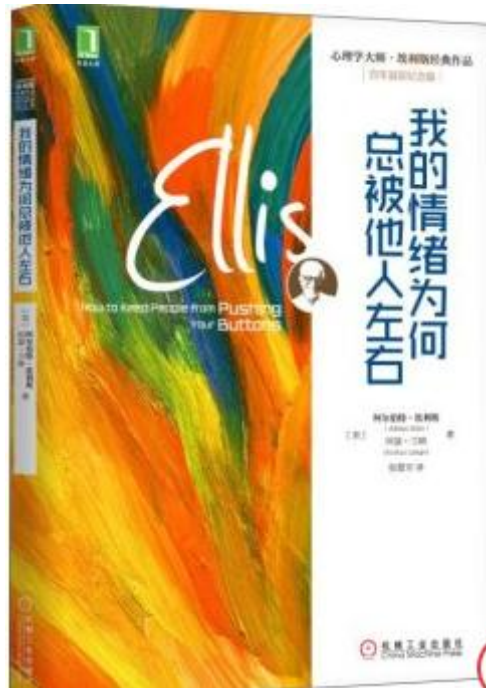


《我的情绪为何总被他人左右》



[美] 阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis) 等著；张蕾芳 译

编辑推荐

弗洛伊德的知名心理学家，理性情绪行为疗法之父，认知行为疗法的鼻祖埃利斯经典作品

内容简介

《我的情绪为何总被他人左右》的原著是一本心理类的畅销书，作者旨在帮助读者找寻生活中的主导权。生活中，我们经常遇到使我们倍感焦虑、抑郁、内疚的事情，当这些事情发生在我们身上，或者当那些糟心的场景一再回访，我们该如何避免自己的不良的反应呢？我们又该如何在碎片化的生活中保持那个积极、健康、阳光、有为的自我呢？理情疗法创始人埃利斯教你如何避免别人触动你情绪爆发的底线，教你成为自己情绪的主人，以成功赢得生活的主导权。

作者简介

阿尔伯特·埃利斯 (Albert Ellis, 1913—2007)，弗洛伊德的知名心理学家，理性情绪行为疗法之父，认知行为疗法的鼻祖。在美国和加拿大，他被公认为十大具影响力的应用心理学家第二名（弗洛伊德第三）。

埃利斯创立了对咨询和治疗领域影响极大的理性情绪行为疗法 (Rational Emotive Behavior Therapy, REBT)，为现代认知行为疗法的发展奠定了基础。该疗法适用范围广、实用性强、见效快，为中国心理咨询师常用的方法，是中国心理咨询师国家资格考试必考的疗法之一。

埃利斯自哥伦比亚大学获得临床心理学博士学位，投身心理治疗工作 60 余年，治愈了 15 000 多名饱受各种情绪困扰的人，并在纽约创立阿尔伯特·埃利斯理性情绪行为疗法学院。

埃利斯是精力充沛而多产的人，也是心理咨询与治疗领域内著作丰富的作者之一。多个核心心理咨询期刊都曾刊登过埃利斯的文章，他的文章刊登次数。他一生出版了 70 多本书籍，其中有许多都成为常年畅销的经典，有几本著作销售

量高达几百万册。

2003年，当他90岁生日的那天，他收到了多位公众知名人物的贺电，其中包括美国前总统乔治·布什、比尔·克林顿，前国务卿希拉里·克林顿。

在2007年的《今日心理学》杂志上，他被誉为“活着的伟大的心理学家”。

他是长寿的心理学家，2007年安然辞世，享年93岁，被美国媒体尊称为“心理学巨匠”。

前言/序言

当今世界很疯狂，不仅大范围是这样的（世界性大事件以及经济、社会问题），我们的日常生活也是如此。在商界，那些近期经历过“裁员”的幸存者，其工作时间在加长。竞争，对机遇快速反应，变化，战略转移自己的职业方向，承担风险，工作呈高强度、低收入状态，以及捉襟见肘都是这场游戏的难关。

生活中，大多数家庭为双职工家庭，也有许多家庭解散后重新组成新家庭，要做的事数不胜数，但时间却只有一点点。（记得泡泡浴广告“卡尔冈，带我走”吗？机会渺茫。）来自婚姻和育儿的挑战及要求令人惊愕不已，即便是单身人士也在平衡工作、朋友、亲密关系、社会活动和任务方面承受许多压力。

难怪人和事都真的能牵着我们的鼻子走。以下这些人都可能触及我们的底线：一个“万事通”的同事，一个过分挑剔的上司，一个吃不得一点亏的下属，一个漠不关心的配偶，一个不听话的小孩，一个牢骚满腹的朋友，一个服务不到位的服务生，一个老跟自己过不去的亲戚。有多少次你听人说，“我喜欢这份工作，但我的老板要把我逼疯！”或者，“你们这几个孩子要把我逼疯！”或者，“当他老是……我真恨得牙痒痒！”

有时候，“他们”有意操纵我们的情绪；有时候，他们并不是有意为之，但我们还是不高兴，充满戒备，感到受了伤害或气得发疯。有时候，带给我们这种感受的是“某事”——一个事件、一项任务、一个决定、一个截止时间、一个变化、一个危机、一个问题、一种不确定性。比如，改变职业、离婚或结婚、购房、工作面试、公共演讲、交通、无聊的会议、机械故障（车、电脑）。或者，当你买好电影票时，照顾孩子的人没来。

许多流行剧都反映了人们如何不断地互为提线木偶。我们身上都能找到他们的影子。但并不是非如此不可！我们不是建议真实生活应像《奥兹和哈丽雅特》一样，或像《把它留给比弗》一样，而是说大多数人可以在不让人或事牵着鼻子走这方面表现得更为出色。

本书中的一些具体方法可以使你避免成为一个提线木偶。本书没有高深晦涩的理论，没有一把鼻涕一把泪的心理剧，也不是提供肤浅的积极思维的速成品。相反，它包含一套非常具体的技巧，教你在被人和事操纵情绪时，如何用更佳之选来应对。这真的有用！这些技巧在全球范围已被讲了一万多场次，对工作和私生活同等适用。尽管情景和局面多种多样，但我们的技巧能以不变应万变。

本书的宗旨是让你既能过上积极向上、充满活力甚至高强度的生活，又不会成为自己努力的牺牲品。通过运用书中这套强有力的技巧，你的上司、同事、下属、配偶、孩子、父母、邻居、朋友、恋人和其他日常生活中需要打交道的人再也不会成为你情绪的“操盘手”。尽管所有这些人并非一直操纵着我们，但我们大多数人或多或少都曾让人牵着鼻子走。

人生苦短，何其珍贵。我们想帮助你既达成目标，又享受过程。我们将告诉你如何掌控你对那些“操盘手”的过激反应。