

# 《人生困境整理术》

## 图书基本信息

书名：《人生困境整理术》

13位ISBN编号：9787508647521

出版时间：2014-11

作者：李子勋

页数：244

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)

# 《人生困境整理术》

## 内容概要

这绝不是一本普通的心理学著作，而是一部兼具文学性、哲理性和实用性的治愈系心灵读本。

《人生困境整理术》中，李子勋从心理学视角、融入中国传统文化和哲学的智慧，来解读现实中人的自我成长、职场、家庭、爱情婚姻等方面遭遇的心理困惑。帮你重新打开视域，重新带着好奇的心，去看待自己。

李子勋说：人的一辈子都在完成自己，你经历得越多越丰满。不要为经历过的东西而后悔，经历的东西就是你生命的一部分，摔了、跌了、损失了、被人抛弃了都是重要的经历，都是生命中灿烂的东西。当你把任何体验当作资源来看时，什么事都不再是大事情，你都可以用平常心去面对。

他让你相信：所有的过去你都做了正确的选择，相信所有的今天你都在珍惜，还要相信所有的明天你都会竭尽全力去努力，那么，你的生命就会一直是充实而愉悦、通顺而豁达的完满之途。

# 《人生困境整理术》

## 作者简介

李子勋

心理学界的哲学家，有思想，有温度。

他是首届中德高级心理治疗师培训项目学员，中日友好医院心理医生，心理协会北京心理咨询与治疗专业委员会成员，CCTV等各大电视台心理访谈类节目长期特邀专家。

他的学术风格像他的人一样，儒雅温润底下是睿智通透，洋洋洒洒。

李子勋平和而有智慧，总能够给人安全感；他不反对主流，但是会做一些主流边缘上的思考，他让大家的心智变得更开阔，想到更多可能性，而不是刻板、单一的逻辑。

已出版作品：《你在为谁而活》《早教的秘密》《家庭成就孩子》《婚姻的烦恼》《陪孩子长大》《根源舞》《问问李子勋》，作品累计销量突破100万册。

## 书籍目录

序言 生活终将以善意回馈你我

上篇 自我困境整理

第1章 整理自我：感谢自己的不完美

是否该信命？

忘记追求自由，恰是在享用自由

相信所有过去你都做了正确选择

童年对人的影响并不确定

成为自己喜欢的自己

坦诚接纳自己的自卑

压力源自不恰当的身心反应

后悔是有价值的情绪

内向性格的力量

害怕是内心最大的善意

孤独感是不能战胜的

至少一次，我们想过放弃生命

第2章 整理身心：给身心做一次疗愈

从身到心的自我心理调节

运动转移人对压力的关注

放松并不需要烦琐的程序

冥想以唤醒愉快记忆

沉思让我们留意当下的生活

自我催眠给自己成长的动力

拍打以减除心理与情绪压力

中篇 现实困境整理

第1章 整理当下：在不安的现实里清醒过活

为什么我们总对现实感到无力？

如何不在比较中迷失自己？

总是活在别人的看法里

将生活打造成自己喜欢的样子

安全感没了，我们怎样活得安稳？

为什么人们更倾向于相信负面信息？

缘何凡事总往坏处想？

年轻人要不要买房？

如果有一天，我老无所依

第2章 整理工作：工作只是谋生的技术

工作只是谋生的技术

女性创业的优势与劣势

为何在工作中找不到快乐？

职场中，如何主张自己的权益？

工作中要敢于说出真实的想法

不为钱，为什么要工作？

第3章 整理亲情：家庭中我们是彼此的镜子

父母的今天就是孩子的将来

我们的父母终将老去

家里家外不一样的母亲

我们如何做父亲

父亲，既是儿子的敌人也是楷模

女儿，父亲生命中最后的情人

住房格局与家庭关系

下篇 情爱困境整理

第1章 整理性别差异：情爱中的男人与女人

爱，超越一切

男人的情爱初体验是一种涉险

男人为何喜欢处女？

男人最怕什么？

怎么让女友忘却初恋的影响？

恋母是男人一生的基本情感

为何男人常常沉默？

女人说“你真坏”，就是在感谢你

女人30岁后，活出更好的自己

“女汉子”的幸福观

第2章 整理爱情：爱情是对自己的守护

若不伤筋动骨，爱怎会深刻？

一个人不爱又如何？

爱与性之间的鸿沟

你一辈子不可能只爱一个人

该不该试婚？

差异，才是情爱的活力

第3章 整理婚姻：婚姻是一场权力游戏

什么是好婚姻？

夫妻间如何理财？

没有爱的婚姻也可以幸福吗？

你是你自己的情人

只有相爱的人才会争吵

婚姻中的“最少关心”原则

男人该不该娶“职场女强人”？

全职太太，美好生活的成本有多大？

让自己成为可爱的人

正确理解婚姻和男人

保持自我独立与良好的社交关系

面对情感危机能做和不能做的事

附录 我的心理咨询之路 215

# 《人生困境整理术》

## 精彩短评

- 1、就有一句话特别喜欢：生命中没有多余的东西，经历了什么，体验了什么，意味着你的生命获得了什么。
- 2、如果你深陷心理困境，有烦恼，这是一本适合读的书。
- 3、神奇，很多问题在不知不觉中就不治而愈了，当你了解了，接受了，你就解脱了。
- 4、无法读下去，放弃
- 5、大教授的书，看不懂...
- 6、2015/7/28阅读完 睡前翻翻，后几章大多从男性视角来写，第一章比较有用：学会爱自己
- 7、总有那么些时候感到迷茫，总有那么些时刻因为一时意气忘记问问自己的内心，相信即使是最倔强的人也会有内心清醒的时刻，只是这种清醒不是常常有，提醒自己觉察当下的情绪，做更好的自己
- 8、看看
- 9、感觉是最开始的一章节出彩，后面一般
- 10、略读。对第一部分比较有感觉，理念我很喜欢。后面的感觉跟他其他的书的内容有些重复。
- 11、太鸡汤文了
- 12、本来想看空间整理的，亚马逊不给力，这书是什么鬼=，=
- 13、讲得很好，很深刻，语言很儒雅~
- 14、没干货，不推荐。任何事情都有两面性，这本书总结为一句话就是你可以这么想其实也很好，扯淡。
