

# 《活出明白的自己》

## 图书基本信息

书名：《活出明白的自己》

13位ISBN编号：9787518001829

出版时间：2014-3-1

作者：白京翔

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](http://www.tushu000.com)

# 《活出明白的自己》

## 内容概要

我们比自己以为的更聪明，也更愚蠢。不管自知还是不自知，你的任何行为，都必有其原因。而它们都被披上种种外衣：你很懒，你的工作太忙，你的每一个借口看起来都是真的，可是你没有去做，一定有你的动机。你无法不倚照你的内心去行为，但是你可以停下来，给自己一个空间去思考：我为什么这么做？我有

什么样的情绪？情绪的背后，到底表达了我什么样的愿望？看见自己的动机，找回自己的力量，改变自己无效的行为模式，明明白白地去生活，这是这本书能给你的。

# 《活出明白的自己》

## 作者简介

白京翔，心理咨询师、心理咨询师督导。陕西卫视特邀心理专家新浪网最受欢迎心理医生之一腾讯网微博粉丝超50万搜狐网十大健康博客之一。凤凰网情感两性名博《女友》、《北京青年报》等报刊特约撰稿人珍爱网特约爱情心理顾问EAP个案咨询专家培养心理咨询师百余人。

## 书籍目录

- 第一章 你到底做了多少无用功
  - 我们应如何让行为变得有意义
  - 把时间填满不等于有效利用
  - 以充实的名义浪费
  - 是什么让你被迫助人
  - 从不敢说"拒绝"开始
  - 失败的习惯性借口
  - 为做不到而开脱
  - 别坚持错误
  - 减肥是跟习惯做斗争
  - 大包大揽不是帮人是毁人
  - 协作催人成长，包办毁人前程
  - 替换法则
  - 有效比"完美"更实用
  - 想赢就要敢输
  - 什么样的心态才能赢得漂亮
- 第二章 不要吝惜时间
  - 其实时间可以越用越省
  - 结果不能影响选择
  - 不选择，难道就可以回避失败吗
  - 你是富人吗
  - 活在当下，享受现在心向未来
  - 敢输才会赢
  - 输得越透彻，赢得越持久
  - 冲动是原动力
  - 不冲动难以成大事
  - 你的心被哪些事情所牵扯
  - 烦恼是警醒自己的良药
- 第三章 自己在乎的事情再小都是大事
  - 牵绊人心的小事不能小看
  - 陪伴必然伴随离别
  - 留不住的那些阶段性朋友
  - 了解身体的习性
  - 病疾不是爆发，是蓄势而发
  - 工作一定是枯燥的吗
  - 你需要有点游戏精神
  - 驱逐悲观
  - 用"未来特质"治疗
  - 创造快乐
  - 让枯燥变快乐的改变
- 第四章 你能搞定自己的坏脾气吗
  - 是时候让情绪帮你做点好事了
  - 面对那些必然之痛
  - 唯有做出选择才是解决
  - 利用情绪
  - 将负面焦虑转换成可控的微紧张
  - 急人所急

——是在传染坏情绪  
情绪是绊脚石，也可以是垫脚石  
——让情绪丧失毒性  
身在何处都能愉悦自己  
——快乐是一种转换力  
第五章 其实你只是在给自己找借口  
——揭发你行为背后的动机和意图  
做好事是在满足自己的需要  
——助人实为助己  
教人听话与顺从都是在偷懒  
——比听话更难做到的是质疑  
如果做得好，何必要多说  
——"过分强调"是另一种自卑  
幻想即清高  
——沉溺于梦境便会懒于行动  
"本应该是这样的"  
——别让愿望成为失败的借口  
第六章 挑战就是跟"爱撒谎"的自己对抗  
给自己偷懒的机会  
——坚持其实不用苦中作乐  
成功会过时，努力会停滞  
——长胜，在于常变中  
把坏借口变成好理由  
——如何提高自己的执行力  
给习惯设定深远的意义  
——让偶然与必然互换  
人生不存在完美  
——不断完善就是完美

# 《活出明白的自己》

## 精彩短评

- 1、比较散。虽然解释出原理，但是没有解决有效的解决方案。营养少。
- 2、感觉单个观点拎出来看，还是蛮有道理的。不过，书的整个框架总感觉少条主线。闲来读读还行吧。营养不是很多。
- 3、相对浅显易懂。

# 《活出明白的自己》

## 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)