

《脆弱心理学》

图书基本信息

书名：《脆弱心理学》

13位ISBN编号：9787569903714

出版时间：2015-11-7

作者：王莉

页数：224

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

《脆弱心理学》

内容概要

《脆弱心理学》是一本讲述有关“脆弱”的通俗心理学读物。生活的压力越来越大，人们越来越感到无助、脆弱，本书结合实际和理论，告诉读者其实脆弱并不是软弱代名词，脆弱的感受其实是创造力和情感的核心，直面和展现脆弱真实的一面，真诚面对自己很害怕的部分，反而能激起心中的潜在的能量，从而树立自信、勇气，发掘自身才能和创造力，开创其他一切的可能性。本书内容主要分四个部分：从直面脆弱到守护心灵，进而拓展自我，激发人自身的心理能量，可以帮助读者以崭新的视野看待生命，克服困难，从而走向成功，使自我不再受限。

《脆弱心理学》

作者简介

王莉，畅销书作家，对心理学深有研究，出版作品有《这辈子，你最应该知道的事：心理学家教你76个思考技巧》《最实用的趣味心理学：轻松揭秘日常生活中不可思议的心理现象》《青春期孩子的正面管教》《小众思维》《脆弱心理学》《没有你，我可以过得更好：最强大的分手指南》《这才是真实的爱情》《不懂好好爱，还想有人疼：懂爱的女人不孤独》等。

书籍目录

- 序言：唤醒内心深处的能量 / 002
- 脆弱测试 / 004
- part1 直面脆弱，拥抱不完美的自己
 - 鼓起勇气对糟糕的环境说不 / 015
 - 不自信或过度自信都会毁了你 / 019
 - 恐惧是人类与生俱来的本能 / 023
 - 把负面情绪扼杀在摇篮里 / 027
 - 突破自我封闭这个危险的樊笼 / 031
 - 小心，别让拖延症害了你 / 035
 - 如何摆脱刻板印象的威胁 / 040
 - 成为异类需要付出高昂的代价 / 044
 - 不要让嫉妒心理野蛮生长 / 048
 - 换位思考，改掉挑剔的习惯 / 052
 - 如何从失望的深渊中爬上岸来 / 056
- part2 守护好心中的那一份坚强
 - 良好的健康+糟糕的记性=幸福 / 063
 - 为什么你做事总是半途而废？ / 067
 - 知识是比金钱更难得的追求 / 071
 - 做一个品质高贵的人 / 076
 - 真正的勇气不会凭空而生 / 080
 - 说谎和掩饰会消耗心理能量 / 084
 - 文凭不仅仅是工作的敲门砖 / 088
 - 行善是美德，也是反脆弱的能量 / 092
 - 身体闲置久了会报废的 / 096
 - 对自己的能力持乐观态度 / 100
 - 找对方向，就试着更努力一点 / 104
 - 妥善处理生命中的低谷期 / 108
- part3 拓展自我，积极锻造心灵的韧度
 - 坚定信念，向低落的情绪宣战 / 115
 - 寻求和结识你的人生导师 / 119
 - 更新思维，接纳新的观点 / 123
 - 切勿高估自己对诱惑的抵抗力 / 127
 - 努力去做成一件艰难的事 / 130
 - 不要把关注点全放在负面消息上 / 134
 - 主动承担，而不是被动承受 / 138
 - 幽默是最好的减压阀 / 142
 - 为自己争取享受生活的权利 / 146
 - 怀旧不失为一种自我疗愈的好方法 / 150
 - 正向反思可有效消除负面情绪 / 153
 - 处理好理性思考与直觉的关系 / 157
 - 向你崇拜的偶像寻求指引 / 161
- part4 你的脆弱，也将成为你前行的力量
 - 做好准备的同时，也要做最坏的打算 / 167
 - 心理预演，唤醒内心深处的能量 / 171
 - 把照顾自己变成一种生活方式 / 175
 - 强大的意志力可以让你底气十足 / 179
 - 开发和培养多元智力 / 183

《脆弱心理学》

- 发现并挖掘自己的潜能 / 186
- 反复练习，直到成为本能 / 190
- 断舍离，整理让你变得更轻松 / 194
- 找到最适合自己的团队 / 198
- 别忽视了爱情的力量 / 202
- 重视每一个微不足道的进步 / 206
- 低声细语不是懦弱和胆怯的表现 / 210
- 适度的焦虑也能唤醒自信 / 214
- 列出你自己的“成功清单” / 217

《脆弱心理学》

精彩书评

1、1.《脆弱心理学》瞄准都市人群，生活压力越来越大，这类人群也越无助和脆弱，本书告诉他们其实脆弱并不是软弱代名词，脆弱的感受其实是创造力和情感的核心，真诚面对自己很害怕的部分，反而能激起心中的潜在的能量。2.内容权威且通俗，参考国内外权威资料，以通俗易懂的语言以及案例，层层递进，从直面脆弱到守护心灵，进而拓展自我，激发人自身的心理能量，可以帮助读者以崭新的视野看待一切，克服困难，从而走向成功。3.装帧设计独特，构思新颖；内文双色印刷，重点句子标注，让读者更方便阅读，物所超值。

《脆弱心理学》

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