

《做自己，還是做罐頭？》

图书基本信息

书名：《做自己，還是做罐頭？》

13位ISBN编号：9789861752907

10位ISBN编号：9861752900

出版时间：2012-11-30

出版社：方智出版社股份有限公司

作者：黃士鈞,哈克

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

《做自己，還是做罐頭？》

內容概要

生活裡，總會遇到慌亂、碰到孤單，這時我們常習慣把部分的自己壓抑下去，不知不覺中丟掉了內在真實的一部分。符合社會期待做罐頭，是安全的選項，而做自己，需要勇敢與行動……

專為想要好好活出自己的人而寫的書。

給年輕人在生涯發展上的指南書。

隨書贈送「雨過天青」自信卡精華版

林祺堂、黃錦敦

做罐頭，不但符合社會期待，還可以成為穩定社會的力量；

做自己，則可以同步內在的流動力量，活出生命的美麗，為世界增添色彩。

作者哈克原本在社會的期待下就讀清大電機系，大三那年卻毅然決然傾聽自己的聲音，前往美國馬里蘭大學攻讀心理諮商。返台後，於大學從事諮商輔導工作，看著一個個年輕的生命，為滿足父母期待準備公職考試，而忽略了內心深處那個真實的自己，因此想藉由本書告訴大家如何找到自己的定位，如何讓真實與社會所期待的自己並存。書中他以自己多年累積的深厚心理諮商技巧，教我們如何以真實的自己為底、如何與外在的世界有機的互動，又如何讓自己活得自由又精采！

《做自己，還是做罐頭？》

作者簡介

黃士鈞（哈克）

又名哈克，1969年生於台灣台中。心動台灣120發起人，16年專業諮商訓練資歷，彰師大諮商輔導博士、美國馬里蘭大學生涯諮商碩士，具有台灣諮商心理師執照。

人如果只有思考，會有效率但失去感情；人如果只有直覺，會有感動但不一定能全盤考量。哈克擅長思考與直覺的合作，讓意識與潛意識可以一起整理珍貴的內在資源，為生命創造新的可能。

《做自己，還是做罐頭？》

書籍目錄

- 推薦序 一本用生命療癒生命的好書 林祺堂
- 推薦序 一本適合年輕人活出自己的指南書 黃錦敦
- 自序 為年輕慌亂的心堆上營火
- PART 1 愛自己，安頓自己 - - 搞定自己的基本功
 - 你是否丟失了部分的自己？
 - 做自己，還是做罐頭？
 - 看見平凡渺小，也追求獨特美麗
 - 信任自己正在經驗的
 - 遇到困境與批評怎麼辦？
 - 修水管，還是換水管？
 - 我把自己放得太大或縮得太小？
 - 整合內在喜歡與不接納的自己 - - 並存練習
- PART 2 從自己的故事裡，長出自信來 - - 找到養分，長出力量
 - 為自己找到一個位置
 - 找不到獨特，就來創造美麗
 - 自信怎麼來？
 - 為自信播種與扎根
 - 我可以為人生加入什麼新可能？
 - 被喜歡，所以可以好好長自己
 - 真實呈現自己時，還可以被喜歡嗎？
 - 適當的人際互動，找到滋養自信的好朋友
 - 開啟滋養自己的活水源頭
- PART 3 迎向真實世界的挑戰 - - 在風雨中站穩
 - 在生命的河流裡，時時回到中心
 - 生命的精采度VS.輕鬆度
 - 不論成敗對錯，我用心準備
 - 這一步，要怎麼下得最漂亮？
 - 好不起來怎麼辦？
 - 自由的花，開在自我要求的土壤上
 - 每個人都有兩個自己
- PART 4 活出精采的秘密武器 - - 和潛意識做好朋友
 - 和潛意識當好朋友
 - 好隱喻，可以陪到心底去
 - 清洗我的內在寶石
 - 這樣用隱喻說，讓人瞬間懂了
 - 輕輕巧巧走進護城河 - - 在生活裡使用隱喻
 - 好的隱喻故事，讓給愛的人更流動
 - 孵夢、解夢給自己的生命指引 - - 小羊求求你
 - 見識精采的潛意識力量 - - 聾啞學校的
- 附錄一：自信練習
- 附錄二：解夢句型

《做自己，還是做罐頭？》

精彩短評

1、看了一半沒看完。。

《做自己，還是做罐頭？》

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