- 15、我们需要改变一下对待生命的态度，珍惜每一个当下，但不要轻易去评价曾经度过的时光，因为此一时，彼一时，今天去评价昨天从来都不是客观的。 “娶了红玫瑰，久而久之，红的变成墙上一抹蚊子血，白的还是床前明月光；娶了白玫瑰，白的便是衣服上的一粒饭粘子，红的却是心口上一颗朱砂痣” 现代心理学追求有效的解释而非追求既往的真实，因为人不可能客观地评价过去，今天的你与过去的你是完全不同的两个人
- 16、读李子勋和武志红感觉完全不一样、没有过多案例，淡然平和却又针针见血把真理告诉你——如冬夜走入一家面馆，点了碗清汤面，烫，确暖。
- 17、非常接地气的心理学作品，对生活规划很有参考意义！
- 18、想读
- 19、烂到极点，一推敲文字就发现垃圾得一塌糊涂
- 20、很好很好。女人的最高境界是把男人当成生活中的甜点。生活是你的，那个人要来要走又有什么关系。女生过了30，可以活出自己了。要情感独立，要爱惜自己，才能给别人呈现出最好的自己。人的各种行为，都是为了让自已逃避对死亡的恐惧。(可惜我们终将都要死去。。。所以还是少作吧。。)
- 21、鸡汤大师李子勋
- 22、这书写的蠢出天际，送给爱喝鸡汤的，一口干了！
- 23、之前感觉心理类的大众书目，写的偏点，很容易写成鸡汤。但这本书推荐哦，会有收获
- 24、想读，之后能借此扶平自己在工作中遇到的创伤...
- 25、不鸡汤 能通俗 够专业
- 26、更愿意把它当工具书读。尽管可用性有限。
- 27、通俗易懂，作用不大
- 28、想读
- 29、真的不是心灵鸡汤的风格，但是最简单的文字最朴实的风格，往往才最直击人心。
- 30、把脑子都放在起书名上了 真是一碗俗气的鸡汤
- 31、心理学到底是一门怎样的学科？
- 32、鸡汤
- 33、#raffia阅读#《人生困境整理术》李子勋 在大理的书店朋友买的书。被封面吸引以为会很棒，但是其实是一本看目录就能够明白大致内容的书。书里面的分析也很普通，没有很多例子也没有什么具体的做法...

## 《人生困境整理术》

- 34、飞机上消磨时间的读物
- 35、着急地想长大，想成熟起来
- 36、做个可爱的人儿
- 37、前面惊鸿一瞥，后面什么鬼穿插各种哲理鸡汤，看看停停有点莫名其妙。尤其是婚姻那段，看来我还只是个孩子啊！
- 38、随笔小片段们。
- 39、有工作，有两性，有现实，有自勉，方向比较多，但都不深入，大多都是知道的道理。
- 40、看的时候挺有感触的 没记下来 现在有点忘了。。。
- 41、不值得我浪费人生的时间来看。是写作能力太差，还是应付差事赚钱，还是心理学水平差？
- 42、还好啦
- 43、心灵鸡汤
- 44、鸡汤文，什么都提一点 什么都不深【封面设计 熊琼工作室
- 45、比较失望的一本书
- 46、

不同于一般的鸡汤类文字，而是从心理学的角度剖析人生活中的方方面面。还是值得一看

- 47、没有大道理，说的就是自己的人生
- 48、中信到底还可不可信了？
- 49、不用一整本都是教导。



1、文/河北小珊 评《人生困境整理术》读这本书，是被作者心理学家的头衔所吸引。一直对心理学和心理学家充满好奇，我对这个职业的情感是敬畏、崇拜、信任！我不了解作者这个人，但是我猜想一个熟谙心理学知识的人，肯定不会弄些文字左右摆弄为了出书而出书，也不会给读者猛灌心灵鸡汤，更不会先抛出问题吸引人，然后用一些应该怎样怎样的大话空话糊弄人，在这本书里一定可以学到一些东西。说实话，我一直被我经营了近三十年的人生所困扰，暂且不谈快到“而立之年”这个事实，单单连成年人这个称号我都承受不起，我常常自己恨自己，为什么不能像别人一样成熟起来，为什么别人的工作、婚姻、人际关系经营的风生水起，而我还是守着自己的一亩三分地，每天干我职责范围之内的事情，不多说一句话，不多费一丝心，总之，我的生活被我经营的乱七八糟！我是个基本没什么主见的人，在家里老公说什么基本就是什么，在单位领导让干什么就干什么，和朋友在一起对大家的提议基本也没有什么异议，当然也不是他们说的不对，只是有时候自己会想我把自己摆到哪里了？我应该是个独立的人啊！为什么我这么习惯听别人的？可是面对一些需要取舍的事情，我就习惯性退缩了，因为面对这些所谓的“困境”我不知道该怎么办。这本书写的很全面，从个人的身心，到生活现状，到工作婚姻，到亲情爱情，方方面面，也说中了我个人的很多困惑，所有的问题只是淡淡的谈，没有教条地说要克服这个困难一要如何二要如何，只是站在心理学家的水准上引导读者去正视、去接受、去整理，而不是克服或是消除。这样潜移默化中就让读者意识到这些所谓的困境是可以和幸福快乐的生活共存的，即便它们存在，只要我们稍加整理就不会妨碍我们！我们完全可以一手整理困境，一手经营美好人生。这样的方法更容易被读者接受，给读者以信心。个人认为唯一不足的是全书案例比较少，可能是作者有意多谈些内容或是其他原因吧，但是作为普通读者来说，丰富的案例更具有可读性和参考性，更何况因为作者的职业关系，他肯定知道不少生动的案例来辅助书中所讲内容。以上仅是个人的浅薄见解，望指教！

2、本文分三部分，第一部分和第二部分分别是自我困境和人生困境，都是泛泛的，但是也值得一看的道理，娓娓道来，让人感觉舒服温暖。本书的亮点在第三部分：婚姻和爱情都是自己的事。作者说：女性不管与谁结婚，幸福应该掌握在自己手里。家是自己的，生命是自己的，孩子是自己的，男人只是来帮助你实现对生活的选择，给孩子一个好的基因与生活条件。婚姻，爱情是女性生命的一部分，不是全部。作者阐述了很多，但是归根结底，就是说女性在婚姻关系中要保持独立意识和自我觉察。不管你爱的人怎么样，你永远不会让自己偏离自我声明的追求。但是我觉得在现实生活中要做到这一点，就需要女性不断地与社会接触，需要不断地自我学习才能达到这种觉悟。很多人没有这样的觉悟，所以反反复复在爱情和婚姻中煎熬，无法领悟到这一点，结果只会让自己深陷其中，无法自拔。

