

<<怪诞习惯透露什么>>

图书基本信息

书名：<<怪诞习惯透露什么>>

13位ISBN编号：9787111310044

10位ISBN编号：7111310047

出版时间：2010-6

出版时间：机械工业

作者：安·加德

页数：175

译者：林有光

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

<<怪诞习惯透露什么>>

前言

哲学家总会出现在奇怪的地方，如伯特，他拥有一家坐落在非洲东部海滨特兰斯凯一处偏远地区的旅馆。

为了躲避非洲酷热的阳光，我去了伯特整日待在那儿喝酒的酒吧里，从他肚子的尺寸可以判断，伯特确实嗜酒如命。

“告诉你，”他若有所思地从酒瓶里喝了一口酒，然后说道，“你想象不出有多少旅客，他们自从来了这个旅馆后就再也没有离开过这片乐土。

”这确实让我很吃惊——一个人怎么能一直保持这种状态，竟然整天泡在酒吧里而对周围美丽的事物视而不见？

尽管冒险让人不舒服，甚至有时还会令人恐惧，然而现在我们却很兴奋，因为我们已经征服了对未知领域的恐惧心理。

我们从一条勉强可以被称为路的道路出发，路面坑洼不平，还有不少烂泥和碎石。

当遇到一个很深的坑迫使我们停下来时，至少又有20个当地村民加入到我们的行列。

这些村民在路虎车内爬来爬去，甚至情绪高涨时干脆爬到车顶、车盖上去感受自由开车的快感。

这影响到了司机开车时的视野，特别是在下60度陡坡的时候。

后来，我们选择用步行的方式艰难地穿过灌木林，那里有成千上万只饥饿的虫子，它们在那里等待毫无防备的旅客们足有好几个月了。

此后，我们又在穿越湖泊时遇上了不断在我们身边游弋的四脚蛇。

<<怪诞习惯透露什么>>

内容概要

江山易改本性难移？

为何女生会咬手指、男人总是迟到？

为什么有人总是把钥匙弄丢，耽搁做事，摆弄自己的头发，喝过多的咖啡或者抽烟…… 如果你自认没有任何“不良”习惯，那么先问问周围的亲朋，结果一定会让你大吃一惊。

每当我们有负面习惯时，就表明身心可能处于不平衡状态。

比如要在同一时间内做多种不同的工作，压力会特别大，特别是当这些工作之间在时间上发生冲突时

。得不到宣泄的愤怒和心中压抑的冲动，再加上无能为力的感觉，往往就是负面习惯产生的原因。

这些习惯在短时间内似乎能够缓解我们的压力，从长远来看却可能令人恼怒后悔，甚至会对健康带来损害。

消除习惯并不是一件轻松的工作，被抑制的情绪越多，习惯出现的概率也就越大。

理解自己为何会形成这种习惯，比一味地纠正这种行为更有助于消除问题的根源。

那些匪夷所思的怪诞习惯，究竟透露了你的什么秘密？

.....

<<怪诞习惯透露什么>>

作者简介

安·加德集画家、作家、演说家于一身，20多年来潜心研究心理学、艺术、符号学等，也是知名的灵气治疗师(灵气(Reiki)源于日本，近年来风行于欧美、亚洲，是一种利用宇宙能量供应人类所欠缺的能量，加速自愈能力的方法，包括“心灵音乐”、“能量医学”等)。

