我的情绪为何总被他人左右

作者：(美)埃利斯(Ellis,A.)

心理学大师·埃利斯经典作品

我的情绪为何总被他人左右

（美）埃利斯（Ellis,A.） 兰格（Lange,A.） 著

张蕾芳 译

本书由“行行”整理，如果你不知道读什么书或者想获得更多免费电子书请加小编微信或QQ：2338856113 小编也和结交一些喜欢读书的朋友 或者关注小编个人微信公众号名称：幸福的味道 为了方便书友朋友找书和看书，小编自己做了一个电子书下载网站，网站的名称为：周读 网址：www.ireadweek.com

目录

对话大师　李孟潮专访埃利斯
阿尔伯特·埃利斯简介
前言
第1章　我们如何就让他人他物牵着鼻子走了呢
致命“四人组”
诱因ABC’s
练习
第2章　我们内心让人牵着鼻子走的疯狂信条
三种病态思维方式
练习
第3章　用更佳之选强力替代把我们心情弄糟的疯狂念头
天哪，千万不要是蒂姆
亲爱的，现在不行
有办法开飞机吗
凶上司
练习
第4章　让自己毫无必要地成为提线木偶的10种疯狂信条
练习
第5章　如何调节自身的非理性思考方式：通往成功的四步骤
离婚：潜在的本垒打
你最近为我做了什么
心理冲突（不是精神变态之间的冲突）
批评家
练习
第6章　如何在工作上不让他人他物牵着鼻子走
滥竽充数
因工作做得好而受罚
这可是大事
发牢骚的人
练习
第7章　爱人是终极操盘手
当众给你难堪
不要糟践我
逆转：以彼之道还彼之身
也许是我不好
善妒的人
真是个笨蛋
练习
第8章　育儿：倒数第二个考验
亲兄弟姐妹又干上了
少年性行为
一触即发
我，我，我
练习
第9章　过剩的情绪操盘手
喂，服务员，快点上菜
单身进行时
抱歉，这是规定
要是你真爱我，你就应该……
是什么在让我糟心
大报仇：挖墙脚
真相大白之时
生存还是毁灭
练习
第10章　去战胜它们吧

对话大师　李孟潮专访埃利斯

心理治疗流派层出不穷，但实际上真正受到承认的只有屈指可数的几种，这几种重要流派的开山宗师堪称凤毛麟角，阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis）就是其中一位。

全世界学习心理治疗的人都会在教科书里找到这个名字，都知道他是理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy，REBT）的创始人。如果你不知道的话，可要当心自己的学业前途了。笔者曾有幸在埃利斯89岁那年采访到这位世界心理学巨匠，谈话内容在此分享给诸位读者。

李孟潮：您写过这么多书，年近九旬仍每周工作80小时以上，保持如此神奇精力的秘诀是什么？

埃利斯：我在89岁依然能有很多精力努力工作，第一个秘诀是遗传——我的母亲、父亲和哥哥都是精力充沛的人！第二个秘诀是，我对自己实行理性情绪行为疗法（以下皆依埃利斯原话简称为REBT），所以我坚决反对任何人扰乱我在做的任何事情，我也反对去扰乱别人的事情或这个世界上正在发生的任何事情。