3、文/九如花生《人生困境整理术》是一本很有用的书，具有“文学性、哲理性、实用性”，让人看过之后身心受益。书的正文分为自我、现实、情爱的困境整理三个篇章，解读了一些自我成长、生活工作和爱情婚姻等方面的问题和困惑。文章的篇幅大多在2至4页，一篇文章一个小话题，内容有浅有深，客观在理。文章中的分析说理整体上是通俗易懂的，且很有条理，偶有涉及的专业知识也以浅显的方式解释给读者，并不晦涩。言语间透着一丝亲切与平和，并非侃侃说教。我们其实都清楚，这正是此类书籍好的质量与高的认可度的原因所在。对于书中讲述的一些内容，我还是简单分类说一说感受吧。【自我篇】人们在保有自尊与自信的同时，也应该坦然接纳心中的自卑与不自信，作者说后者其实是前者的土壤，让我们懂得内敛与克己，让我们心存敬畏与谦虚。自信与不自信，是相互联系的。生活中，有时懂得越多，说出来的就越少，因为我们明白什么是自信，什么是不自信。“孤独是一种存在，不要逃避它，也不要妄言挑战它。”静心感受，与之共存。当下的生活节奏下，若能享受孤独，自我思考一番，实当珍惜。书中还提出了一些很有意思的观点。比如，“后悔是有价值的情绪”，痛心之后，有所醒悟，找到生命的本真，然后对未来做出调整；“害怕是内心最大的善意”，害怕说明我们还心存真善美，拥有丰富多彩的内在，可以帮助我们保护自我，甚至可以“激活人们心智”。【现实篇】“以平常心去比较，以随和心去感受”，如此，于人于己都是理智和有益的。“关键的问题听自己的，枝节的问题在意别人的意见”，这样，既尊重别人也尊重自己。中篇部分还分析了人们更倾向于相信负面信息和凡事爱往坏处想的主客观原因，以及应当如何正确看待、处理这些情况。这两篇是比较有意思的。面对工作上的一些困惑，我们有时需要换个角度看问题，换个方式解决问题。与领导、同事相处，讲原则的基础上把握好度。作者尝试解读了为何工作不快乐，另外还给出了如何向上司主张自己权益的建议。如何处理好父子母子、父女母女的关系也是“整理生活”的重要内



容之一，作者说来说去，指出不同关系的不同相处方式的同时，也体现出了家庭生活中相处的重要一点，即把握好度。这部分内容，作者谈得比较具体。【情爱篇】下篇部分讲男女的爱情婚姻，其中谈到了男性因社会生活压力等而造成的偏向沉默，甚至解读了男性的恋母情节和处女情结；文章对男女之间的性话题也并不避讳，略有涉及；对于女性，作者更多地鼓励女性要独立自强，完善自我，也要以合适的方法维系婚姻与爱情，活出自我，减少减轻伤害。我的感觉是，婚姻爱情中，男女问题有共性，也有差异，双方有不同的相同的压力，需要相互的理解与支持。读一读这部分内容，是十分有必要、有实用的。三个篇章中，均有专门探讨一些女性问题，尤其是下篇部分所占比例更大。我倒不是借此想说女性的困境问题比男性更突出，而是觉得，也许，当下女性在家庭里、社会上的一些经历与情境越来越被人们重视思考。女性问题中含有男性因素，反之男性问题中也含有女性因素，更多的理性思考与解读，其实更有利于家庭社会的和谐，有利于人们自我的和谐。书中分析了一些问题或现象的原因，提供了一些行之有效的方法，其中不乏一些妙语醒句。说理的同时，很多是结合一些真实“案例”。当然，这些只是作者的理解与经验，真正作用于自身，仍需自己正确地面对与努力，不断地尝试与改变。再重复一句吧，此书值得一读。PS：P104 第四行最后少了一个句号。

4、基于对李子勋的欣赏，以及对其过往著作的喜欢看了这本书。感觉略水。大理论谈得太多，略显空泛，有凑字之嫌。但仍不失为一本好书。李子勋的观点总是柔软而包容，这是我最喜欢他的地方。在这本书中，他给人的性格、生活、际遇，有了很多很好的解释。比如：感谢不安全感给人类生活带来的美丽多彩。不自信才是人类精神领域可靠的、赖以生存并维持生命张力的心境。后悔是有价值的情绪。害怕是内心最大的善意……一个朋友说，李子勋的文章看起来总是很顺，有宽度也有深度。我觉得他内心含着对人性的敬重与包容，不标签化，不格式化。让你很愿意去接受自己，重新，用一种很柔软、很温暖的角度去看待自己和世界。我甚至想直接说他很慈悲，一个优秀的心理咨询师，是参透了人，又悲悯人的。三颗星是给得少了点，可能是我太贪心了吧。希望李老师能出更多更好的书。以下部分书摘：生命没有多余的东西，在这个意义上，经历过的是你获得的而不是失去的。生命是一种度过，从哪里来，到哪儿去，都是未知领域，可以感受得到的只是穿越中的过程。有滋有味不等于这个滋味是甜，也许是苦、丧失、失望、落莫、孤苦、忙碌、空虚……这些也是生命本应品尝的滋味。不做自己不能做的事对生命就是很珍惜的了。相信所有的过去你都做了正确的选择，相信所有的今天你都在珍惜，还要相信所有的明天你都会竭尽全力去努力，那么你的生命就会一直是充实而愉悦的。最好的沉思就是留意生活，想哭就哭，想笑就笑。

