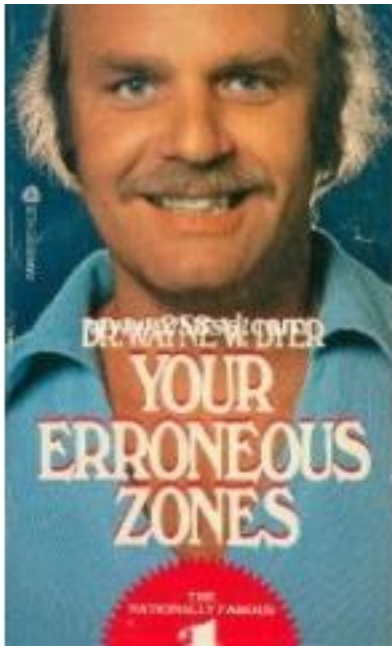


Your Erroneous Zones



[Your Erroneous Zones 下载链接1](#)

著者:韦恩·W·戴尔

出版者:Harpercollins

出版时间:1991-7

装帧:Pap

isbn:9780060919764

《你的误区:如何摆脱负面思维掌控你的生活》自始至终都强调做出选择和生活于现在这两点。即先根据你已做出的或未能做出的选择审视一下你的生活；以及从现在做起，这是消除误区、创造幸福的重要步骤。仔细阅读之后，你会很快给自己提出某些过去从未想过的问题；“我现在为什么要自寻烦恼？”“我怎样才能更为有效地利用现在的时光？”从而成为逐步摆脱误区、走向自我依靠和幸福的人。

自我挫败行为及其解脱办法是令人感动头痛的领域。但是“精神愉快”并不是一件复杂折事情，要实现这一点是我们每个人力所能及的。一个人只要将刻苦勤奋、合乎逻辑的思维、幽默感和自信心等品质集于一身，他便可以真正地生活。本书从几个主要方面介绍了保持精神愉快的思维方法，每一章都像一次心理问诊，详细论述了一个误区，即一种自我挫败行为，同时对这种行为的事例加以研究。在初步了解每个误区的行为之后，

接着分析有些人之所以坚持使自己精神不愉快的原因。一旦消除了这些原因，你也就根除了自己的误区。每章结尾都论述如何消除这些自我贬低行为的简易方法。

From the author of the multimillion-copy bestseller Pulling Your Own Strings, positive and practical advice for breaking free from the trap of negative thinking and enjoying life to the fullest. If you're plagued by guilt or worry and find yourself unwittingly falling into the same old self-destructive patterns, then you have "erroneous zones"--whole facets of your approach to life that act as barriers to your success and happiness. If you believe that you have no control over your feelings and reactions, you give up the many choices that are available to you. Dyer shows how you can take charge of yourself and manage how much you will let difficult times--and people--affect you. If you spend more time worrying what others think than working on what you want and need, you will always be disappointed. Dyer shows that only you can make yourself happy and points the way to true self-reliance. If you are still caught up in old labels for yourself and an out-of-date self-image, you cancel out your present potential. Dyer shows how you can break out of the patterns of the past to become fulfilled in the present. If you depend upon others for your well-being, you lose yourself. Dyer shows how to take control of your own needs and learn to give and receive love without limits.

点击链接进入中文版：

你的误区:如何摆脱负面思维掌控你的生活

作者介绍:

韦恩·W·戴尔，哲学博士，自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他是28本畅销书的作者，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书和《灵感》，《展示你的命运》、《时代的智慧》、《每个问题都能从精神层面得到解答》、《成功与内心安宁的10大奥秘》等，都位列《纽约时报》畅销书榜。· 戴尔在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授。

目录:

[Your Erroneous Zones_下载链接1](#)

标签

韦恩·戴尔

精力管理

英语

自助书

方法论

评论

一方面有点灵性的意思，一方面，例子太冗长了，例子只是为了证明观点而已，否则，我干嘛关心那些人过的怎么样？

帮助类励志类的书还是有必要一段时间看一看的

[Your Erroneous Zones_ 下载链接1](#)

书评

*卷首语：
活着，就要生活——这就是本书的要旨。许多人都意识到自己的工作不合适、环境不理想，精神不愉快，与他人的关系也令人极不满意。可是有多少人能迈出那可怕而关键的一步——摆脱束缚、重新审视自己以及自己的愿望并努力按照自己的愿望去生活呢？ ...

这本书是在当当上买的，起初买这本书只是想看看自己存在着哪些误区。买回来之后一直作为床头读物，每晚上床之后看一章，就这样现在被我看完了。看完之后这本书的直接结果是，又被划上了各色各样的标志线，用以表明自己对书中观点的认同，也用以表明自己一直存在的误区。于是...

他们生活得如此充实，以致无暇注意他们的邻居在干什么。
无论何时何地，他都能够积极地生活。
消除了所有误区的人不同于等闲之辈。从外表上看，他们或许与别人一样：但其内心世界却拥有独特的品质——一种并非因种族、经济地位和社会地位以及性别差异而产生的品质。他们并不是...

