

《激发勇气的心理学》

图书基本信息

书名：《激发勇气的心理学》

13位ISBN编号：9787549550093

出版时间：2014-7

作者：[日]岩井俊宪

页数：220

译者：杨勇

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《激发勇气的心理学》

内容概要

《激发勇气的心理学》

作者简介

岩井俊宪，日本心理咨询机构human guild董事长，高级教育咨询师，曾在原青森公立大学——函馆大学担任客座讲师。除了在 human guild 举办以阿德勒心理学为基础的心理咨询、公开讲座和咨询师培训外，还应企业、教育委员会、学校的邀请举办心理咨询理念研修、激发勇气研修、讲演等，在日本广受欢迎。

译者杨勇，广西师范大学教师。

书籍目录

第一章 关于勇气/ 1
“勇气缺乏症”/ 1
何谓勇气?/ 3
自我肯定/ 7
自卑感和自卑情结/ 9
自我决定性/ 1 3
第一章总结/ 1 6
激发勇气的演习之一:“文章完成法”/ 1 7
第二章 激发勇气的理论(一)
——激发勇气的起源/ 2 1
阿德勒与勇气激发/ 2 1
激发勇气与美国/ 2 4
何谓激发勇气?/ 2 8
奖惩引发的问题/ 3 0
“表扬”与“激发勇气”的区别/ 3 3
第二章总结/ 3 6
激发勇气的演习之二:“好感度测试”/ 3 7
第三章 激发勇气的理论(二)
——激发勇气的前提条件/ 4 1
比激发勇气的话语更重要的东西/ 4 1
通过建立良性关系来激发勇气——首先从尊敬开始/ 4 4
尽管如此还是对女儿说“yes”/ 4 5
信赖——无条件地信任/ 4 7
“相互”的意义/ 4 9
非语言的沟通交流/ 5 1
关于同感/ 5 4
共同体意识/ 5 6
第三章总结/ 5 9
激发勇气的演习之三:用否定激发勇气/ 6 0
第四章 激发勇气者的特质/ 6 2
再度鼓起勇气的人(自我肯定的人)/ 6 2
激发勇气者的六个特质/ 6 4
以尊敬和信任为动机/ 6 6
乐观的心态(积极的思维方式)/ 6 7
面向未来/ 7 0
“为什么”引发的问题/ 7 4
着眼大局/ 7 7
幽默感/ 7 9
笑的治愈力/ 8 1
第四章总结/ 8 5
激发勇气的演习之四:让您成为具有勇气的人/ 8 7
第五章 成为激发勇气者的三个步骤/ 9 1
本章前言/ 9 1
成为激发勇气达人之途径/ 9 1
第一步 激发自己的勇气/ 9 2
第一个要点 决心过激发自己勇气的生活/ 9 3

《激发勇气的心理学》

第二个要点	接近具有勇气的人/ 9 7
第三个要点	语言、意象、行为都是激发勇气的手段/ 9 9
第四个要点	身体力行地去实践激发勇气的技法/ 1 1 3
第二步	不要挫伤勇气/ 1 1 4
第三步	开始激发勇气的实践/ 1 1 7
附录	满怀热情地激发勇气/ 1 1 8
第五章总结	/ 1 2 1
激发勇气的演习之五:自我话语暗示:“恶魔的诅咒”与“天使的叮咛”	/ 1 2 3
第六章	激发勇气的实践(一)/ 1 2 6
激发勇气的必要性	/ 1 2 6
激发勇气的努力方向	/ 1 2 9
激发勇气的技术	/ 1 3 2
缺点即长处——思维方式的变换	/ 1 4 7
第六章总结	/ 1 4 9
激发勇气的演习之六:缺点即长处	/ 1 5 1
第七章	激发勇气的实践(二)/ 1 5 5
激发勇气的效果——激发自我勇气的效果	/ 1 5 5
激发勇气的效果——回旋碟效果、亲和力效果	/ 1 5 6
激发勇气的效果——滚雪球效果	/ 1 5 8
激发勇气的相互沟通	/ 1 5 9
赞同与提问	/ 1 6 1
确认——重复与信息明确化	/ 1 6 3
校园暴力的案例对话	/ 1 6 4
表明主张的公式(我的主张)	/ 1 6 6
激发勇气的+a技法	/ 1 6 8
夸张表达与限定表达	/ 1 7 0
失去和抓住激发勇气机会的语言表达	/ 1 7 1
“爱心语言具有回天的力量”	/ 1 7 3
激发勇气的案例研究	/ 1 7 4
我对案例研究的看法	/ 1 8 2
第七章总结	/ 1 8 7
后 记	/ 1 8 9
主要参考文献	/ 1 9 4

《激发勇气的心理学》

精彩短评

1、严谨的实验学习与分享，我以前所行所事，所不能理解别人的行为态度竟都与勇气有关，和阿德勒心理学相结合，勇气是一种行动，用来克服困难，勇气是一种精神，让你克服困难，勇气是一种支柱，让你去克服阻力，你在苦难的日子气馁了吗？那么你的力量就微弱。

缺乏勇气挫伤勇气和激励勇气能解释许多心理现象，不同于古代战争年代，当今社会也同样需要勇气，你需要勇气面对困难，需要勇气做出改变，需要勇气接纳自己，需要勇气去做去改变，不要逃避，你所做的都是要增强自己的勇气，成为一个有勇气的人，成为勇气激发者，而不是勇气磋商者，同时身边的人需要激发勇气而不是受挫伤。

2、很多时候，我们不是没有勇气，而是未能找到激发勇气的方式。这是一本在日本已经被验证了有效性的心理学读物，在读这本书的过程中，你会慢慢发现，你的勇气超乎你想象！

《激发勇气的心理学》

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：www.tushu111.com