5、翻开扉页，书的定位为“职场励志”，职场与心理学让我想起了听闻的那位名叫“比利”的心理师。这位“比利”是我好友“Z”所在公司的心理顾问，因为有比利的存在，Z的公司会定期给员工做心理咨询，以便及时调整员工的心理状态，能更有效的服务于工作。当比利得知了Z家庭的不幸和悲惨童年时，便期望通过参与一系列的心理活动来“治愈”Z心中的阴影，于是在活动中当着公司所有人公开了他的隐私，在Z难堪与愤怒的同时还要求他配合自己的治疗方案，期望他在众人面前能释放出内心的悲伤情绪，而事实上Z在成年之后已经对自身的问题释怀，而当在毫无准备下被人道破自身的隐私时，并没有悲伤的情绪反之却是怒火攻心，但他还是顾全大局调整好心态配合的参与活动直到结束，结果是比利并没有如愿的看到所期望的痛哭流涕的场景，事后承认这是一个失败的案例。较之市场上其它有心理学背景的作者，大都搬弄案例说事，有针对性的说些多数人听不懂的术语以彰显出其进修过心理学的特长，而在本书附录的《我的心理咨询之路》中，作者在回答记者提问时很坦然的承认国内外心理医生要求的差距，还道出了我国现行的不足：没有权威机构来训练和监督心理医生！这也就意味着从业者往往忽略自身的问题，便直接对当事人进行询问与治疗，正是这种不负责任的现象便让我想起了生活中朋友Z的遭遇。作者在附录中如是说：严格说来，心理医生是依靠当事人成长的，在每一次对来询者的分析和治疗中，也是对自己的分析和治疗。由此我们不难发现，作者对心理师的有着非常明确的定位，真正的将自身与问询者平等对待，这给人一种接受与信任，能让问询者无抵触的接受心理师的分析与建议。尽管没有涉及过心理学，但做为一个普通人的角度，受人尊敬平静平等的交流一定比突如其来的改变更容易让人接受，尽管心理师掌握了窥视人类内心世界的方法，熟悉心理活动的规律，但无法说服别人听从自己的建议，不能让人改变无法从困境中走出，那这样的心理医师便是误人的庸医了，也许这正是作者与比利的不同之处。细心的读者一定会发现，拆封时右下角贴着的那枚圆标签上写着的“中国心理学界后现代整合心理治疗第一人”、“最受读者喜爱的家庭治疗师”、“CCTV常期特邀心理专家”，我相信绝大多数读者都没有深入涉及心理学领域，并不能真正的去分辨谁真正掌握了心理学的这一项技能，但我相信能让绝大多数不懂心理学的读者受益，这便

是胜于雄辩的事实了，静心阅读我相信这本《人生困境整理术》定能让许多人受益。细细读下来会发现这是一部满满正能量的书，书中并没有上面提到的“比利式”强迫别人接受的训斥，《人生困境整理术》是作者李子勋第二本散文集，散文的形式给人一种感觉，作者在与人分享自身的一种体会，文章之中少了理论、术语的教条感，多了些亲近感，能让人更容易的接受作者的分析与建议，作为中国心理学界后现代整合心理治疗第一人，哪怕没有阅读过作者其它作品，我们依然可以从书本中看出作者所表现出来的专业素养。全书上中下三篇，讲述了“自我、现实、情爱”三种人生中会遇到的困境，若仔细划分又可以理解为：认识内在的自我、看清现实的环境、理清情感的波动；从而让人调整达到一个健康、积极向上的内在人格，毕竟心理学的目的就是探索人类心理活动的同时修正完善自我，所以当我们调整与完善的同时我们也正在从困境中脱身而出了。相对于“比利”情感剥削式的心理治疗，作者更明白身为心理师的职责与目的，并在文中指出：任何的心理师都只能帮患者分析、建议，而想获得实际性的改变始终得依然当事人自身的努力。当我们发现这一点时，便能明白为什么作者的“人生困境整理术”要将认识自我放在首位了，也就是说如果我们不认识自我，将无法从内在得到承认就无法找到能改变和脱离困境的力量，或许人们从心理学上获得利益第一步就是从认识自我开始。如果说窥视人类内心是一项技能，那心理师们便是熟悉掌握这技能的一群人，在这一技能经验积累下这些人能很轻易的了解他人的内心动向，并根据需求给出适当的建议，而值得调侃的是这些建议并不一定免费，而相对动辄按小时计且价格不低的费用，读心理师的作品让自己受益就显得更经济实惠了，尽管这不是一本专业论著，里面也没有心理学上难懂的名词术语，但读者还是能很容易的读懂作者想要表达的内容，这得益于作者对自身专业精通之余能更客观地考虑他人的感受。

6、拿到书已经很久了，只是迟迟写不出书评，一度打开又关闭，竟然不知该如何开头才算完美。也许是书中有太多文字戳中了我的软肋，不知应该如何述说吧。“生命犹如旅途，人为旅客，经历不同的风景才是生命游历的真谛。如果遇到一个美景，生命从此流连忘返，那么生活的乐章就只是休止符。人生如戏剧，也有表演拍与体验派两张活法，表演的人内心永远不管自己穿生命行头，化什么妆，演的什么角色。体验的人演什么就是什么，内心是不同的人，没有角色感，演的正是自己。”最初这本书打动我的就是以上这段话。生命犹如旅途，我的人生才经历了小小的一部分，未来的风景会是怎样，只有我自己可以创造。不忘初心，方得始终。想要这样一种生活，体验不同的人生，见识更远大的世界。就像书中所说的那样，完美的人生需要对生命做哪怕一次的扩展与延伸，在有限的生命中活出无限的体验来。为什么会说难以写这篇书评呢。太多的感觉，无从说起。书中描述了那么多有关压力，有关童年，有关自卑，有关孤独，有关安全感，都是曾经的我的真实写照。那些感觉，那些困境，我都曾经历过。只可惜面对那些迷茫无助的时刻，并没有这样一本书，给予我一盏明灯，照亮前行的路。我在生活中，一路跌跌撞撞，踽踽独行，长成如今的自己。好在从未曾放弃，终迎来柳暗花明又一村的时候。全书分为三个部分：【自我困境整理】【现实困境整理】【情爱困境整理】自我，现实，情爱，分别阐述，整理人生。虽然无法改变过去的人生，却可以为未来的人生指路。喜欢书中的思维方式，以及对各种各样的问题睿智的解答，引导我抵达心境平和的精神世界。“人越执着于什么的时候，‘什么’就离我们越远，当人试图放下那份执着，却又发现追求的东西已然正在我们手中。生活终将回报我们的善意，如果我们学会爱，坦诚、敬畏、孝顺、善良关怀、自由决策并乐于担当，会发现生活回报我们的远比我们付出的要多。”谨以此文，与所有看到这篇文字的人共勉。