李孟潮：想不到理性情绪行为疗法还能让人精力充沛。您的业余时间都做些什么呢？

埃利斯：实际上我几乎没有什么业余时间，当我有一点空闲时，我很喜欢听音乐和读书。

李孟潮：中国人总对别人的私生活感兴趣。也许美国人不太习惯——请问您结婚了没有？您的家庭是什么样的？

埃利斯：我结过两次婚，还和一位女士同居了36年，但现在我又是单身了。我很喜欢单身的生活。我没有孩子，但我和兄弟姐妹、父亲母亲相处得很融洽。

李孟潮：看来在您40岁前遇到过不少挫折。也换过不少职业，至少有作家、商人、心理咨询师这三个职业吧？现在回首往事，您认为这样的经历对您有什么意义吗？

埃利斯：我这一生中曾经至少转换过三个职业，这个事情仅仅意味着，在一段时间内，我会全神贯注于一项事业，然后由于各种原因我会改变，并且同样全神贯注于下一项事业。

李孟潮：您经历过很多刺激事件，您怎样处理这些事件呢？

埃利斯：我是这样处理我生活中的刺激事件的——并不要求这些刺激事件不要有刺激性，也不为这些事情感到焦虑或忧郁，因此我在处理这些事情时就能做到最好。

李孟潮：能用一句话介绍一下理性情绪行为疗法吗？

埃利斯：REBT还真不能用一句话来概括，但如果我来试试的话，我会这么说，REBT是这样一种理论，它认为人们并非被不利的事情搞得心烦意乱，而是被他们对这些事件的看法和观念搞得心烦意乱的，人们带着这些想法，或者产生健康的负性情绪，如悲哀、遗憾、迷惑和烦闷，或者产生不健康的负性情绪，如抑郁、暴怒、焦虑和自憎。

当人们按理性去思考、去行动时，他们就会是愉快的、行之有效的人。人的情绪伴随思维产生，情绪上的困扰是非理性的思维所造成。理性的信念会引起人们对事物适当、适度的情绪反应；而非理性的信念则会导致不适当的情绪和行为反应。当人们坚持某些非理性的信念，长期处于不良的情绪状态之中时，最终将会导致情绪障碍的产生。

非理性信念的特征有如下几项。①绝对化的要求。比如“我必须获得成功”“别人必须很好地对待我”“生活应该是很容易的”，等等。②过分概括化。即以某一件事或某几件事的结果来评价整个人。过分概括化就好像以一本书的封面来判定一本书的好坏一样。一个人的价值是不能以他是否聪明，是否取得了成就等来评价的，人的价值就在于他具有人性。他因此主张不要去评价整体的人，而应代之以评价人的行

为、行动和表现，每一个人都应接受自己和他人是有可能犯错误的人类一员（无条件的自我接纳和接纳别人）。③糟糕至极。这是一种认为如果一件不好的事发生将会非常可怕、非常糟糕乃至堪比灾难的想法。非常不好的事情确实有可能发生，尽管有很多原因使我们希望不要发生这种事情，但没有任何理由说这些事情绝对不该发生。我们将努力去接受现实，在可能的情况下去改变这种状况，在不可能时学会在这种状况下生活下去。

理性情绪行为疗法简单来说，就是让来访者意识到自己的非理性的思维模式，并与之辩论，从而达到“无条件的自我接纳”的境界。

大部分心理治疗的流派会比较倾向于使用或认知，或行为，或情绪的方法，但是理性情绪行为疗法是一种比较独特的流派，它三种方法都使用，并清楚地认识到认知、行为、情绪是相互作用的。所以，我们以一种情绪和行为的模式使用认知技术，我们以一种认知和行为的模式使用情绪技术，我们以一种认知和情绪的模式使用行为技术。

李孟潮：哪一类的咨询者可以寻求REBT治疗师的帮助？

埃利斯：几乎每个人都可以，只要愿意持续地、充满情感地、坚强地去探索自己是如何使自己烦恼的，并愿意努力摆脱让自己烦恼的方式，REBT的治疗师都可以帮助他。

李孟潮：您在创立理性情绪行为疗法的时候一定面临了很大的压力，以当时的眼光来看，那是对弗洛伊德的背叛。直到前不久，您还说过根据您的标准来看，弗洛伊德还不够性感。能告诉我们这句话是什么意思吗？

埃利斯：我说弗洛伊德不够性感的意思是指，其实弗洛伊德的内心像个老处女一样，他把性行为的很多种形式都看作变态或异常的。一个真正的性心理治疗师会认为，只有极少数的性行为是不好的或不道德的，虽然在有些社会环境会坚持认为这些行为是异常的。

李孟潮：目前中国的心理治疗事业刚刚起步，如果中国的心理咨询师想要学习REBT，应该怎么办呢？需要什么样的条件和过程才能成为理性情绪行为治疗师（以下简称REBT治疗师）呢？

埃利斯：成为REBT治疗师的条件和过程是，多读一些我写的书，听我的磁带和录像带。当然，最好就是直接参加我们的培训，我们每年都会在全世界举办很多次培训。

李孟潮：当前中国的心理治疗师面临的一个问题就是经济的问题。有些咨询者和部分治疗师认为，心理治疗应该是和商业活动无关的。也有治疗师认为，心理治疗中蕴含着无穷的商机。您看起来是一个很特殊的治疗师，既有很大的名声，又有很多通过REBT赚钱的途径。您对赚钱和无私地帮助别人之间的冲突是怎么看的？

