

《不完美，其實也很好》

图书基本信息

书名：《不完美，其實也很好》

13位ISBN编号：9789863421952

出版时间：2014-8-22

作者：野口嘉則

页数：280

译者：蕭雲菁

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

《不完美，其實也很好》

內容概要

《不完美，其實也很好》

作者簡介

野口嘉則

探討「幸福」與「人生學」的專家、百萬暢銷作家。高中時深受社交恐懼症所惱，進入大學後開始研究並實踐心理學與東洋哲學、人生法則，進而克服社交恐懼症。曾服務於RECRUIT，後來獨立創業成為一名心理諮商講師，之後又展開專業指導活動，成為EQ指導領域的第一人。二〇一九年設立私塾「人生學實踐塾」，透過數位學習方式指導人們如何提高原有的能力。著有百萬暢銷書《鏡的法則》、《你的心，決定你的眼界》、《三種真實》、《「減法」讓人生更燦爛》、《支撐我的母親話語》、《幸福成功力的5大修鍊》等書。目前還透過facebook和電子雜誌等方式，持續發送有關「幸福的人生方式」、「人生學」、「自我實現」等相關文章與資訊。

書籍目錄

序章 現在開始「做自己」

第一章 心的安全基地

心靈得到滿足，才有真正的幸福

給自己認可的訊息

幼兒期決定的深遠影響力

先學會「不喜歡」才能得到真心的「喜悅」

確保內心的安全空間

以自我肯定的態度說「不」

再健全的家庭也需要夫妻與親子間的界線

保護自己界線的原則

對方的問題就讓對方自己負責

第二章 聽從心的選擇

不再為「無私」所苦

從「他人本位」破繭而出

「由自己」培養出創造性與獨特性

玩樂提升「生存力」

找出束縛自己的真兇

在養雞場般的教育下失去個性

成熟來自為矛盾掙扎

拒絕以「非黑即白」的二分法思考

通往自由的精神三變

懂得享受孤獨才有幸福的愛情

提高獨處的能力

第三章 讓心重獲新生

自己決定「我是誰」

掙扎與選擇有助於自我認同

透過體驗看見自己

別當「永恆少年」與「青鳥症候群」

無法隨心所欲的耐性

全能感的陷阱

心理去勢的必經儀式

必要的父性功能

健全的家庭始於明確的世代界線

母性的正、負兩面

捨去執著心的父親

盛開在污泥中的蓮花

第四章 發自內心接受自我

無法肯定自己也沒關係

脆弱最是寶貴

自我接受的訓練

積極面對情緒

處理心中的憤怒

「悲傷工作」讓人走出失落的傷痛

隨時保持正面情緒的危險性

悲傷旋律的共鳴力

依存是自立的必要手段

健康的依存

《不完美，其實也很好》

提高心理自立

第五章 讓人生成為最完美的故事

人生終點會讓此刻更燦爛

發揮自己真正價值的時刻

不懂的事更加豐富深奧

察覺事物的兩面性

寸步難行時

一切自有連結

對「壞結果」的主觀認定

不完美也沒關係

該發生而發生的共時性

終章 人生是僅走一次的道路

《不完美，其實也很好》

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