

《如何改变自己》

图书基本信息

书名：《如何改变自己》

13位ISBN编号：9787505701045

10位ISBN编号：7505701045

出版时间：1989-3

出版社：中国友谊出版公司

作者：[美]乔治·威伯格

页数：190

译者：黄翊

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

《如何改变自己》

书籍目录

- 第一章 我为什么会是这副样子
- 第二章 自我创造的原则
- 第三章 找出动机来
- 第四章 让自己有个愉快的转变
- 第五章 父母是罪魁祸首呢？还是英雄？
- 第六章 妄想狂如何形成
- 第七章 怎样才不会成为妄想狂
- 第八章 如何改掉坏习惯
- 第九章 无法克制的冲动
- 第十章 如何克服抑郁的心理
- 第十一章 如何对付令你恼怒的人
- 第十二章 如何向别人诉苦
- 第十三章 如何接受别人对你的批评
- 第十四章 如何建立良好的人际关系
- 第十五章 如何表达你的爱
- 第十六章 如何被人喜爱
- 第十七章 如何表现自我
- 第十八章 如何使你更果断
- 第十九章 怎样才会成功
- 第二十章 你的善举是真慷慨呢？还是期望别人有所回报？
- 第二十一章 不要再自怜了
- 第二十二章 如何欢度老年
- 第二十三章 如何克服害羞心理
- 第二十四章 如何珍惜和培养创造能力
- 第二十五章 你可以改变自己的个性

《如何改变自己》

精彩短评

1、“这些看起来很二心理学的小册子，不少是世界著名心理学大师的著作，然后被国人翻译过来，又加上一个很二的名字，才看起来这么二的。”这句话说的太对了

2、Just do it.

《如何改变自己》

精彩书评

1、还是在科院上青少年心理健康课的老师推荐的这本书，自己去二手书店淘了一本回来。原来这些看起来很二心理学的小册子，不少是世界著名心理学大师的著作（话说学心理的著作也太短了吧），然后被国人翻译过来，又加上一个很二的名字，才看起来这么二的。这本书的原则就是自我创造原则，简单的讲就是行动能强化意思，比如某人有多疑症，老是上班前怀疑自己忘了锁门，于是就回去看看，然而这个行动却加剧了自己的多疑心理。人可以创造性地运用这个原则，比如，就是先逼迫自己去做某些事情，做久了就喜欢了，反而放不开了。不过把这个原则放到情感上，就比较无聊了，比如为什么会喜欢人，因为有自己不断强加喜欢对方的行动。这无疑是在给浪漫色彩的缘分，投机这些字眼泼盆冷水。不过想想，情感这东西，如果理性去看待，本来就是那么点事而已。不过对于治疗失恋，这个理论还是相当有效的，尤其对那些失去了对方就感觉失去了全部人生的人来说，这个道理听起来很是非常不错的。

《如何改变自己》

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