埃利斯：实际上我并没有通过REBT赚到什么钱，因为我所做的一切都是为了阿尔伯特·埃利斯研究所，这是一个非营利机构。我的书的版税和其他的收入都直接归到研究所，而不是我个人。对钱的强烈欲望时常让人们做更多自私的事，也阻止人们做到REBT所说的“无条件地接纳别人”，可我不是这样的。

李孟潮：您怎么看中国文化？其中有和REBT相似的地方吗？

埃利斯：我认为中国文化有些地方和REBT是相似的，因为佛教的一个主要观点就是承认这个世界和生活中一直都有痛苦存在，人们没必要喜欢这些痛苦，但可以建设性地接受，从而不让自己烦恼，能够更好地处理问题。

李孟潮：对今天的中国，您有什么想要了解的？

埃利斯：我对今天的中国了解很少，如果有时间的话，我想更多地了解中国。

李孟潮：作为89岁的老人，回首人生，您认为在生命中什么是最重要的？

埃利斯：我生命中最重要的事就是对自己使用美国式的REBT并总是接纳我自己，虽然我也尝试着改变我做的很多事情。

李孟潮：一个大问题，也可能是一个愚蠢的问题，您对生活的态度是什么？

埃利斯：我对生活的态度是，我们不是被邀请到这个世界上来的，生活本身并没有意义，而是我们给了它们意义。我们赋予生活意义的方法是，决定什么是我们喜欢的，什么是我们不喜欢的，什么是我们特殊的目标和目的，从而为我们自己选择了意义。

李孟潮：我的采访就快结束了，您想对中国的青年说些什么？

埃利斯：我想对中国青年说的是，他们很年轻，如果这个世界有不幸的事情发生——这是屡见不鲜的，他们有足够的时间，可以建设性地使用REBT或其他类似的思考方式来努力不让自己烦恼。

阿尔伯特·埃利斯简介

阿尔伯特·埃利斯（Albert Ellis，1913——2007），超越弗洛伊德的著名心理学家，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，他被公认为十大最具影响力的应用心理学家第二名（卡尔·罗杰斯第一，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，为中国心理咨询师最常用的方法，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15000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最丰富的作者之一。多个核心心理咨询期刊都曾刊登过埃利斯的文章，他的文章刊登次数堪称心理咨询领域之最。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“活着的最伟大的心理学家”。

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

生平

1913年9月27日，阿尔伯特·埃利斯出生在美国匹兹堡的一个犹太人家庭，是3个孩子中的长子。

4岁时，埃利斯全家移居纽约市。

5岁时，埃利斯因肾炎住院，因此不能再从事他所热爱的体育运动，从而开始热爱读书。

12岁时，埃利斯父母离婚了。他的父亲长年在外经商，对自己少有关爱，母亲同样感情冷漠，喜欢说话，却从不倾听，父母关系向来很差。曲折的经历让他对人的心理活动充满兴趣，小学时就已经是个很能解决麻烦的人了。

进入中学以后，埃利斯的目标是成为美国伟大的小说家。为了这个目标，他打算大学毕业后做一名会计师，30岁之前退休，然后开始没有经济压力地写作，因此他进入了纽约市立大学商学院。经济大萧条来了，击碎了他的梦想。他仍然坚持读完大学，获得了学位。

大学毕业后，埃利斯开始做生意，生意不好不坏。这时埃利斯对文学还是痴心不改，他把大多数时间都用来写纯文学作品。

28岁时，他已写了一大堆作品，可都没有发表。这时他意识到自己的未来不能靠写小说生活，于是开始专门写一些非文学类的杂文，并加入了当时的“性–家庭革命”。这时他发现很多朋友都把他当作这方面的专家，并向他寻求帮助。此时，埃利斯才发觉原来他像喜欢文学一样喜欢心理咨询。

