

事実が先生—CL 図書からの引用

Quotes from Constructive Living Books
[Even in Summer the Ice Doesn't Melt \(page No.\)](#)

David K. Reynolds, Ph.D.

P.5

人は皆、いろいろな性格をもっている。
心理療法で鬱とか不安、心配や悩みをなくすことは目的にならない。感情を治す必要はない。
どんな症状も不快な感情も肯定的な欲求からきている。
感情は直接コントロールできない。
行動の説明は何の意味もない。だれもなぜ自分がそう行動するのか説明できない。
変わりたいなら今しかない。
事実が教えているこの一瞬に注意を払いなさい
他に注意を向けているとき悲しみは完全に消えている。

P.12

真の大人はどんな感情があっても自分の意思で行動して責任をとる。
確かで一貫性をもって感情をコントロールする方法はない。

P.13

やる気のないとき強い意志でしようとするより、今のなすべきことに注意を向ける
ほうが役に立つ。

P.14

自分の力で成功したと思う人は性格破綻者。

P.19

意識下に隠れていると信じる怒りを掘り起こそうとするのはまったく意味がない。
治療者は患者の心の中身が見えないから、治療者が見えているという患者の怒りを捜す必要はないし、意味がない。

P.20

お父さんが冷たい人だったとか、お母さんがママゴンだったとか、過保護、期待感過剰などの育てられ方をしたので、今の私はこんなふうに悩んでいる…そういう言い訳は説明として簡単で便利かもしれないが、残念ながらそれは真実ではない。

P.22

確かなのは人は変化するもの。ときどきそうで時々そうでない。

P.23

感情を十分に分かったり、押さえたり、解決したりする必要はない。

p32~33

事実は一瞬一瞬湧いてくる。事実は私に働きかけ、生きるための新しい一瞬を与えつづける。

P37

行動で自分がどういうものか決まる。

P.41

殆どの不快な感情はよく生きたいという自然な欲求があるから起きてくる。

P.49

もっとも不快な感情があっても今の行動を変えることで新しい過去を作ることができる。

P.51

病気とか具合が悪いことを理由に何かをすることへの責任逃れはとても簡単だが、まったく馬鹿げている。


P66



退院する精神病患者が外での生活に不安があるのは当たり前、不安のまま行動をする。

P74

文句の繰り返しはただ文句上手な人間になるだけ。

 [目次へ戻る](#)