7、作者的文字让你读起来心平气和，自动抛除了心浮气躁，这大概就是作者的职业导致的。没有名利的干扰，没有世俗的牵绊，淡然的看待生活中的琐事。本书从自我、生活、事业和情感等方面入手，着力解决困扰你我内心的难题。化繁为简、化难为易。是对我自我的一种解救和升华。这本书与心里鸡汤是不同的。心灵鸡汤往往通过三两件事，而引出作者的观点，抛出作者语不惊人死不休的论断。但这本书是从心理学的角度出发，有点润物细无声的感觉。毕竟作者是从事多年心理学研究的专家，看事情的角度和方法都和常人不同。不用华丽的辞藻和优美的语句，就能如丝丝细雨，句句暖心田。书中作者不疾不徐的娓娓道来，其实就是转换一下角度看问题。比如自由，很多人都自认为不是自由的。而在追寻自由的过程中，才是真正的失去自由的开始。凡是都是双面的。当你渴望自由时，其实你本身内心就是最自由的时候，而去追寻时，自由已经远去。过犹不及。作者关于自信和自卑的阐释很贴切。“自信是人类文化的产物，是人类为了掩饰对外部世界恐惧的一小块遮羞布。”“自尊只是自卑在人际社会中的面具。”“不自信、自卑是土壤，自信和自尊只是地里的庄稼。”多么的一针见血呀。自信往往就是为了掩饰内心的不自信。仔细想想，真是这样的。有些时候我们表面上自信满满，其实心里在打退堂鼓呢，不知道下一步要发生什么，怎么预防。书中的抗压方法结合我自己



的实践来看，是行之有效的，压力大的人不妨来看看。关于内向和外向的解读真是让我大跌眼镜。内向是外向的根基，也是快乐的源泉。这的确与我们掌握的常识不同，很颠覆。我甚至觉得心理师真是可怕的，他们可以洞悉我们的一切，几个简单的问题就可以看穿我们，甚至不需要语言，仅仅是从动作表情就可以判断我们的内心。书中也探讨了一些比较敏感的话题，比如性爱、试婚等。作者强调的是在不违背社会道德的情况下，遵从自己的内心。但也提醒，在当今的国情下，试婚往往会女孩子带来更大的伤害。书中的夫妻之道也很受用，大多从女性的角度出发，着力改变女性的社会地位，只是目前就国情来看，是徒劳的。作者还从男性和女性的性格以及心理方面进行分析，找出男女情爱之间的平衡之道。作者头脑敏捷、思维睿智。我从书中学到了很多处世之道和自我调节完善之法。今后结合自己的实际情况加以运用，相信可以从容淡然的面对生活，提高自身修养，做一个珍爱自我的新时代知识女性。

8、近些日子读了不少关于“整理”的书，有些是谈物品整理，有些是谈时间整理，也有些是和《人生困境整理术》一样，谈思想的整理。人的思想是无比复杂的，如何能用最精炼简单的话语，最富于启发的道理来帮助读者了解自我，开导自我，以及改变自我，确实需要真功夫。《人生困境整理术》分为上中下三篇，上篇关注点主要在一个人的内部，讲谈自我困境整理；中篇则将着眼点放在人们当下的生活、工作、亲情，谈现实困境整理；下篇则从性别差异、爱情、婚姻三个角度，谈情爱困境整理。整本书从目录看条分缕析，泾渭分明，很多问题都是存在于我们头脑中却又不知道该去向谁请教的疑问。这些问题说大好像也不大，说小却也真的不小，但是只要一天不解决，就很可能令人寝食难安，精神疲惫，心思困顿。比如：为什么我们总对现实感到无力？年轻人要不要买房？为何在工作中找不到快乐？一个人不爱又如何？等等，书中问题可谓包含了困扰当下人们生活、工作、感情方面的诸多热点、难点。作者李子勋于我是个陌生的名字，无论是心理医生的身份，还是电视台特邀专家的头衔，都不是让人肯定这本书以及信服书中观点的缘故。真正令人佩服的感觉出现在阅读之中，随着阅读的深入，他的语言之睿智通透，文风之轻松自然，思维之广博辩证，逐渐显露。难怪书友评价读其文字犹如春风拂面，细雨无声。确实，也只有读过他的人才能真切地体会到其中的温暖与愉悦。他隐去了医生的身份，以良师益友般的姿态去亲近读者，帮助读者。在李子勋近十本心理学书籍里，一直都隐含着这样的信息，“就是把同一件事情用不同的角度去分析，用不同的文化去解读，用不同的方式去应对，目的是把人从固化的心态中扰动出来。”可见，当人们遭遇困境时，无论是去做心理咨询，主动寻求他人帮助，还是阅读书籍，给自己猛灌心灵鸡汤，目的无非都是为了打破“固化”僵局，看清问题本质，找到应对法门。一旦思想通透，问题自然迎刃而解，人生也必定迈入一个新的境界。关键就在于能否听得进对方的“劝”。在这一点上，李子勋无疑做得非常成功。李子勋说《人生困境整理术》是他继续《心灵飞舞》之后的第二本散文集。散文集，这样的定义和通常的心理医生出书给人的感觉截然不同。他不丢专业知识炮弹，不用典型案例做靶，也更不会进行枯燥的理论轰炸。他做的很简单，就是端一杯清茶，坐在你的身边，陪你聊聊，帮你想想。他的语言平和而智慧，方式犀利而节制，他能让你明白今天的自己需要面对和解决的问题，也能让你更加勇敢地去寻找明天那个值得更美好人生的自我。这就是李子勋的“整理术”，把复杂的问题简单分解，把纷繁的天空拨云见日，把你我难以接受的现实幻化为也可坦然面对的清涼世界。诚然，如果人生是困境，幸有挚友如春风。

9、我有一朋友，她看起来总是一幅乐观积极向上的样子，若不是得知有过抑郁的经历，根本就会以为她就是一所谓的正能量的人。直到她精神状态都恢复时，她主动跟我说起这段经历。我很小心地问她当时是一种怎样的状态，她说：“看不到生活的希望，觉得没有人能懂我。”因为很担心这样的问题会引起她的伤心往事，所以没有再说下去。这两句的“杀伤力”的确不小，听起来就会浑身觉得冷，那种无助和无望足以毁掉一个人。记得前不久看到崔永元在电视中上说，他抑郁最严重的时候，天天躺在在床上，觉得没有人有理解自己。慢慢地发现，这种痛心的感受仿佛在社会上越来越多。于是心理书籍层出不穷，支招的、给方法的、做分析的，种种都有。而往往这种心理理论对于我们这些普通人来说，是看不懂，有时候反而会更加地困惑。李子勋老师的《人生困境整理术》显然是避开了这些问题，没有专业术语，没有强硬的定义。是一本“好读”的心理学书籍。首先，能断定的是，李老师没有把心理类问题的人归为“有病”的人，他只是处在一段困境当中，而这种困境显然不是绝地之路，它们是通过整理可以面对和解决的。全书共通过三个大的篇章来解读“人生困境”【自我困境整理篇】1、李老师在让我们明白，在个在感受到自信和自尊的同时，也要接受自己的自卑和不自信。2、孤独是不能战胜的。孤独是一种存在，不要逃避它，也不要妄言挑战它。能做的只能是平心静气地

