

# 《和完美主义说拜拜》

## 图书基本信息

书名：《和完美主义说拜拜》

13位ISBN编号：9787547041175

出版时间：2016-4-1

作者：张宁

页数：256

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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《和完美主义说拜拜》

## 内容概要

完美主义，是对内在自我的不认同，还是自我完善的积极力量？

摆脱消极完美主义的束缚，破除内心沉重的神秘魔咒，做一个懂得取舍的智者，轻装迈上人生之路

权威科学研究与经典事例紧密结合。每章总结要点提取、重点明晰。附赠全面的心理测试，深入分析，重识真实的自己。

随便读上几行，便会惊奇地发现，原来自己也是个完美主义者。

你认为完美主义是保持内心优越感的唯一出路吗？想了解驱使你无止境追求完美的生理、心理机制吗？在执着完美之时，你的身体内进行着怎样的活动，发生了怎样的变化？

“完美”是人生进取的手段，而非人生的目的。身为完美主义的你，不妨时常向内省视，挖掘内心中真正的需求，试着将完美主义的自己放下，抛开一切华而不实的负担，接受生命中的缺憾与不完美，让人生之路变得更加平坦与开阔。

# 《和完美主义说拜拜》

## 作者简介

张宁，职业撰稿人，多年来关注心灵成长、都市生活及情感状态。擅长以独到眼光戳破事物表象，现专注于励志书籍的写作。

## 书籍目录

前言/i

第一章 是本能吗？完美主义者的非常规行为/1

一、完美主义=乌托邦式假想？/1

二、你是一个完美主义者吗？/5

三、九种层次的完美主义/8

四、从理性到非理性的跳跃/16

五、完美主义为什么会成瘾？/20

六、完美主义的强迫性表现/24

七、多巴胺导致的非常规行为/26

本章总结/30

完美镜像/31

第二章 负面诱导：完美主义的消极性/34

一、世界并不如你所想/34

二、什么是消极的完美主义？/37

三、追求完美可能是悲剧的开始/40

四、过分要求的下一步是“不择手段”/45

五、不幸可能因为缺乏失败/48

六、愈逃避，愈倒霉/51

七、是时候向你的信念宣战了/54

本章总结/56

完美镜像/57

第三章 转化心理：放下完美主义的自己/64

一、你根本不知道自己想要什么/64

二、找到真实的自尊/68

三、摆脱强求的樊笼/71

四、当内心没有妄想/74

五、解决自我服务的偏见/77

六、适度降低期望值/80

七、失控的生活是因为不完美吗？/84

八、激发和转化你的心理能量/87

九、让不实际的完美主义重新进化/90

本章总结/92

完美镜像/93

第四章 放松神经：你的自我期待是否合理/97

一、谁把世界颠倒了？/97

二、当“想要”超过“需要”/100

三、并不是握得越紧，拥有的就越多/103

四、越有权、越有钱，越爱嫉妒/106

五、为什么会有各种各样的情感危机？/110

六、应该对自己有多少期待？/112

七、让生活重新走上轨道/116

本章总结/119

完美镜像/120

第五章 环视过去：超越自我，正面思考/127

一、在思考中重塑完整的自我/127

二、自我空间和公共空间的划分/130

三、该等待的时候等待，该屈服的时候屈服/133

- 四、正确看待已拥有的和未得到的/136
- 五、幸福与否，由你来定/138
- 六、冲破自我设定的枷锁/141
- 七、每一天都是新的启程/144
- 本章总结/147
- 完美镜像/148
- 第六章 改变航向：走不同的路/155
  - 一、对周围环境的反应决定了你的情绪/155
  - 二、换个角度，就是一条新路/158
  - 三、要好的，还是要合适的？/161
  - 四、追求美，但不追求完美/163
  - 五、为心灵减负/166
  - 六、给人生留一个缺口/169
  - 七、缺陷中也有完美/171
  - 八、成为真正的主角/174
- 本章总结/178
- 完美镜像/179
- 第七章 重塑未来：创造而不是比较/186
  - 一、创造未来，而非乌托邦的幻想/186
  - 二、正确的方向才更重要/189
  - 三、为什么找不到更满意的工作？/193
  - 四、做擅长的事情会更满足/196
  - 五、华丽想象与缜密计划相结合/198
  - 六、定了计划，切实执行才有意义/202
  - 七、追求创新人生而非完美人生/204
- 本章总结/207
- 完美镜像/208
- 第八章 创造成就：既要成功，也要成仁/213
  - 一、成功，不等于被孤立/213
  - 二、你有人格魅力吗？/218
  - 三、坦然接受他人的帮助/221
  - 四、苛刻将一切拒之门外/224
  - 五、己所不欲，勿施于人/226
  - 六、打破原则，收获快乐/229
  - 七、每个人都有独特的优势/232
  - 八、满足成功的条件，成就辉煌的人生/235
- 本章总结/238
- 完美镜像/239

## 《和完美主义说拜拜》

### 精彩短评

1、白瞎三十多块钱，和十几分钟时间，通篇都是武断的臆想，谁想要可以送给你，邮费到付

# 《和完美主义说拜拜》

## 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.tushu000.com](http://www.tushu000.com)