她促成了“

<<怪诞习惯透露什么>>

书籍目录

前言 第一部分 习惯 第1章 习惯及形成习惯的原因 跷跷板和秋千 好的、坏的以及丑陋的 习惯及其模式 如何帮助他人 第2章 压力和习惯 不断增加的压力 怎么能知道自己很紧张 受害者与受益者 消除压力 第3章 习惯、嗜好和强迫症之间的区别 什么是强迫观念 强迫动作 如何区分习惯和强迫症 治愈强迫症与获得外界的帮助 如何区分习惯和嗜好 习惯是如何养成的 为什么说更深刻地了解自己很有用 第4章 纠正习惯 习惯能被纠正吗 为什么会觉得习惯很难消除 改变就是成长 诱发因素及如何辨识 改掉不良的行为习惯的方法 第二部分 研究现实中的习惯 第5章 生活中不可缺少的东西：影响肺和呼吸系统的习惯 打嗝 喘气 叹气 吸烟 打喷嚏 嗅气 打鼾 通过紧闭的嘴唇吸入空气 第6章 咀嚼：涉及嘴巴的行为，咬和咀嚼 嘴巴概述 咬 咀嚼 嚼口香糖 吃得太快和太多 吃的习惯：偏爱特别的食物类型 嚼（吸） 吐痰 磨牙 呕吐和自我饥饿 第7章 我还要…… 易装癖 恋物癖 第8章 随着年龄的增长行为开始变得古怪 老年人的习惯 健忘 听力丧失 昏头昏脑的痴呆症 尿失禁 第9章 像这样说：说话行为 一个单词的发声 多嘴多舌 打断别人说话 说话很快 说话很大声 说话单调 讲话带鼻音 口吃 哀鸣 第10章 恶习：各种稀奇古怪的习惯 摆弄脚趾的主持人 习惯拉裤子的人 推挤别人 敲自己头的人 收藏 挖鼻孔 第11章 小孩子和小孩子脾气 孩子的行为 尿床 吹牛 恃强凌弱 经常性的上厕所 放屁 撞头 打扰 挖鼻子 发脾气 第12章 迟做总比不做好：拖延和守时 拖延 拖延的借口 准时 第13章 我们玩的游戏：老于世故的习惯 说谎 责备 吵架 生闷气 第14章 有害的习惯：严重影响生活的习惯 自残 拔毛癖 皮肤搔抓症 冒充顾客进商店行窃 致谢 参考文献

<<怪诞习惯透露什么>>

章节摘录

第一部分 习惯 第1章 习惯及形成习惯的原因 跷跷板和秋千让我们将情感比做跷跷板。当跷跷板和地面平行时，它达到了完美的平衡；当跷跷板倾斜至极时，则一端高（高涨），另一端低（或者消沉）。

由人的因素或周围环境所引起的强烈的情绪波动，使得我们失去平衡。体重或者问题越大，所带来的负担也就越大，跷跷板就越不可能和地面平行或者保持平衡，我们也就越有可能产生情绪波动，喜怒无常并且经常发脾气。

而当心理平衡时，无论生活中出现了什么问题，我们都能冷静地面对。每当我们试着平衡心理的跷跷板时，总会有某个人或者某件事像在跷跷板的一端加上一个重达10吨的负荷，并且爆炸开来。

这样，我们就会产生有失偏颇的见解（如同跷跷板发生倾斜一样），并感受由此带来的全部压力。尽管为了避免这种情况的发生，我们使出了浑身解数，包括瑜伽、呼吸训练、沉思和扁豆——所有这些我们想做的事情和想吃的东西。

然而，一旦我们感到紧张、筋疲力尽和情绪透支时，又难免会回到老习惯。并且有时为了让自己更舒服，我们会将神奇的小扁豆换成大汉堡和可乐，或者酗酒。但是这些行为只会把跷跷板的一端向地面推得更近，无论等待多久，“合适的人”、好的工作或者中彩票都不会在另一端出现，可是当心理平衡的时候，往往就会出现那个“合适的人”或者达到你想要的目标。

<<怪诞习惯透露什么>>

媒体关注与评论

一时的冲动，一次偶尔的放纵，一时的兴致，都可以通过不断的重复变成一种难以根除的习惯，一种难以控制的欲望，最后成为一种不再受到质疑的本能反应。

习惯通过反复地满足欲望而形成，而且最终这样惯性的条件反射会变成不可抗拒的冲动。

——向智尊者我们反复做什么，我们就会成为什么。

——亚里士多德 习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗外，只能一步一步地引下楼。

——马克·吐温 人应该支配习惯，而绝不能让习惯支配自己。

——奥斯特洛夫斯基 你的传记就是对你生命的探讨。

——凯洛琳·梅斯，《慧眼视心灵》作者

<<怪诞习惯透露什么>>

编辑推荐

《怪诞习惯透露什么》：历数搞怪习惯的大杂烩首度详解习惯形成的心理基础了解自己，莫等到习惯演变为强迫症之时。

<<怪诞习惯透露什么>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>