

# 《你的生存本能正在杀死你》

## 图书基本信息

书名：《你的生存本能正在杀死你》

13位ISBN编号：9787508645804

出版时间：2014-6

作者：[美]马克·舍恩

页数：280

译者：蒋宗强

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)

# 《你的生存本能正在杀死你》

## 内容概要

# 《你的生存本能正在杀死你》

## 作者简介

# 《你的生存本能正在杀死你》

## 书籍目录

### 第一部分 不适的本质

第1章 21世纪的生存者——将不适转变为能量的新范式

第2章 舒适悖论——舒适世界中的不适

第3章 平衡之道——平和与灾难的微妙平衡

第4章 生存本能的位置——恐慌心理的生物学根源

第5章 坏习惯的形成——迷恋阶段、强迫阶段和上瘾阶段

第6章 条件反射和习惯的起源

第7章 心理外化——物质享受的负面作用

### 第二部分 生存的本质

第8章 管理你的舒适区——15个简单的策略帮助你保持沉着冷静

第9章 如何变“不适”为“舒适”——顽固的生存本能...183

第10章 生存本能的作用——压力下的决策艺术与表现

结论

致谢

# 《你的生存本能正在杀死你》

精彩短评

# 《你的生存本能正在杀死你》

精彩书评

# 《你的生存本能正在杀死你》

## 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)