

改变心理学



[改变心理学_下载链接1](#)

著者:杰弗里·科特勒

出版者:台海出版社

出版时间:2018-10-1

装帧:平装

isbn:9787516820919

当今时代日新月异，各行各业的人们都面临着社会环境、人际交往和生活情况迅速改变

的挑战。此时，要么改变世界，要么改变自己，否则你就会被淘汰，因为极端快节奏的高科技发展正以摧枯拉朽的势头消灭那些坐吃等死的人。

虽然我们都明白改变自己的重要性，但是，什么需要改变，如何才能实现有效改变，对于大多数人来说依旧是一个亟待解决的问题。

《改变心理学》是一本关于成长和痊愈的具有启发性的案例分析集，它综合了对“改变”研究的所有现有知识，系统而全面地解释了：改变发生的原因；阻碍改变的原因；改变不能持久的原因；做出持久改变的方法。

本书作者研究“改变”这一话题35年，他告诉我们如何在充满挫折的人生中，通过不断改变自己，活成自己想要的模样。

作者介绍:

杰弗里·科特勒，具有35年经验的知名心理咨询师，在心理和教育领域著作高达50本。他为辅导师和治疗师写了12本教科书，这些书被世界各地的大学所采用。他还为从业心理治疗师和教育者创作了12本书，其中受到高度关注的著作包括《心理治疗师之路》《不完美的治疗师》《慈悲的治疗》《超越责备》《眼泪的语言》《最后的受害者》《改变你生活的旅行》《糟糕的治疗》《保持长久的改变》和《餐桌旁的木乃伊》等。科特勒在学前学校、中学、心理健康中心、危机中心、大学、社区大学等各种机构中担任教师、辅导师、治疗师等工作，目前是美国加利福尼亚州立大学咨询系的教授和系主任。

目录: 第1章 改变的谜团

专家也感到困惑

我们不了解的事情

基本素材

第2章 什么阻碍着你做出改变?

为什么人们会主动做出改变?

避免改变的好处

什么因素阻碍了我们改变的意图

那些我们所理解的能引起改变的事

第3章 当生命被改变

人生转折中的改变

危机的馈赠

改变过程到底是怎样的?

重新定义你自己

第4章 改变人生的故事

故事是生活挑战的彩排

故事促进改变

第5章 触及底线的好处

当你一无所有或徒劳无功

发生改变——在朋友和家人的帮助下

第6章 在创伤中成长

场景一

创伤带来的馈赠

场景二

不留遗憾

场景三

无助和无力

场景四

应对策略和成长
场景五
从别人的伤痛中学习
场景六
专家的建议
场景七
一切都能瞬间改变
第7章 心理疗法让你获得改变
询问患者真相
跟一位老友告别
患者的自述很重要
治疗师相信什么
第8章 改变之旅和灵魂之旅
把旅行当作治疗
让自己迷失在未知之中
在旅行中是什么导致了改变？
在家旅行
第9章 改变一切的时刻
最伟大的作家也难以描述的改变时刻
洞见的多种来源
厌倦了总是等着改变自动送上门来
不完美的信仰
把洞见付诸行动
第10章 减轻压力和面对恐惧
压力的影响
适应不良的压力反应
文化对改变自由权的束缚
管理那些阻止你改变的压力
改变生活方式
减压锦囊和灵丹妙药
第11章 创造意义和幸福
什么能使人幸福——什么不能？
幸福被高估了
第12章 帮助他人，改变自己
为什么牺牲自己去帮助他人？
为什么人们乐于助人？
助人的好处
志愿行动中
第13章 寻求支持，化解亲密关系中的冲突
大多数改变发生在人际交往中
拜访你的过去
冲突也是有益的
化解冲突，抑或学习如何与它相处
第14章 为什么改变难以坚持？
为何我们会忽略持久的变化？
为何改变很难坚持下去？
如何让改变得以持久？
催生改变吧！
• • • • • (收起)

[改变心理学_下载链接1](#)

标签

心理学

社会学

想读，一定很精彩！

一代学人的精神存照

方法论

我想读这本书

好书，值得一读

正能量

评论

有些话感觉很啰嗦，但是很多内容还是挺有亮点的。现在处于一个很不好的状态，急需改变，这本书还是蛮有帮助的，一是让人清醒，一是指了个大致方向。比较推崇的一点是作者三不五时地都在强调要找专业人士帮助，而不是像卖保健品一样大肆鼓吹本书疗效，点个赞！话说希望出版社再版的时候好好校对下，尤其是标点，所有句号都在引号内是咋回事？

快读就行

啰嗦到连目录都不想看

1.聚焦于积极的感受，尝试妥善处理不愉快。
2.坚持积极人生观，无论何时都尽可能看到人和事最好的一面。
3.活在当下，尽可能让时间有价值。 4.做令你感到自豪的工作。
5.和你最爱的人共度有质感的时光。 6.原谅伤害过你的人，放下敌意。
7.找到你所喜欢的事，并勤做这些事使其成为你的习惯。
如果你没觉得有意义，它只是你为了生存而做的事。但是享受其中，无论加工小饰品、创造或兜售点子，还是为房子车子鞋子涂漆上色，都远比你做什么工作更重要。2幸福被高估了，终极幸福对于享受生活并没有那么重要，也不构成人生的大部分体验。在追寻其他事物的途中，他们发现了幸福。

这书对我来说，是属于同名“改变”而读错书了。那本，《改变：问题的形成与解决》才对！（我读的那本封面应该是个动物头）

哭了 读了好久发现不是我要读的那本

努力滴试图看进去，没成。

之前还以为是鸡汤类的，但是！被名字耽误的书，这一定是其中之一，全书通俗易懂，方法道理也很不错，主要是很喜欢叙事语气，值得一读！

里面举得列子过于单调了，很多事例都是讲的在经受巨大磨难后的改变，所以没有每个都认真看完。
里面引入的一些概念或者其中有些句子还是很有道理的，包括在“二次收益”和我们偶尔不愿意改变的原因，最后一章介绍通过何种措施帮助我们坚持改变，还是有用的，奖励机制啊，他人督促啊，把里面有用的句子抄下来应该还会看的别的收货。
总之，书里有点啰嗦，有的地方跳过或者粗读，有用的话也是有一些的。

关于改变，作者做个比较全面的分析。案例较多，稍显啰嗦。

这本书看了三四天，启发蛮大的，有解决我为什么认真又真诚的下决心-放弃-忏悔的问题。首先，我连自己的问题都没静下心的去想。更何况弄清楚问题，怎么去行动又是另外一回事。认真对比分析了自己成功改变的经历和没有成功的经历，确实也就是缺乏作者书中所提到这些方面。真好，获得一个如何分析自己想改变的习惯，如何改变的体系

了。边用边学，慢慢完善。这本书讲的是改变。
生命中大部分的改变缘于外部世界：环境、挑战、冒险、失望、争执、过渡、心理创伤、机会和其他重大意外。回答了两个主要问题：1、为啥人们明知道有些改变可以改变生活，却还是逃避和拒绝做出改变？2、人们决定做出改变的那一刻究竟是如何发生的？并且对于如何持续的改变，作者给了很干货的建议。推荐阅读

我读这本书的目的是了解改变失败所带来的各方面变化。

[改变心理学_下载链接1](#)

书评

[改变心理学_下载链接1](#)