

《不逃避的人生》

图书基本信息

书名：《不逃避的人生》

13位ISBN编号：9787210075755

出版时间：2015-8-1

作者：蒂娜·米切利（Dena Michelli）,朱莉·辛普森（Julie Simpson）

页数：196

译者：林丽冠

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

《不逃避的人生》

内容概要

10大不逃避技巧，写给人生路口迷茫纠结逃避的你：善用逃避，那些你逃避的，正是需要成长的地方；逃避不是问题而是好帮手，了解逃避背后的心理需求，从此启动自我成长的旅程。（每本赠送3张涂色卡、6张唤醒贴）

《不逃避的人生》

作者简介

蒂娜·米切利 (Dena Michelli)

英国知名实战派心理学家，历任伦敦商学院、洛桑管理学院的心理治疗部门首长，执业范围涵盖英国、意大利、德国。主要工作是激发高阶主管的沟通技巧、领导效能与协助规划职涯发展。

朱莉·辛普森 (Julie Simpson)

国际知名实战心理学家，采用罗杰 (Rogerian) 原则的人本 (person-centred) 治疗师。

林丽冠

台大中文系学士，美国密苏里大学新闻硕士，译有《丢掉50样东西，找回100分人生》《消息经济来了》《借用创意，你最快出人头地》等书。

《不逃避的人生》

书籍目录

序/ 5

01 “想改却改不掉”的问题，怎么办/ 001

——问题让你看到真正重要的事情

02 如何“听见内心的声音”/ 013

——先聚焦在你想要的事物上

03 从“过一阵子再说”到“觉悟时刻”/ 029

——假装自己已经办到，用行动带来行动

04 看上去别无选择，怎么拿回主导权/ 039

——先接受无法改变，才有机会改变

05 发现无法面对的真相，怎么办/ 051

——给自己时间想清楚

06 “后悔进入这个行业”/ 071

——不做决定，才会坠入深渊

07 为了生计，更不该放弃兴趣/ 091

——如果真是你的兴趣，有一天你一定能靠这兴趣吃饭

08 犹豫、担心、怯场，所以没行动/ 111

——先找一个人，甚至一句话，来支持你

09 无法释怀的过去，如何放下/ 129

——了解你的“个人界线”，发展新的行为模式

10 这么痛，我要怎么“走出来”/ 141

——培养新兴趣，让人生丰富起来

11 把心理学技巧用于人生/ 151

结论 放弃“办不到”，就一定能做到/ 166

《不逃避的人生》

精彩短评

- 1、不逃避的人生
- 2、书里还是就个例在谈，很多根本的点没有铺开细讲，不推荐
- 3、鸡汤，没炖烂，侮辱了鸡汤
- 4、偶尔读一本心灵鸡汤感受也还不错，从别人身上看到自己的影子，不失为一种收获。

去年生日获赠于晨晓，看书名就觉得跟自己很搭——回顾年满两纪的自己，在人生每个重大决定面前，都免不了失误，结局总是一失足成千古风流人物。初中升高中、报考大学、选专业无不是失误的选择，如今似乎形成了不敢直面问题的习惯。逃避、敷衍、自我欺骗或者考虑太多几乎成了决策时的常态。

阅读书中的故事，这些平凡的人物面对的问题大多我也遇到过，但解决方法相形见绌。尤其给我印象深刻的是讲如何面对以前的错误选择，这给最近被那些失误决策和傻屌瞬间组成的回忆带来的内疚感的我启发良多。过去回不去，何不把生活的重心放在当下？正如曾国藩的生活秘诀——未来不迎，当时不杂，过往不恋。

愿你我的前路上，每个岔路口迈出的一步，都是勇气和智慧的凝练。

- 5、在线阅读

《不逃避的人生》

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