1942年，埃利斯开始攻读哥伦比亚大学临床心理学硕士学位，主要接受精神分析学派的训练。

1943年6月，埃利斯获得哥伦比亚大学临床心理学硕士学位。

1947年，埃利斯获得临床心理学博士学位。如同当时大部分心理学家，这时候的埃利斯是个坚定的精神分析信徒，下决心要成为著名的精神分析师。

20世纪40年代后期，埃利斯已经在当地的精神分析界小有名气，他在哥伦比亚大学做教授，还先后在纽约市以及新泽西州的几所机构内身居要职。可就在此时，埃利斯开始对自己钟爱的精神分析事业产生了怀疑。

1953年1月，埃利斯彻底与精神分析分道扬镳，开始将自己称为理性临床医生，提倡一种更积极的新的心理疗法。

1955年，他将自己的新方法命名为理性疗法（Rational Therapy，RT）。这种疗法要求临床医生帮助咨询者理解，是其自身的个人哲学（包括信仰）导致了自己的情感痛苦。例如“我必须完美”或“我必须被每个人所爱”。

1961年，该疗法改名为理性情绪疗法（Rational EmotiveTherapy，RET）

1993年，埃利斯又将该疗法更名为理性情绪行为疗法（Rational Emotive Behavior Therapy，REBT）。因为他认为理性情绪疗法会误导人们以为此疗法不重视行为概念，其实埃利斯初创此疗法时就强调认知、行为、情绪的关联性，而且治疗的过程和所使用的技术都包含认知、行为和情绪三方面。

2004年，埃利斯罹患严重的肠炎。

2007年7月24日，埃利斯自然死亡，享年93岁。

前言

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。

第1章　我们如何就让他人他物牵着鼻子走了呢

人只有三件事可做，且你正在做这三件事。（这当中至少不包含你可能正在考虑的某些事情。）你几乎整天都在做这三件事，甚至睡觉也不例外。首先，你在思考（thinking）。你们中有些人在想是哪三件事。或者，你也许在想今晚或这个周末会有什么安排。又或者，你在想刚刚别人跟你说的话或这本书会谈些什么。总之，你几乎一直在想事儿。有时候，你都不知道自己在思考——可如果你停下来，注意一下，你就大体知道自己在想什么。

其次，你几乎总在感觉（feeling）什么，我们说的不是身体上的冷暖、疲倦、疼痛，而是指情感方面。有时候是温和的感觉，如“有点”烦、“有点”开心、“有点”情绪低落、“有点”快乐或“有点”内疚；有时候是强烈的感觉，如气得发疯、愤慨、心花怒放、激动、沮丧、灰心丧气、欣喜若狂、高兴、吓坏了或者愧疚“万分”。数不清的感觉和强烈情绪被你自始自终地感受着。

最后，你行为（即行动——acting）不断。当你读这本书时，哪怕是最轻微的手势和身体部位的移动都是行为。你刚才眨眼了吗？你呼吸了吗？你在做鬼脸，或在椅子上扭动？只要你还活着就会动。

指出人在思考、感受和行动不算什么了不起的理论。不过，这是一个良好的开端，因为如果我们不想被人或事所操纵，就最好学会管理和控制我们心理、情绪和行为上对那些操纵我们的人和事做出的反应。这需要对我们马上要讲的技能和技巧做出系统化的努力并进行勤奋的练习。

本书并非针对日常麻烦之“速成”解决方案。本书所提供之技巧非常简单，不过，要想使它们真正有效果，那你就必须经常使用它们才成。

致命“四人组”

世上主要有四种“略带神经病的”感觉（“screwball”feelings）。也就是说，你在任何时间有了其中一种，就会无法游刃有余地应付局面，多半会面临沮丧郁闷，被某人某事牵着鼻子走。这些心理活动包括过分（excessive）烦躁、愤怒，戒备森严、抑郁，无精打采或内疚（我们马上告诉你什么叫“过分”）。第一，如果你过分烦躁（anxious；或紧张、沮丧、恼火、担惊受怕等），你就不能有效地处理人或事。比如，你也许因一个工作面试极度紧张，或因为要跟一个凶巴巴的上司说话而紧张；也许你因工作中的截止时间即将到来而心烦意乱，或因为生活中的一个重大决定，或孩子最近的表现而烦躁。如果你有此类情绪，说明你已受制于人或事。

