

《与最好的自己在一起》

图书基本信息

书名：《与最好的自己在一起》

13位ISBN编号：9787115420459

出版时间：2016-5-1

作者：李锦

页数：194

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

《与最好的自己在一起》

内容概要

自我认识就是逐渐释放意识的过程，每个人心底都有一个隐藏的“真实的自我”，而我们需要做的就是让这个“真实的自我”走进我们的生活，让自己活的更像“自己”。

社会心理学家提摩西·威尔逊博士为我们提供了一个革命性的概念：适应性潜意识。在有意识的自我形态下，通过一些专业、科学的心理手段逐渐释放由感觉、动机支撑的隐藏在人们内心深处的潜意识，以实现真实自我与现实自我的平衡。本书以《最熟悉的陌生人》为基础，用通俗易懂的语言以及生活化的案例，轻松、简单的展示了威尔逊博士的研究结果，同时总结了一些实用、易于操作的方法，帮助普通大众认识、了解自己。

本书适用于需要学习心理学或者对心理学感兴趣的人士，以及有心理方面指导需求的人。

《与最好的自己在一起》

作者简介

李锦，国家一级注册建筑师、高级建筑师、教育心理学硕士，民盟盟员。本着对心理学的热爱，在建筑界从业十余年后重返校园于北京师范大学研修心理学，师从积极心理学家、北师大心理学院刘翔平教授，主要研究方向为积极心理学、发展心理学与心理健康并获得教育心理学硕士学位。关注积极心理学对普通人生活的影响和改变，并乐于在日常生活中传播心理学理念。通过积极心理学视角研究苏东坡的生平，出版书籍《苏东坡的幸福人生——东坡心理传记》。目前致力于普及心理学的写作，希望通过对心理学理论轻松诙谐的阐述，让每个人都能更好地体会心理学理念和精华。

书籍目录

目录

- 第一章我们很难了解自己吗 / / 1
 - 1.1抉择很难：你知道内心真正想的是什么呢 / / 4
 - 1.1.1拷问自己的最后时刻：逃跑新娘 / / 4
 - 1.1.2利弊VS意愿加权：小西妈妈的新大衣 / / 7
 - 1.2头脑中的我和心底的那个我：想独自生活的女友 / / 9
 - 1.3揭开很痛：躲进城里的人们 / / 11
 - 1.3.1不敢承认的真相：哭醒的夜晚 / / 12
 - 1.3.2扭曲的回忆：被欺负的女孩 / / 15
 - 1.4接受不易：白领辞职，治好了困扰十年的失眠症 / / 16
 - 1.5未经思考的人生：月亮与六便士 / / 19
 - 1.5.1平淡的一生：幸福的公务员还是高尚的艺术家 / / 19
 - 1.5.2跌宕的一生：富足的经纪人还是贫困的画家 / / 22
- 第二章影响自我的神秘力量 / / 25
 - 2.1“神秘人”：多重角色 / / 29
 - 2.1.1“学霸”：不费力地学习 / / 31
 - 2.1.2守门人：注意选择器 / / 32
 - 2.1.3高级顾问：无意识的翻译器 / / 35
 - 2.1.4评价者：感觉的判断 / / 38
 - 2.1.5领导者：目标设定 / / 40
 - 2.2谁会赢：驾驭灵魂的马车 / / 41
 - 2.2.1共处之道：24重人格 / / 42
 - 2.2.2控制机制：两种力量的对决 / / 44
 - 2.2.3理智与情感：骑象人和大象 / / 46
 - 2.3朋友还是敌人：两个自我 / / 48
 - 2.3.1我是谁：真实的面目 / / 49
 - 2.3.2接受还是反抗：萨曼莎害怕亲密关系 / / 50
 - 2.4释放潜能：焕然一新的女同事 / / 52
- 第三章真实地感觉自己 / / 57
 - 3.1我们的错觉：错误的诚实 / / 60
 - 3.1.1难以正确认识的潜意识感觉：感觉会骗人吗 / / 61
 - 3.1.2相反的情绪：伊丽莎白讨厌达西先生 / / 63
 - 3.2为何如此感觉 / / 66
 - 3.2.1潜意识的三种特殊措施：抑制、忽视、掩盖 / / 66
 - 3.2.2自圆其说：爱在桥上 / / 70
 - 3.3认识自己的倾向 / / 73
 - 3.3.1高估的幸福：赢彩票的人 / / 73
 - 3.3.2高估的痛苦：丧母后不再和朋友吃饭 / / 76
 - 3.3.3事后诸葛亮：老年痴呆症的幸福 / / 78
 - 3.4直觉可以相信吗：儿子的女朋友 / / 79
- 第四章向内看：自省 / / 85
 - 4.1早期家庭经历：我之所以成为今天的我 / / 88
 - 4.1.1爱与关注：长长的黑走廊 / / 88
 - 4.1.2创伤性事件：不努力的借口还是无法回避的伤痛 / / 91
 - 4.2潜意识的线索：梦和白日梦 / / 95
 - 4.2.1梦的含义：密码交流游戏 / / 96
 - 4.2.2白日梦系列：心灵的散步 / / 102

《与最好的自己在一起》

- 4.3 过度自省于事无补 / / 110
 - 4.3.1 有益的自省：记录情绪的体验 / / 111
 - 4.3.2 过度自省：令人抑郁的沉思 / / 113
- 第五章 镜中我：借助外部世界了解自我 / / 117
 - 5.1 别人眼中的自己：高冷还是害羞 / / 119
 - 5.1.1 可以避免的悲剧：马蒂尔德的项链 / / 120
 - 5.1.2 谁的看法更准确：我会为慈善活动买鲜花吗 / / 123
 - 5.1.3 积极幻想：要根据别人的评价修正自我吗 / / 126
 - 5.2 受影响的判断：不知不觉的选择 / / 129
 - 5.2.1 潜在的影响：沉睡者效应 / / 129
 - 5.2.2 无意识偏见：掏枪的警察 / / 132
 - 5.3 心理学研究告诉我们什么 / / 134
 - 5.3.1 心理学报告的价值：我们是普通人吗 / / 135
 - 5.3.2 经典的人格测验：哪一种适合你 / / 137
- 第六章 我的人生我做主 / / 141
 - 6.1 “完美自我”并不一定是最好的自我 / / 145
 - 6.1.1 最好的定义：因为二脚趾长而自卑的大姐大 / / 146
 - 6.1.2 夸父逐日：本来很美的明星为什么要多次整容 / / 148
 - 6.2 完整的传记：不缺憾的人生 / / 151
 - 6.2.1 填充有益叙事：鸡爪和铁锹有什么关系 / / 151
 - 6.2.2 连贯性自我叙事：篡改记忆的人们 / / 154
 - 6.3 传记的修改权：自我实现 / / 156
 - 6.3.1 改变叙事的可能性：可能的自我 / / 156
 - 6.3.2 传记的目标：平静内心 / / 159
- 第七章 成就最好的自己 / / 163
 - 7.1 超越自卑：从病小孩到心理大师 / / 166
 - 7.2 最好的目标：朝圣之路 / / 169
 - 7.2.1 拖延是罪吗：我们为什么要拖延 / / 171
 - 7.2.2 南辕不北辙：目标一致最快乐 / / 174
 - 7.2.3 可操作目标：把一只脚放到另一只脚前面 / / 179
 - 7.3 拥抱自己 / / 182
 - 7.3.1 观照：我看见我自己 / / 182
 - 7.3.2 悦纳：接受所有的自己 / / 185
 - 7.3.3 榜样：模仿最好的自己 / / 188
- 后记 / / 191

《与最好的自己在一起》

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