觉知并接纳它。3、最好的沉思是留意生活，想哭就哭，想笑就笑。多与人分享快乐，少关注烦恼。活在当下是最高级别的沉思。书中摘抄：当有人问你：“你怕什么？”而你回答不出，那你必定也说不出你对生活生动的感觉。你的内心可能有太多沉重和孤独，生命对于不再是一件快乐的事。人们逃避害怕又不能远离害怕，这也许就是人类精神现实中的矛盾哲学。你怕什么，有时意味着你想回避什么，有时也意味着你渴望什么。【现实困境整理】1、这部分开篇第一个问题提出：为什么我们总是对现实感到无力？也许原因是我们对自己遇到境况的不正当描述，过于情绪化的表达就把事情更糟糕化。情绪就像一种没有形状的水，你用什么“言语杯具”盛载它，它就是什么样子。李老师在书中说到：好的叙事结构会保持对自我的觉察，有自嘲、自我分析、同时也有为自己的处境、情绪合理化的色彩，不会将事情绝对化，对未来持有乐观态度。2、如何在比较中迷失自己？以平常心去比较，以随和心去感受。这样的比较充满哲理与睿智，既能欣赏别人又能鼓舞自己。书中摘抄：兴趣爱好也是比较重要的，因为一个好的兴趣爱好会带给人意义感，让人有与社会彼此连接与认同的感受，艺多不压身，又不需要照料，孤单的时候把玩，品味也有一些情趣。【情爱困境整理】1、本篇中，前一部分讲的男性角度的一些问题，其中谈到了男性因社会生活压力等而造成的偏向沉默，男人处女情节、恋母情节。后半部分的文章以一篇《女人30岁后，活出更好地自己》鼓励女性要独立自强，完善自我。随着现代社会中，女性思想的解放独立，女性在家庭生活的社会生活中都占据着重要的地位，所以女性更加要懂得自尊自爱 and 自强。书中摘抄：婚姻和下棋一样，也要讲道德棋风，除了棋思敏捷，棋路明了，还要做到落子无悔，这才叫“酷”。确切地说，女性不是渴望被呵护，而是在意男人心中是否有她，同时眼中也有她。当整本书读完的时候，我有一个感觉，就是这本书并没有给一个一劳永逸的方法给我们去解决我们人生的困境，当书中这些我们天天面对的部分被作者一一摆到书面来讲的时候，是一种梳理和反省。我们的人生绝境真的是走投无路了吗？或者仅仅是我们自己没有看清自己的内心，没有觉察事情的本质？抑郁的朋友跟我说，当处在一种所谓的困境之中时，他人给的安慰或帮助是杯水车薪。能走出去的力量，都是得靠自己才行。你救不了我，只有我自己才可以。

10、如果要用一个词形容李子勋的风格，有一个词最为妥帖——儒雅。我一直不太喜欢心理学专家写的书，因为大多都太学术太生硬，似乎人类只是心理学里面的案例而已，太硬冷，缺乏温度。做人，写文，要做到有温度，并且温度刚好，是一件很难的事。我们总是容易过冷或者过热。我的编辑就和我说过：你那些打动人的文字，正是因为温度刚刚好。有些过于冷，就感觉居高临下。其实，只有心态真正平和，才能写出温度刚刚好的文字。就和烹饪一样，烦躁往往做的口味过重，恍惚最容易糊锅，伤心一定火候不对。烹饪难，是因为要在火候和食材中，找到一个平衡点。做人之所以难，是因为你得在道德帝和技术帝中，找到一个平衡点。单走一条路，味道总不会太好。书名为人生困境整理术，但其实并不强烈指向困境。其实困境未必指山穷水尽。每个人都有被困住的一部分，或多或少而已。而所谓的整理，在我看来，是一种觉察。只有足够的觉察，你才知道什么需舍，什么需留。只有清楚觉察后，将它变成你的思维，你才有勇气舍，有勇气留。贪恋，多半源于缺乏安全感。偏执，多半源于缺乏自信。而贪恋和偏执，是造成【困】最大的罪魁祸首。在这一点上，不分男女。只是男女贪恋和偏执的，各有不同而已。传统社会，热衷用家庭成败来评定女性，用事业成败来评定男性。但事实上，在心智成长上，最能影响男人女人思维的，都是情感，只是最后折射到其它方面而已。所谓的成败是他人的判断，幸福感才是自我的冷暖自知。但我知道，其实已经有很多人根本不再相信幸福和梦想这样的词汇。假大空，伪命题。这世界上真的有人感觉幸福吗。真的有人完全实现了梦想吗。你是否相信它，是你能够保持多少温暖度的关键。在技术帝看来，他们不能去给出一个简单的有或者没有，这不符合概率学。我想，这本书也没给出一个确切的答案。相信是不可被灌输的。这本书更像一本心态练习操作手册。它将每个人所受的困都分解出来，一个个来论证。又好像一本习题一样，你来自自己一一印证。但最令我欣赏的一点是，他的字里行间没有批判，只有原谅。我想，一个绝好的心理医生，给人的就是这样一种感觉：你会觉得，站在他面前，你的任何错，都可以被原谅。你才能放下，你才愿意足够坦诚。对我来说，我在其中照见我自己。我曾经不那么喜欢“温暖”这个评价，那是我自己的叛逆其实还没有完全被消解。但现在，我希望，我能成为一个更温暖的作者。因为，现在这个世界其实真的不缺批判，缺的还是温暖。在痛里面反思前进，是很多人的不得已而为之。如果没有温暖的鼓励，如果没有对温暖的相信，人是多么容易放弃自己啊。《人生困境整理术》中我爱的金句——爱一个职场女强人，男人得到的是整个世界，失去的只是一点可怜的自尊。在婚姻的围城里，要么双赢，要么双输，从没有单一的赢家。婚姻和下棋一样，也要讲道德棋风，除了棋思敏捷，棋路明了，还要做到落子无悔。害怕是人们内心最大的善意。你怕什么，有时意味着你想回避什么，有时



也意味着你渴望什么。真正的自我蜕变不是形而上的，而不是把成为社会、他人喜欢的人转变为成为自己喜欢的自己。对一个男人来说，需要问自己害怕不害怕面对一个意识觉醒、要求平等的爱的权利的女人。人们需要先变得不纯洁，去做随心所欲的事，然后才能去要求上帝的宽恕。