第二，如果你过分生气（angry；或戒备、被激怒、气得发疯、愤愤不平、嘴巴不饶人、脾气一触即发、挫败），你就可能把事情搞砸。也许，当你的配偶批评你的工作、厨艺、教育孩子的方式或做爱方式时，你真的就不依不饶；也许，当你的青春期孩子蔑视或不尊重你，或你工作上的同事不能干或不合作时，你真的就大发雷霆。

就有这样一个例子，有个人在从旧金山飞往洛杉矶去的飞机上情绪失控、行为失常。事情发生时恰好是法律得到修改，在大部分航班上禁止吸烟。我和其他人登机时，检票员通知我们，飞机全程禁止吸烟。坐在我旁边的乘客没有听到检票员的通知，当飞机上再一次通知大家时，这位乘客生气了。

他先是要说服我同意让他吸烟（我没同意），接着，他花了几分钟大谈特谈飞机上不准吸烟是违法的。他在椅子上一会儿扔垃圾，一会儿扭动身子，又是咳嗽又是叹息。然后，他宣称，“这条限制规定会惹恼许多人”——说着就点上一根香烟。

空姐迅速走到他身边，非常礼貌地说：“先生，根据规定这是无烟航班。”他问：“谁规定的？”她愣了一下，回应道：“请您再说一遍。”他重复道：“我说是谁规定的？”她说：“机长规定的。”他抢白道：“嗯，告诉机长，他是一个讨厌鬼。”她问：“我还需要告诉他什么？”他说（同时气哼哼地掐灭香烟）：“告诉他，这样做会使他没生意可做的，他真的是一个讨厌鬼！”她说：“好吧。”他接着又威胁要去卫生间抽烟（卫生间也不许吸烟），空姐指出这也是违法的。他咆哮着，骂骂咧咧没完——空姐干脆走开。

有趣的是，不一会儿，另一名旅客客气地问同一名空姐有关禁止吸烟的问题，表示自己的关注，平静地说出自己不同意这个决定。空姐表示理解而禁止吸烟的态度很坚决，旅客仍然礼貌不减。空姐因给这位旅客造成不便而送了他一份免费饮料。两位烟民应付局势的方法多么不同！第一名旅客把禁烟规定描述得糟糕至极，应该这应该那的，把吸烟说得如何天经地义（大多数情况下仍是应该这应该那的）。第二位旅客只是朝喜好倾向方面思考，但没有反应过激。两人都未捞到抽烟的机会——但一个把自己弄得很狼狈，另一个则得到一份免费饮品。令我印象更为深刻的是，两人中没有一个能影响到空姐。在那种工作中，你定是在不能受制于人方面久经沙场，练就了一身铜墙铁壁！

我们周围有上百万潜在的诱因。我们的“使命”——如果真是当成使命来看的话——便是按自己的意愿切断我们与这些诱因的联系。这样的话，除非我们开了绿灯，否则，这些诱因不能对我们为所欲为。我们没必要逃开或躲藏，或玩什么“棍子和石头会打断我的骨头而起个外号又绝不会伤到我的心灵”的游戏。我们可以不失冷静地，直接恰当地对付诱因。如果你过分抑郁（depressed）或无精打采（burned out，一蹶不振），你会一事无成，而且有可能把自己弄得郁郁寡欢。同样，如果你因失去所爱的人，或因失去工作，或因悲惨的徒劳无功而长期抑郁，你就是让某人某事控制了你。[1]

第四，如果你过分内疚（guilty；过分承担责任、过分悔恨、过分自责），其他人就能操纵你，你就无法做出正确判断，你就会因错误的因素做出错误的决定（因为你如此愧疚）。比如，你会让孩子们逃脱杀人的惩罚，因为你离婚了，为离婚给孩子们带来的痛苦而愧疚；或者，你花太多的私人时间与一个你并不真正喜欢的人在一起，因为“你是他们唯一的朋友”——如果忽视他或她，你会觉得自己卑鄙。

关键概念来自于“过分”这个词。但什么是“过分”？什么时候你的情感是过分的？这个概念太主观了！虽然实际上，我们敢肯定在85%的时间里，你能真正辨认出什么时候你是反应过激。有时候你不愿意承

欢迎访问：电子书学习和下载网站（https://www.shgis.cn）
文档名称：《我的情绪为何总被他人左右》(美)埃利斯(Ellis,A.) 著.epub
请登录 https://shgis.cn/post/1322.html 下载完整文档。
手机端请扫码查看: