

内心的重建



[内心的重建_下载链接1](#)

著者:

出版者:天地出版社

出版时间:2018-3-6

装帧:平装

isbn:9787545533798

重建，就是在深夜痛哭以后，抬头迎接黎明

改变认知，重建内心，提升人生格局

社会节奏越来越快，知识更新迭代也越来越频繁，人们却越来越不知道怎么面对自己的内心。你有没有面对资讯海洋感到崩溃的时刻？你有没有为世界飞速发展、自己跟不上节奏而焦虑过？甚至面对现实，你是不是不知所措地在深夜痛哭过？

人，终其一生，都会遭遇“破碎”、“崩溃”的情形，那么，我们该怎么办？

潜心从事心理学研究20余年，进行一线心理咨询10多年、积累了大量案例后，维尼老师给出了答案：每个人都需要内心重建！维尼老师发现：大多数人的情绪、行为问题背后存在着相似的习惯性思维！人们都是依靠这种惯性生活着。而通过深入改变认知，可以彻底解决情绪、行为背后的隐含诉求，从而进行内心重建，把自我升级到更高维度。维尼老师总结的独家心法帮助很多人真正获得了心理成长，在心理成长领域独树一帜。他撰写的心理成长指导文章，累计访问量超过了一千万次！百万粉丝跟随他改变认知，进行内心重建，重塑自己的生命。著名情绪管理专家海蓝博士认为，“通过改变认知，改变情绪和行为”这一方法非常有效。

不破不立，破碎之后，才能重建。只有通过不断反省，学会觉察自己的思维、行为模式的局限，打破旧我，我们才有机会吸收和接纳新的东西。通过内心的重建，自我觉醒，我们才能重构人生的新格局。

作者介绍:

维尼老师（胡春光），著名心理咨询专家，家庭教育专家，常年从事心理咨询及家庭教育咨询工作。1990年开启自我心理成长之路：研读西方心理学著作，学习中国传统文化中有益于心灵宁静的精髓，注重自我分析和反省，坚持每天反思不合理的认知、思维，经过10多年的努力，逐渐改善了情绪和行为，解决了心理困扰。在拥有了从容自在的心理状态的同时，对心理成长也积累了深刻而独到的认识和见解。其所撰写的心理成长指导文章，累计访问量更是超过一千万次，获得了读者的广泛好评和喜爱。著有畅销书《顺应心理，孩子更合作》。

目录: 推荐序1 人生是一场长跑\方敏

推荐序2 做自己心理的主人\王占郡

推荐序3 合理的认知，全新的生活\海夫人

自序 美好人生，从改善认知开始

第一章 心理成长，需要科学指导

01 感谢曾困扰过我的心理问题

02 改变认知，走出自卑黑洞

03 发现自己的本性，做自己就好

04 情绪本身并无好坏之分

05 依靠意志能解决心理问题吗

第二章 心理成长的钥匙：认知疗法

01 认知疗法很简单

02 神秘的自动化思维

03 抵御伤痛、焦虑的认知防火墙

04 识别情绪、行为背后的认知

05 为什么改变认知并不容易

06 为什么明知不该追求完美，却做不到

07 不合理的认知体系，使改变不易发生

08 识别深层认知，说服自己去改变

09 慢慢等待开悟

第三章 内心强大的神器：三种思维

01 学会三种思维，收获真正坚强

02 三种思维1：坏事变好事

03 三种思维2：很正常，没什么

04 三种思维3：顺其自然

05 学会三种思维，做到实事求是

06 看似简单，却是解脱的法门

07 自我觉察，改变不合理思维

08 认知疗法的局限性

第四章 影响我们的神秘力量：驱力

01 当时忍住就好了——人为何难以自控

02 意志并非唯一主宰——常见驱力来源

03 如何通过驾驭驱力，提高自控力

04 克服拖延症，需要综合解决方案

第五章 少有人掌握的情绪奥秘

01 情绪为什么有时不受意志的控制

02 坏情绪会致病：情绪与身体健康

03 认知影响情绪，情绪也会影响认知

04 觉察不良情绪来袭，及时转移注意力

05 若想更好自控，就不要让情绪累积

06 及时宣泄和倾诉，寻求心理支持

07 当沮丧来临，当紧张来袭

08 解决严重情绪困扰，需要多管齐下

第六章 童年会伤人，如何看待环境影响

01 改变认知之后，还需要解决问题

02 环境塑造人，超然物外并不容易

03 换个环境，改变会更容易发生

04 心理成长，需要讲究方法

05 不困不启，怎样看书才管用

06 建立合理思维，培养率直的心胸

07 家庭会伤人，放下童年经历的影响

08 运用三种思维，学会理解父母

09 不要夸大童年对性格心理的影响

10 过去的经历常常会沉淀为认知

第七章 为什么说成功学害人不浅

01 成功学是一把双刃剑

02 错误的成功学认知让人烦躁焦虑

03 过度追求成功，有时是侥幸的赌博

04 只要努力，梦想就一定会实现吗

05 合理设立目标，努力之后顺其自然

06 事物有其自身规律，切莫太执着

07 领悟不二法门，不再焦虑纠结

08 淡定从容：体会不勉强的妙处

09 面对压力，从容淡定的秘诀

10 如何识别不合理的习惯性思维

11 如果你有过于追求完美的倾向

12 找不到目标，如何度过青春的迷茫

第八章 接纳不完美的自己

01 只要是人，就会不完美

02 找回真实的自己，真正自我接纳

03 放过自己，不必太苛责

04 理解自己，放下过多自责

05 面对批评，如何做到淡定自若

06 对于别人，我们只能负有限的责任

07 做真实的自己，我们就可以爱自己

08 改变需要时间，带着问题去生活
09 接纳自己，放下道德洁癖
第九章 顺其自然的人生态度
01 以幸福为出发点，一切都豁然开朗
02 顺其自然，才会有顺心如意感觉
03 以出世的精神做入世的事业
04 现实就是答案，不和事实较劲
05 转念之间，收获幸福、自在
06 面对懊悔我们该怎么想
07 如何减少不必要的忧虑
08 我们要努力进取，也要随遇而安
09 舍与得：放下不必要的执着
10 学会欣赏别人，同时安然做自己
第十章 如何有效改善性格
01 改善性格，从转换认知开始
02 怎样才能不再那么脆弱敏感
03 改变急脾气，没有那么难
04 人际交往中如何做到自然
05 建立做事果断的思维模式
06 如何做到说话办事有底气
07 理直气壮的尺度
08 建立自信，需要系统的方法
09 恪守美德，实则对自己有益
10 宽容的基础在于理解
第十一章 建立良好的人际关系
01 人际交往的关键是理解别人
02 这不是一个非黑即白的世界
03 有些不过是人之常情
04 理解别人，说到底是为了自己
05 别太较真，保持适度自我怀疑
06 掌握沟通的秘诀
07 先理顺关系，再寻求改变
08 改变认知，理解对方
09 学会三种思维，收获平常心
10 没有什么是“你应该”
11 先改变自己，进入良性循环
第十二章 心理问题是可以理解的
01 抑郁症是怎么回事儿
02 强迫症，其实不难理解
03 克服恐惧，需要方法
04 摆脱失眠的阴影
05 如何解决紧张性头痛
06 别被轻易扣上精神疾病的帽子
后记 认知变，世界变
• • • • • (收起)

[内心的重建_下载链接1](#)

标签

心理学

好书，值得一读

心理

自我完善

内心重建

因为喜欢书，所以想看看！

非常不错的一本书，我喜欢这本书

很喜欢！希望有机会拜读！

评论

一本毫无价值的书，一个认知疗法水了一本，作者真行，评分都是刷的吧，被骗了。

这是一本最开始读打三星半的书，慢慢地认为值四星，读完后想给五星推荐的书。

为啥评价这么高，不太明白

重建你内心的格局~

近期心理学最佳！认知变，情绪变。

从心理入手，改变自己的认知，建立强大的内心

通过内心的重建，重新塑造自己全新的生命

好好学习心理学，认知自己，改变自己

如果内心出现情绪，就改变认知？？？
我认为事情的发生导致的情绪是正常的，不需要因此改变认知，难道我有愧疚就要改变认知，我认为自己不够努力就要改变认知？我被人打了不开心，要改变认知？通篇顺其自然，不要努力，学会妥协，没法接受。还是林云借给我的书，莫非告诉我不要太努力？？？

这本书看完感触良多，仿佛在书中遇到了自己。喜欢这本简单易操作的书，通过写书评重新复习了这本书的精髓，三个思维可以用在所有的场景下，尤其喜欢“顺其自然”。生活幸福本就应该是每个人终生的追求。

太好看了欲罢不能

这本书太及时了，改变自卑的自己，让自己不再敏感脆弱。前儿有朋友说，某某又在背后说你坏话，以前我就会焦虑别人到底怎么评价我，现在想开了，说就说呗，反正我也不会改，反正别人也不一定信你，这就是认知改变的意义。

不破不立，每个人精神世界的建构都会因幼时对世界的懵懂而受身边所谓“正确”三观的影响，而重建内心后的你才是真正拥有独立人格的你。

不破不立，破而后立，组建内心，让其重立

重新塑造自己的内心，重新了解自己，重新定位自己。一起重新开始。静下心来，好好读读。

压力大，心力交瘁，社会的步伐越来越快，我走的也越来越心累

内心的重建很重要

行走与追求 青春爱恋 丝路小说开山之作 东奔西顾 爱情

心理学的书，对于现在失落的我来说很适合阅读

心理学，自我调节之书！只有自己调整心态，才能完成人格的成长，乃至脱胎换骨。

[内心的重建_下载链接1](#)

书评

深夜痛哭？焦虑？破碎？崩溃？从内心破碎到重建，维尼老师用了27年！
很多时候焦虑不是来自本身，而更多的是来自外界。可以对陌生人的成功举手称赞，却对周围人的成功嗤之以鼻。更让人感到麻烦的是产生这样的焦虑心理，她没有我漂亮呢，凭什么找个那么有钱又帅的男朋友？他没我...

人与动物最大的差别，动物是只知道吃吃喝喝，而人呢在吃喝住行的过程中还要思考自己心里在想什么，为什么会有这种或者那种的想法。其实，心理学更多的在必要不是了解别人在想什么，而是让自己知道在想什么。
心是什么，如果从生物学的研究上看，与其它器官在构成上并没有太多的...

重建，就是在深夜痛哭以后，抬头迎接黎明。
霍金先生21岁时患上肌肉萎缩性侧索硬化症(卢伽雷氏症)，全身瘫痪，不能言语，手部只有三根手指可以活动。试想一下，这种事情让自己摊上会是怎样的状态？内心坍塌、精神崩溃，还是数夜未眠，醒来之后以新的姿态迎接未来？李嘉诚最近...

重建内心，本真生活 -----维尼教师《内心的重建》
行色匆匆地走在街头上，看人来人往，你有没有焦虑、脆弱过？
无助的时候，茫然四顾，你有没有不知所措、崩溃过？
来吧，你需要心理指导，让我们一起来重建自己的内心。
我强迫自己看完了《内心的重建》。一、如何让自己心理成...

不同于以往的心理类书籍，让人只觉书中所讲飘摇于云上，遥远而晦涩。《内心的重建》不仅让云里雾里的心理学变得通俗易懂，更把流传了千百年的老庄哲学寓于生活。在品读的过程中，只觉思绪放空，内心平静，时有波澜也是因为与作者所述有心灵共通之处。与作者在第二章提到的“朝...

中了“过度励志”鸡汤的毒，维尼老师心理备受困扰。从开始重建内心，到收获幸福自在，直至在心理成长领域开山立派，他用了27年！他是心理领域的扫地僧。
很多人觉得心理神秘、难懂，甚至不可思议，对于如何改变自己的情绪、行为、性格无从下手，遇到心理问题更是不知道...

这是本作者思索二十七年，书写七年的好书。书的封面是绿色的，让人看起来很舒服。整本书共二百九十页分了十二章。它不像一般的心里离职励志书籍那样通篇道理，也没有整篇讲故事而是巧妙的将故事的道理自然的融合在一起，让人不由自主的追随着文字的脚步，自我剖析，不经意间自...

有一天，一位父亲在公司受到了老板的批评，回到家就把沙发上跳来跳去的孩子臭骂了

一顿。孩子心里窝火，狠狠踹了一脚身边打滚的猫。猫逃到街上，正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让，却把路边的老板撞伤了。
这就是心理学上著名的“踢猫效应”。它描绘的是一种典型的坏情绪传染所...

刚收到《内心的重建》这本书的时候，我还是一位经验不足的新晋二胎妈妈。我是带着一些疑惑和要做一位优秀母亲的目的来读这本书的。而读后感慨万千，很多困惑也一一解开，收获远远大于预期。
大抵做父母的没有一个不想尽己所能给孩子一个最好的成长经历。我们努力学习各种育儿技...

书看了大半部分，随着看书的深入，书中的核心观点就是顺其自然，尽人事听天命，其实一开始我是无法接受这种观点，这种顺其自然的思维对于命好的人还好说，但是对于命不太好的人来说，那岂不是太绝望了点，比如就我自己来说我就觉得自己的命不是那么好，因为出生在一个重男轻女...

[内心的重建 下载链接1](#)