

内在成长



[内在成长_下载链接1](#)

著者:[美] 塔玛·琼斯基

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2018-12

装帧:平装

isbn:9787550293595

- 有事就睡不着怎么办？
- 选择就纠结怎么办？
- 工作效率越来越低怎么办？
- 总觉得事情会出错怎么办？
- 总是畅想以后怎么办？

常常烦躁无法专注思考怎么办？

对未来充满迷茫怎么办？

深陷焦虑情绪后，我们是否会对生活与自我产生不满，渴望进步而无门？

本书中，作者所提出的四个思维习惯正是助我们完成内在成长之道，从焦躁、焦虑过渡到淡定从容，成长为心智成熟之人。

作者介绍:

[美] 塔玛·琼斯基

美国心理学会会员，美国著名临床精神医学博士、情绪研究专家、临床心理学大师，致力于帮助青少年和成年人克服心理焦虑症状。

曾创立“滨州儿童强迫症与焦虑中心”，经常登上《福布斯》《纽约时报》《父母世界 Parents》、美国国家公共广播电台等大众媒体，她还在《赫芬顿邮报》和《今日心理学》杂志开设专栏。

目录: 第一篇 深度思考，了解本质

1. 摆脱过度猜想

我们对未来所担忧的事情，70%都不会发生。

2. 让思维停留在当下正在发生的事情上

活在当下，生活没有好坏，是想法决定好坏。

3. 可能性思考的力量

可能性思考让我们的情绪拥有弹性。

第二篇 理性分析，从容应对

4. 学会暂停，然后赋予自己一个新身份

名字让世上的一切变得不同。

5. 把问题缩小到真正具体的一件事上

不将问题化成某种简单的形式，无法求得解决。

6. 解决方案不止一个且无须立即制定

强迫自己不停思考，只会越陷越深。

7. 脑力激荡，把自身能量集中到一点

因为觉得自己无法完成大目标而不去思考，那么你只会离梦想越来越远。

8. 设立破解密码

掌控生活多半只靠一个小细节，比如深呼吸。

第三篇 内观思维 修炼自身

9. 强化内在沟通系统，善于与自己对话

你无法阻挡浪潮，但你可以学习冲浪。

10. 先收集优势而不是先想到缺点

做你自己，其他人已经有人做了。

11. 预防失望最有效的方法就是许下更好的期望

可无须期待，随缘且喜。

12. 带着同理心、慈悲心以及感恩心去思考

宽容是谅解，忍耐是蛰伏，人生的高度取决于你对其的态度。

第四篇 多向理解，终身成长

13. 用不同的思维去理解愤怒、嫉妒与羞愧

拒绝打败愤怒、嫉妒与羞愧就等于有便宜都不占。

14. 为了未来的成功而拥抱失败的现在

这世上充满各种各样有名的失败，而成功不就是屡次跌倒，依旧热情满满吗？

跋 为了大家好，请永远戒除焦虑
致谢

· · · · · (收起)

[内在成长_下载链接1_](#)

标签

心理学

情绪

焦虑

个人成长

自我成长

自我完善

思维

方法论

评论

目录看完，内容也就看完了…

这翻译太垃圾了，“你要放下目前背负的压力，不管那是什么都一样”

一本看了目录就不需要翻下去读的书。读到一半，顿感鸡汤扑面，实在没有办法说服自己读下去。

虎头蛇尾，随便看看，如果能保持前面的水准可以五星

前100页对我来说很有用

“道理都懂”系列书籍。对伤害自己的自己宽容温和一些，对伤害自己的他人大气潇洒一些；有些事情永远都不能被完全解决，遗忘也是可行的替代方法。

。

读过一遍受到一定启发，以后再遇到拖延，自我怀疑等负面情绪时，可以专门读书中对应的章节，相信自己能够慢慢走出负面情绪，回归正常生活。

2019-9-6

从认知，情绪，行动，三个方面来赘述人的心智模式。拒绝焦虑，聚焦行动，与情绪和解。

书中讲述了情绪的来由，以及有哪些因素会触发情绪。同时提及了写解决办法。可以作为情绪管理的工具书。对于像我这样有严重的焦虑症患者受用。

翻译的不是太好，但是里面的知识如果还是具有操作性的。这是一本心理治疗的书籍，所以大概需要有相关的症状和能体察自我的能力。

好难得，这翻译渣得让我连略读的动力都没有。

不忍卒读

看目录大体都懂。

没什么逻辑和研究分析，个人经验的蹩脚鸡汤。不过封底“永久性焦虑不安，周期性情绪起伏；持续性混吃等死，间歇性踌躇满志；长期性丧失动力，突发性高度自律；习惯性怀疑自己，随机性热情满满”，全中

