

《快速分析-洞悉自我弱点，修补分裂人格》

书籍信息

版次：1

页数：227

字数：200000

印刷时间：2010年12月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787802516700

内容简介

让李柏曼博士引导你轻轻松松解除心理闲扰，通过本书，所有烦恼不攻自破！

为什么我总容易被某些人惹恼 / 为什么我总不愿意面对现实

为什么我这么容易心不在焉 / 为什么我总沉溺于过去

为什么管住自己那么难 / 为什么我总是感情脆弱

为什么我总是怀疑自己 / 为什么我如此懒惰

为什么我喜欢生气 / 为什么我相信命运

目录

致谢

前言

第一部分 让生活更美好

第一阶段 快速分析

1. 为什么我会盯着镜子里的自己看？
2. 为什么我会觉得需要提前到达？
3. 为什么我会幻想去拯救别人？
4. 为什么我会幻想我有特殊功能，例如超感知能力或者心灵感应？
5. 为什么我一个人的时候，需要开着收音机或者电视？
6. 为什么我很容易对一些人感到厌烦？
7. 为什么我如此心不在焉？
8. 为什么我总是很容易泄气？
9. 为什么一个简单的决定却要花费我很长时间？
10. 为什么我非常不愿意对我的未来做出规划？
11. 为什么几分钟时间就可以做完的事情我也会拖延？
12. 为什么我总是很难持之以恒？
13. 为什么我会认为只要生活中有更多精心的安排，我便会更快乐、更有效率？
14. 为什么我总让别人等着我？

.....

第二部分 尚未结束

结论

媒体评论

李柏曼博士找到了这些无意识行为的真正原因，并提出了改变这些行为的方法。他这种

让读者感到友善的讨论方法用新的概念和新的活力替代了读者的倦怠和冷淡。同时无论是问题还是应答都是很有趣的，而且向我们建议了一些具体的、实用的办法，帮助我们在思想和行动上都保持积极的

在线试读部分章节

第一部分 让生活更美好

钟表的滴答声，如果你没有多加注意的话，它就不会打扰到你。但是你一旦把注意力集中在滴答声上，便会发现它多么令人讨厌，让你无法进行思考，让你无法再把精力集中在其他任何事情上。但是一旦当它被移出你的觉知域，因为你已经习惯了，你就不会再受到它的干扰。你可能经常会注意到颈部和肩部的肌肉是紧张的，你并没有意识到这是由于你经常耸着肩膀造成的，但是当你把注意力转移到身体的时候，就会感觉到疼痛，你只需要放松肌肉，就能缓解肌肉的紧张状态。

你的表面人格，即行为体系，其影响力来源于它是一种无形的力量。你并不知道是哪个具体的行为会产生这种影响。你通过逐渐了解自己的行为、想法和感受，可以看清这个过程，并且能够看到它所带来的危害。

我们的目标是打破你的心理定势，从被制约的思维模式中解脱出来。我们要实现这个目标，就要客观地分析特定的行为模式，而这些行为恰恰是我们平时没有注意过、或者缺乏仔细审视的。当你开始对这些行为产生疑问的时候，你就会渐渐形成不被习惯所左右的“习惯”。

你无法直接审视自己，不仅是因为你的生活已经变得呆板，而且还因为你自己也是表面人格的一部分。不识庐山真面目，只缘身在此山中，你不可能对自己有一个全面的认识，正如你没有办法直接看到生理上的自我，你只能透过自己行为上的反映，来了解心理上的自我一样。因为直接的自省是非常有难度的，所以我们设计了这100个行为习惯，对习惯性思维进行透彻的剖析，剥开千丝万缕的种种伪装，这样你就可以客观地审视自己。

本书包括了100个经过筛选的、独立的、具有代表性的、能够反映人的心理活动的反应行为。之所以把这些行为称作“反应行为”，是因为这些行为是做出回应的心理机制，反映了在你的生活中出现的、你不了解的，或者不情愿了解的一些矛盾。这些行为束缚着你，并且寄生于你的恐惧感不断发展。这些行为实际上是虚假自我的表现形式。你的全部信仰、感情、思想、意识和恐惧，表现为一个无穷大的行为体系。……

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)