

《改变》

图书基本信息

《改变》

内容概要

《改变》是一本关于成长和痊愈的具有启发性的案例分析集，每一章都分别探索了对改变极具深远影响的主题。《改变》探索了享受到潜在收益、不切实际的期望、消极的信念、缺乏支持和应对机能等会阻碍我们做出改变；触及底线、创伤、心理治疗、旅行、冒险或顿悟等因素是如何诱发改变的；而压力和恐惧又会使改变变得难以持久；通过找寻更深层次的意义、助人、化解亲密关系中的冲突等才能使改变持久。

本书作者研究改变这一话题35年，他告诉我们如何在充满挫折的人生中，活成自己想要的模样。也许再没有比研究改变的过程更为有趣和有用了，也再没有比弄清楚到底是什么对产生持久的改变起作用更伟大的事业了。

《改变》

作者简介

书籍目录

序言I

第1章 改变的谜团

专家也感到困惑

我们不了解的事情

基本素材

第2章 什么阻碍着你做出改变

为什么人们会主动做出改变？

避免改变的好处

什么因素阻碍了我们改变的意图

那些我们所理解的能引起改变的事

第3章 当生命被改变

人生转折中的改变

危机的馈赠

改变过程到底是怎样的？

重新定义你自己

第4章 改变人生的故事

故事是生活挑战的彩排

故事的目的性

故事促进改变

第5章 触及底线的好处

当你一无所有或徒劳无功

发生改变——在朋友和家人的帮助下

第6章 在创伤中成长

场景一

创伤带来的馈赠

场景二

不留遗憾

场景三

无助和无力

场景四

应对策略和成长

场景五

从别人的伤痛中学习

场景六

专家的建议

场景七

一切都能在瞬间改变

第7章 心理疗法让你获得改变

询问患者真相

跟一位老友告别

患者的自述很重要

治疗师相信什么

第8章 改变之旅和灵魂之旅

把旅行当作治疗

让自己迷失在未知之中

在旅行中是什么导致了改变？

旅行试炼

心灵之旅

与自然的精神交流

计划转变需要考虑的问题

在家旅行

第9章 改变一切的时刻

最伟大的作家也难以描述的改变时刻

洞见的多种来源

厌倦了总是等着改变自动送上门来

不完美的信仰

把洞见付诸行动

第10章 减轻压力和面对恐惧

压力的影响

适应不良的压力反应

文化对改变自由权的束缚

管理那些阻止你改变的压力

改变生活方式

减压锦囊和灵丹妙药

第11章 创造意义和幸福

秘密、羞愧心和自我接纳

那么，幸福是什么？

什么能使人幸福——什么不能？

幸福被高估了

第12章 帮助他人，改变自己

为什么牺牲自己去帮助他人？

为什么人们乐于助人？

助人的好处

志愿行动中

第13章 寻求支持，化解亲密关系中的冲突

大多数改变发生在人际交往中

拜访你的过去

冲突也是有益的

化解冲突，抑或学习如何与他相处

有时这还很劳民伤财

第14章 为什么改变难以坚持？

为何我们会忽略持久的变化？

为何改变很难坚持下去？

如何让改变得以持久？

催生改变吧！

《改变》

精彩短评

《改变》

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