11、我以前一直觉得，“困境”这种东西，对应的动词应该是“解决”、“消灭”，好像困境就是我们生活中不可避免出现的垃圾，就该被努力扫进垃圾桶，扔出去，最好再也别回来。所以，在看到李子勋老师的这本书时，第一眼被吸引的，就是“整理”两个字。困境，不是拿来解决的，而是要整理的。想起来，生活中似乎总有让人躲不掉的负情绪。有时候觉得自己的青春都被狗吃了，别人收获满满自己还一事无成；有时候觉得各种各样的压力压着自己喘不过气，总有人逼着你该结婚了该买房了该加薪了该升职了；有时候觉得没人懂自己的感受，和父母无法说，和爱人不知怎么说，或者干脆其实自己都不了解自己，整个世界都很陌生。不开心的时候自己一个人在街上走走，大冬天吃一大块冰淇淋，眼泪鼻涕流一把然后逼着自己开心起来。自己都能骗过自己，除非那样的情绪不经意又偷跑回来。终于发觉困境是摆脱不掉的。李老师说，其实我们要做的不过是一个整理。换一个角度去分析，用不同的文化去解读，用不同的方式去应对。就好像是一个废弃物，花一点小心思，或许还能变成工艺品。李老师的书读起来，不是心灵鸡汤，不是文艺小清新或者逗比小二货，很少会用煽情的文字或渲染的故事去震撼你的情感。他就是一位温和的心理医生，小心翼翼地说穿了你平时的困惑，你的坏脾气，你的失落情绪，说到或许你自己都未曾意识过的心里话。然后告诉你，这一切都是正常的，我们要做的，就是接受自己。接受自己时常会对自己的过去充满后悔，因为后悔是充满价值的，经历过才证明我们活过，不想经历苦也不会知道甜的意义；接受自己时不时地会自卑，会不自信，因为不自信才会时刻提醒你要保持谦虚的心态，对一切未知保持着高度的敬畏之心；接受自己对除了伴侣以外的其他人动了心，因为人本来就是社会动物，本来就有多样的情感需求，在不突破道德的前提下，一点小小的暧昧或许会更有助于你的家庭；接受自己忍不住会与伴侣争吵，因为正是有爱，有在乎，才会有争执，而这一切的结果必定是一个更好的结局。认真想想，生活不就是这样，起起伏伏才让记忆变得鲜明而深刻，生命变得立体而深厚。每一刻的自己所拥有的每一丝小小的情绪，都是最真实的自己，如果发现自己不开心，就把它拿出来晒晒太阳，擦擦灰尘，整理干净了，说不定就会发觉，其实经历都是一本充满智慧的书，读懂了它，自己又是一个更好的自己。然后真诚的相信，当我们用一颗温润的心面对生活，那么生活也终究会以善意来回馈自己。别再想摆脱困境了。学会整理它。学会整理自己的人生。像整理自己的家一样。心本来就该是你充满阳光、充满温馨的，亮堂堂的家。

12、那年李子勋来太原，我不但参加了他的大型讲座，还参加了他的小型工作坊。在山医大一院的院子里，我们集体合影留念，碰巧他一回头看到了我的目光，然后，我们彼此微笑。尽管，他不知道我是谁。在几天的接触中，给予我的感触是，李子勋是一个非常愿意站在复杂叙事立场来对待心理咨询甚而探讨人生整体的这样一个人，也就是说，他更愿意超越“术”而去论“道”，在他的言说中，你能深刻地感到他的博览群书杂学旁收甚至淹没了他的支柱行业，恰好，我深深地认同并欣赏这样的杂学旁收。任何一个学科，无论是自然还是人文学科，如果仅仅在行业领域内加以研究和讨论，或者，仅仅在形而下的基础上给予关注，都很难进入大乘之境。尤其是心理学，这样关涉人的复杂与微妙的综合性的学科。所以，这本书的定位称之为《人生困境整理术》，我认为，是狭隘化了李子勋的初衷与定位的。书中分了三个篇章，从“自我困境、现实困境、情爱困境”的整理阐述了作者对于身处现实中的人在遇到多种困境面前的思考与应对。比如“自我困境整理”就涉及到了对于自由、童年、自卑、压力、害怕、孤独等问题，同时以运动、冥想、沉思、自我催眠、拍打等方式提供的解决。在“现实困境整理”中，对年轻人买房、老年人养老、安全感缺乏、职场生存、亲情关系等进行了分析。很多观点的提出延续了李子勋一贯的风格，诸如“生命的度过是一个选择的过程”，“成功与失落都可以拿童年说事，但对童年境遇不同的态度造就不同的人生”，“不自信才是人类精神领域可靠的、赖以生存并维持生命张力的心境”。他对于内向性格的剖析的章节是极具理性色彩和正向力量的。对于父母自身的活法对于孩子的影响讲得也非常到位。相对而言，我认为全书中写得更饱满的仍是“情爱困境整理”这一章节，李子勋作为男人立场上对女性发自内心的尊重是在男性视野的著书立说中很少见到的。他指出：“在男女的爱情中，最害怕的是那种不成熟的偏执和内心依赖。”而男人惯以沉默的态度应对女人的愤怒其根源也是饶有趣味，种种内外因素是“男人学会闭嘴，下意识装出一副缄默、自制、自尊样子的心理动因”。他对女性的建议是爱自己、爱这个家、爱孩子，而男人，当做搭车的人和生命中的甜点就好了。当然，为了老来有个老伴共度人生的夕阳时分，还是不妨爱护和善待身边的这个人。“让一个爱你的、你爱的人能够健康长寿与你牵手到老，夕阳下两人可以健康地散步

，聊天，回忆往事，谈论孩子的成长，这才是女性一生最美好的回报。”李子勋的这本散文集，更多的是对人生的思辨性的感悟，如果你一定要从中找到“术”，可能稍费时间。如果愿意从中获得一些思考，也许比较对味。