#每天听本书# day48 内在成长得四个思维：
中性思考，理性分析，内观思维以及多向思维。

让我们跟随作者提出的四个思维习惯成长为淡定从容，心智成熟之人！

成长就是不断的向自己的旧有模式发出挑战，没有输赢只有迭代。

不确定 信息 恐慌症测试 随喜 完美主义 二元思维 同理心 失败 热忱 脑力激荡 杏仁核
注意力 索引卡 呼吸 当下 细分 起承转合 弹性 建设性 羞愧 嫉妒

[内在成长 下载链接1](#)

书评

邻居家孩子工作不顺利，辞职了，她顶着熊猫眼跟我说，“失眠好几天了，真不知道怎么办才好。”

闺蜜洗澡时候，无意间摸见乳房周围有个硬块，一到医院检查说乳腺癌中期，她吓得好长时间精神恍惚。

死党的老公，工作做得顺风顺水，一次出差出了车祸，万幸只是挤压了双腿，可工作...

题文相符，作者通过介绍四个思维习惯——深度思考了解本质、理性分析从容应对、内观思维修炼自身、多向理解终身成长(很抽象，说了也记不住，我也没打算记)帮助我们在面对不良感觉时进行成熟的思考，以达到内在成长的目的。我们谈论成长无外乎是谈我们遇事思考能力成熟了、处事...

2019年，我最害怕的事情应该是单身，我害怕再过一两年我依然还找不到男朋友，就成了别人所说的大龄剩女，我有些着急了，年前我注册了珍爱网，我知道要交钱的，可是我依然抱着一丝希望，想通过这么一个平台去解决我目前的焦虑，可是当我得知6千的底价时，我瞬间泄了气，我开始去...

宁可错杀，不可放过。狂轰滥炸的“轰炸机”。“轰炸机”经常出现。男友没回信息，他一定是不爱我了；朋友不回我的信息，我是个没朋友的人……我的生活时刻被这样的念头轰炸，我时常被焦虑淹没。我因为焦虑而暴躁。我会把两件实际毫不相关的事情做连接，然后觉得我要完蛋了，...

整本书给我的整体印象吧，方法论居多，举例子相应解释。提出一些常见的词语剖析其背后的成因，提出原本的错误思维，提出比较好的想法，最后举例子证明方法的有效性。有部分标题不能很好地去概括该段的大意。有时候会感觉看完了一整段，不知道作者要表达的意思。总体而言，...

最近陷入负面情绪，焦虑不安、状态极差，这本书正好解救了我，虽说里面内容有些鸡汤，但当我们沉溺于消极情绪的时候，鸡汤是一剂又快又猛的药，让你迅速斗志满满。书中介绍了四个帮助我们提升自我，克服焦虑的思维习惯：1、深度思考

你大脑中很多的设想，在未来都不可能会发...

人之所以容易焦虑，是因为石器时代时期，人类大脑内的防御系统，为了保护人类不受到生存环境的危害，一有什么风吹草动的，就发出警报，不管是否是真的危险。而现今的人类，已经很难再被其他物种所伤害，但大脑内的防御机制却还在恪尽职守的工作着，这就导致了只要出现危险信号...

近年来，无论是人文社会的情绪还是个人素质的修养，都被微信朋友圈和碎章式的阅读，貌似发展实则搅和的搞成浮于表面的形式。当很多事物都选择流于表面的时候，焦虑也“当仁不让”地随之而来。

焦虑是如何产生的？其实就是看到别人有的自己没有，然后在社会的标准严苛到容不下差...

一有事就睡不着 一选择就纠结 总觉得事情会出错 无法专注思考 对未来充满迷茫 这些情况若是并不严重，聊可放心，若是已经经常的影响了我们的正常生活，那么我们就要重视起来了。这是思维的问题，我们可能已经深深陷入焦虑不能自拔。现代这个高速发展的社会，焦虑已经越来越强大...

《内在成长：心智成熟的四个思维习惯》是美国心理学会会员，美国著名临床精神医学博士、情绪研究专家、临床心理学大师塔玛·琼斯基所著作的心理学书籍，该书致力于帮助青少年和成年人克服心理焦虑症状。

全书共四篇。第一篇为深度思考，了解本质。为我们讲述如何摆脱大脑本能的...

永久性焦虑不安，周期性情绪起伏，持续性混吃等死，间歇性踌躇满志，长期性丧失动力，突发性高度自律，习惯性怀疑自己，随机性热情满满……这些情况只能说明一个问题——机遇来了。而我们要做的是，释放压力，摆脱生活与工作的沉重负担；识别拖累我们的多余想法，让思考力完全...

“焦虑”，或多或少伴随每一个人的一生，让人痛苦、让人抓狂、让人抑郁，让人不知所措。为什么要从焦虑开始，因为书籍给我的最大印象的关键词就是焦虑，我本身也是一个经常焦虑的人。焦虑到底为什么让每个人都无法逃脱，甚至深陷其中，无法自拔，尤其是那些天生就比较敏感于焦...

[内在成长 下载链接1](#)