

《负责的力量大》

图书基本信息

书名：《负责的力量大》

13位ISBN编号：9787507542084

出版时间：2015-1-1

作者：[美]克劳德 & 汤森德

页数：240

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

《负责的力量大》

内容概要

一个看似平常、无伤大雅，甚至还颇有道理的借口，从克劳德与汤森德的角度来看，这可是一个真正危险、导向自我毁灭的陷阱，使你无法过想要拥有的生活。

就算是运气不好、命中注定，或是生活环境使然，一定有你可以努力、让生命变得更加美好的地方。本书作者通过真实故事，以及多年临床心理治疗的实务经验，帮助你不再停滞于原地，脱离阻碍你成功的思考行为模式，不会再说“不是我的错！”，而能迎接改变，体验自我负责的强大力量。祝福你通过本书，可以真正开始经营属于自己的人生、巩固生命中不可或缺的关键领域！

负责的力量大 8大原则：

- 1.负责让你拥有自己的人生
- 2.负责让你学习不同的思考方式
- 3.负责让你总是有所选择
- 4.负责让你能够拓展与冒险
- 5.负责让你能有所联结
- 6.负责让你学习说不
- 7.负责让你面对失败
- 8.负责让你持续不懈、坚忍不拔

《负责的力量大》

作者简介

克劳德（Henry Cloud）、汤森德（John Townsend）是美国亚马逊网站百万级畅销书作家，具有深厚的心理咨询专业和神学背景，拥有丰富的临床经验，多年来一直致力于用专业和信仰来帮助人们解决生命中的各种问题，追求全方位的成长。

他们在心理治疗、生命造就、职场生活、婚恋家庭等方面著述甚丰，中译本有《过犹不及——如何建立你的心理界线》《为孩子立界线》《为约会立界线》《为婚姻立界线》《为工作立界线》《伟大孩子养成术》等等。

《负责的力量大》

书籍目录

- 致谢
- 前言
- 第01章 负责让你拥有自己的人生
全关乎掌握/人是什么/要求人生必须公平让我们抛弃了所有权/承认这不是头一回/转移注意力/借口改变不了什么
- 第02章 负责让你学习不同的思考方式
思考与事实/转换的开始/扭曲性思考/卓越思考的步骤
- 第03章 负责让你总是有所选择
看起来是怎么一回事/选择的循环
- 第04章 负责让你能够拓展与冒险
走下船去/试试看超越所能/思考，然后行动
- 第05章 负责让你能有所联结
成功的生态系统/发现燃料/燃料的使用/联结将带给你好处
- 第06章 负责让你学习说不
作一名守护者/区域状态/借口/不屈就于次好的
- 第07章 负责让你面对失败
相同的故事，不一样的结局/人生有些事是一定的/唯有最好的遭受挫败
- 第08章 负责让你持续不懈、坚忍不拔
罗马不是一天造成的/猎取与持守皆需倚靠耐力/有时障碍其实开启了另一扇门/一步步走向成功之路/以目标导向转为以过程导向/整全的图像
- 结论
灵性的设计/做梦/关键领域一：爱/关键领域二：工作/关键领域三：亲职/关键领域四：人我关系/关键领域五：不良习惯与个人议题/切勿独自前行

《负责的力量大》

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