

《战胜内心的恐惧》

图书基本信息

《战胜内心的恐惧》

内容概要

每个人都曾经受着恐惧的困扰，要战胜内心的恐惧，除了正视和面对它以外，别无它法。本书助你理清恐惧情绪的复杂性，进而帮你从容应对恐惧、战胜恐惧。

本书是当代西方的一本励志类心理著作，原版畅销海外20余年，累计销量过100万册。作者应用个体心理学的基本原理，对“恐惧”这一心理现象进行分析，其目的在于鼓舞人正视恐惧，进而克服恐惧。本书通过一系列心理技巧，帮助人转化恐惧，直面人生，对人的心理健康具有积极意义。

《战胜内心的恐惧》

作者简介

《战胜内心的恐惧》

书籍目录

- 20周年版本前言 / 1
- 序 推开恐惧之门 / 1
- 第一章 你在恐惧什么，为什么 / 1
- 第二章 难道你不能远离恐惧吗 / 13
- 第三章 化痛苦为力量 / 25
- 第四章 不管你要不要，它都是你的 / 41
- 第五章 重新做个乐观者 / 65
- 第六章 倘若“他们”不想让你成长 / 85
- 第七章 如何做出必胜决定 / 109
- 第八章 你的整个人生到底有多完整 / 135
- 第九章 只用点点头，说声“谢谢” / 153
- 第十章 选择爱和信任 / 169
- 第十一章 填补内心的空虚 / 189
- 第十二章 一切都还来得及 / 213

《战胜内心的恐惧》

精彩短评

- 1、 20150925 1st
- 2、 有些“战胜恐惧”的方法挺有道理，但总让我觉得作者在强立新说、试图标新立异，像所谓说'好'话匣子、积极思维、高级自我.....这些概念的提出有点生硬。而且字里行间都透着一股自我肯定、一种不容他人置疑的果断及傲气，作者是不是一个过于自信的人呢？这类人的性格该褒该贬？我看的不是书居然是书的作者？嗯.....因为我似乎正在朝这类人发展.....
- 3、 在陌生的环境表演紧张情绪，的确是件有趣的事，就像我们初次见面时，精心包装的嘴脸在书之后总是觉得越发可笑。
不必紧张，不必刻意，自然就好。
- 4、 在书店看过之后 买了一本回来
- 5、 是碗很好的鸡汤，有些说法的确能带来新的视野。但作为出差带的书，的确是浪费了这个位置。事例很多，但逻辑不强，有点生搬硬套的感觉，各种安利证明自己的正确性，有点不怀好意。结论的话，看书里面为数不多的加粗字体就好。有点失望。
- 6、 受益
- 7、 《与恐惧共处》 Feel the fear and do it anyway
- 8、 谢谢，
- 9、 出版社赠书。隔了一年我才看完，属于自助书的一类。说实话道理很浅显，但如果真正能做到的话，也很不错。大概自助类的书，都是重实践和轻文笔的吧，文字上的道理大概是从认知的角度出发，但逻辑性并不强，当然了，这并不影响其成为一本心理自助书。

《战胜内心的恐惧》

精彩书评

1、 更换工作、高房价、子女教育、养老.....太多的恐惧困扰着我们的一生，我们的一生都在这些常人看来难以摆脱的困惑中度过。于是，我们畏缩畏缩；于是，我们停步不前；于是，我们仰天长叹。事实上，我们的人生更多的是需要一点战胜恐惧的勇气便会迈向成功。当然，面对恐惧的时候，你需要变成一个强大的另一个自己，你将要面对很难受的不适感，这就是阵痛。而阵痛过后就是蜕变。战胜内心的恐惧是迈向成功的必由之路。

《战胜内心的恐惧》

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