可能这类相似的书看的太多了，里面写的很多东西只要看一句我就知道下面该写什么，该如何去阐释某个问题，引起的原因，以及我们应该怎样正确地对待他。
其实就是一句话：你要掌控你的大脑，你的思想进而掌控你的情绪，使你生活能达到一个不以物喜不以己悲的完美境...

心理学是我一直关注的阅读领域，基本上心理学领域有好书，假如我知道的话，我都会买，这样的阅读领域我还有经济，历史还有名家漫画，我相对买得最少的反而是管理类的书。
这本《你的误区-如何摆脱负面思维掌控你的生活》封面写着心理自助全球第一品牌书，来头很大，标题也写得...

“做爱做的事”（不要在第二个字后面断句），是我们这个时代喊滥了的格言。固然我们通常不能做到这一点，但“做爱做的事”俨然是毋庸置疑的终极目标。
这本书试图给我们树立一种彻底的自信，一种超然于社会独自存在的自信，不需要任何别人认可，不管你是什么样的，你都可以自信...

在我的认知史上，有两本书起到了开天辟地的作用，它们重建了我的认知体系，就像刷机一样，把我的脑袋彻底刷空，又装上新的思维系统，直接造就一个新的我，一个不再迂腐、渐渐摆脱自卑、敢于冒险去求新求知的我。其中一本是《你的误区》。
《你的误区》是本心理自助书，美国...

心理自助类的书大概都是一个论调，即：要坚持自我，活在当下。这一本也不例外。不过遇到这种书，我还是愿意翻一翻，毕竟心灵塑造不是一朝一夕，可以一蹴而就的事。这类书是常看常新的。相较同类书籍喜欢举例子并长篇大论的特点，本书讲解简洁有条理，切中要害，且作者颇有文采...

1、你应对自己的情感负责。你的情感是随思想而产生的。那么，你只要愿意，便可以改变对任何事物的看法，使内心充满积极正面的能量。
2、一种认识只有在一遍又一遍重复之后，才能成为一种信念，如果仅仅尝试一次，便以失败为理由放弃努力，认识就永远不可能转变为信念。3、如...

对内疚和担心的解释写的不错。
我们常常认为内疚和担心可以有意于更好的认识自我，继往开来，懂得从哪里来到那里

去，但实际上内疚和担忧并不等于反省过去，抓住未来。内疚和担心在作者看来，和这个良好意愿完全无关。内疚和担心最重要的结果就是使一个人呆若木鸡，最大功能是...

虽然是老外写的书，感觉跟实际生活还是挺贴近的。个人感觉对一些误区的分析不够尽兴，不过“由表象分析原因，再给出解决办法”的方式不错。
前几章有一些观点有点西方了，类似“你不需要别人的赞许”，要真能从内心建立这样的观念，人肯定可以变得很强。建议时常情绪不佳限...

美国作家韦恩.w
.戴埃所著《你的误区》一书，在本书最后描述了一个完全消除了误区、一个以内心控制（而不是外界控制）的精神世界而生活的人。根据下面二十五个问题，你可以衡量自己选择幸福和实现抱负的能力，尽可能客观地回答这些问题。以此来估量你自己，评价你现在的的生活。...

非常好的一本书。我是在上中学期间读的这部书，可以说这本书深深的影响了我。消除惰性，勇于探索未知世界，选择自己的情绪，不寻求他人的赞许，以发展自己为动力，等等，都是很好的生活态度。怎么做得更好，的确是需要坚持和不断的学习。

自从开始在豆瓣上写小说以后，我受到的网络霸凌比从开始在QQ空间写非主流个性签名时期起到现在加起来还多。
好吧，我觉得自己已经算是个被各种各样咨询者玩弄过的咨询师了，心理虽然比不上更有经验的同行，但也算是比较强大（你无法想象那些青少年会对你说出什么）。明明现实中...

这本书虽然属于《正能量》系列，美名其曰实践版，装帧与排版都与此前两本一致，但是作者换了，所以整本书的基调与风格都变了。与前两本大量定量事例分析不同，这本书偏重自我剖析，列举了许许多多条条框框，让读者对号入座寻找自身存在的负能量，并且试图提供一些消除负...

我把这本书放在书架最醒目的地方，用“正能量”这三个字作为一种提醒，每当情绪不好或碰到什么不顺心的事时，对自己说：别让负面的东西压伤自己，来看看怎样让正能

量覆盖它们。让正能量强大起来，须让负能量弱下去。
“抱怨是非常消耗能量的举动”，超赞同这个观点，几乎在所...

上学时我有一个习惯，每启用一个笔记本，我都会在扉页上写上一句话，或鞭策自己，或定下此笔记本的使命，或仅仅发下感慨。我大学时的心理学笔记本扉页上写的是“小时候，你以为你能拯救整个世界，长大后，却发现整个世界都拯救不了你”。那时候，也许是因为上课不认真，也许是...

上次读鸡汤还是前年，当时读的是《少有人走的路》，现在又捧起一本鸡汤《你的误区》。觉得人偶尔喝喝鸡汤也不坏。。。 1
能否利用现在的时光，来实现自己的心愿，这是真正生活与否的试金石，而几乎所有自我挫败行为（误区）都企图乞生于过去或将来之中。 2 回避现时往往导致...

[Your Erroneous Zones_ 下载链接1](#)