13、遇到困境怎么办《人生困境整理术》人生如果是一帆风顺的，未必就是一件好事，你会以为一起都是理所当然心安理得，人生遇到低谷和困境，也未必就是坏事，在低谷中我们会重新思考我们的人生，然后怕出去继续前行。如果你能走出困境，你就会发现，每个困境都是有价值有意义的。李子勋是我最喜欢的心理学专家，他和武志红的书，出版一本我就读一本。每一本都有收获。一个心理学家在一本讲述困境的书的开篇，却告诉我们“成事在人，谋事在天”，告诉我们“无条件接纳”，讲的是“命中注定”，其实面对大自然，面对生命，我们人类的全部智慧，还太小儿科儿，所以妄图掌控命运，妄图操纵世界都注定要失败得很惨。所以李子勋说我们应该顺应命运，英国臣服命运。这命运就是老子的道，孔子的德，释迦摩尼的佛，基督的上帝，伊斯兰的安拉。如果你这样想，当我们遇到困境，你就不应该把困境的原因归结到自己的身上，不是我们不好，不是我们做错了什么才遇到了惩罚。同时面对困境也不是自暴自弃，放弃努力。李子勋说命中注定，注其实是流动的意思，生命是一种度过，到哪里去都是未知的领域，都应该去感受穿越的过程。生命是一种度过，就不存在虚度，只要你不是植物人，还有感受有体验，那么你的生命就是有意义的。成功了叫做精彩，失败了叫做经历。这样看生命就无所谓输赢了，不要用物质用钱来衡量人生，更多的关注情感，亲情这样生命会感觉更幸福。在书里，李子勋通过几个方面来讲述自己的观点，整理自我，整理身心，整理当下，整理工作，整理亲情，整理性别差异，整理爱情，整理婚姻。这些都是生命中最重要方面，整理就是梳理，所谓困境往往是我们暂时无法走出来，所以直接的对抗和挑战都是徒劳的，不如先整理整理，看看到底问题出现在哪里，然后对症下药，找到问题的根源，然后再解决。看完这本书，感觉李子勋更适合写案例分析，呵呵，理论一多了，反而感觉不是李子勋的风格了。不过所谓风格也是在变化的。

14、我以前不怎么爱看心理类的书籍，顶多做几道题，测测性格。但是这本书的确是颠覆了我对心理的看法。它不是直接拿剪刀剪开捆绑住我们的绳子，而是教会我们如何去解开那个死结，绳子也就自然开了。只要我们还活着，只要我们的生活还在继续，那么我们是不会离开困境的，也不能离开，它就像一位严师，可能会让我们过得不会很舒服，但是却充实我们的生命历程，增加生命的厚重感。生命没有多余的东西，在这个意义上，经历过的都是你获得的而不是失去的。如果你失过业，你会更懂得如何把握工作的机会，如果你失过恋，你会更懂得如何爱自己和别人，如果你丢过钱，你会更注意那个口袋能更加保险一些。只要你丢的不是命，它们都会是装点你的色彩而不是污垢。面对困境，通常有两种人。一种人整天惶恐不安、呼天抢地，仿佛天已经塌下来碰到了他的头发；而另一种从容淡定、应对自如。第二种人一定是从第一种人走出来的，而第一种却不一定能成为第二种人。这个与困境无关，全在我们能否了解自己，说服自己，掌控自己。一个人最难真实面对的就是自己的内心，世界太大了，我们总要时常披上一件外套去应对外面的林林总总，时间长了，我们就不愿意在脱掉那件外套，而我们面对的越多，穿的就越多，最后我们就被压得喘不过气。因为我们的内心太小了，只有拳头那么大，我们却用它装下了整个世界，能不累吗？其实在最开始我们就错了，我们应该最先做的就是接受自己，无论你的内向、自卑，还是你每一次做的选择与决定，然后找到它们存在的理由和意义，这样你会真正的喜欢自己，所有的美好都不是刻意而是自然流淌。因为这个时候你的心还是拳头那么大，只不过你是用它看到了全世界。每一个都会有经历，经历本身是没有好坏之分的，无论它让你流泪还是让你微笑。但我们对待经历的态度是有好坏之分的，有人哭着哭着就成了挫折，有人笑着笑着就有了成长。所有的困境都会过去，就像雨水过后总要晴天。但是我们要学会去面对，不能把它封死不许任何人碰触，整理自己才是最紧要的事情。生活终将以善意回馈你我，每一种经历都是成长。

15、对于我来说比较有启发的内容是关于个人困境整理的部分内容。就是童年对人的影响是不确定性的，可以用非线性的思维来理解童年对人的影响。心理学看待成年人的一些问题，多数会从童年经历去寻找。这让人觉得似乎人的形成受外界环境的影响很大，某种程度上来说，这是一个消极的部分。李的这个说法事实上给了我一个很重要的启发，那就是我的确发现，同样的环境铸就不同的人，其中源于人面对外界环境的诠释。有些人因为童年失去父亲而学会自强，有些人却可能因此走向颓废。人生的不同走向，更多是源于生命力量对于外界的反应，你可以选择自强，也可以选择堕落。所以，自我本身的内在力量才是更为重要的。我想，找到这种本源的力量，并发挥它，你的成长经历就会成为你人生的宝贵财富，而非抱怨的素材。第二个对我比较有启发的部分是工作整理的技术。我曾因为把自我与工作混为一体，而将工作等同于自我价值，所以工作上的不佳表现，自己工作的逆境，对我个

## 《人生困境整理术》

人的情绪产生了重大的影响，非常消极。李说：问题不是你选择了什么工作，而是你选择了一份工作却不愿意去适应它。谁也不是天生的管理者，许多管理者的素质是在职业生涯当中，慢慢形成的职业个性。翻译到自己的工作，谁也不是天生的销售者，许多销售者的素质是在职业生涯当中，慢慢形成的职业个性。对于第一个问题，将工作与自我分离，工作是工作，自我是自我，工作不等同于自我价值，工作只是提供一种体验，只是你现阶段用来谋生的工具，既然如此，何必把它等同于生命价值？何不放下执着去接纳这份难得的工作呢？对于第二个问题，既然没有什么人是天生的销售，更多人是在工作过程当中养成的一种职业的个性。那么把自我和工作分开的同时，在工作当中去培养自己职业的个性，不断练习，其实所谓素质也就是熟能生巧而已。不应该否定自己，把自己看成是固化的，事实上，你不是固化的，你是流动的，是成长的，是进步的，你的每一个方面，包括人际交往的能力都是在逐步提升的。能力是可以提升的，很多人并非是天生的销售所以成为销售明星，而是因为从事了这份工作，所以培养了这方面的素质。对于你来说，也一样，要容忍自己有一个成长的过程，婴儿也是从爬开始学习，然后才学会跑的，这个道理对于任何技能的学习都是一样的。



# 《人生困境整理术》

## 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)