

# 《你害怕什么？》

## 图书基本信息

书名：《你害怕什么？》

13位ISBN编号：9787806619490

10位ISBN编号：7806619496

出版时间：2004-08-01

出版社：上海远东出版社

作者：[美] 朗达·布里顿

页数：266

译者：陈逸群

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)

# 《你害怕什么？》

## 内容概要

# 《你害怕什么？》

## 书籍目录

作者序·恐惧下的你并不孤单

第一篇 你在害怕什么？

第一章 恐惧是什么

第二章 恐惧之轮

第三章 自由之轮

第四章 五种恐惧垃圾

第五章 恐惧特攻队

第二篇 生活无惧方程式

第六章 不期待

第七章 不找借口

第八章 不抱怨

第九章 不打击自己

第十章 无惧之路

# 《你害怕什么？》

## 精彩短评

- 1、恐惧之轮与自由之轮的解构与建立，非常好的心理疏导与辅导方案。用于实修中，帮助几个朋友解决了相当重要的心理问题。
  - 2、没有认真细看，快速地浏览一遍。这本书让我对恐惧有了新的认识，不过要想真正克服恐惧，还是需要个人实践。
  - 3、很棒,很庆幸我读过,确实给了我很多的帮助.
  - 4、愿你能活出真我，愿你醒觉于无惧生命的美妙，愿你一生中的每一天，没有借口、没有悔恨。这是你的人生，努力吧，你一定做得到！
  - 5、【2013.1.15】【13-2】作者的童年有着残酷的经历，她亲眼目睹父亲枪杀了母亲，然后自杀。在随后的人生岁月中，作者花了近20年才完全克服这一人生惨剧所带来的窒息恐惧与心理创伤。她都不害怕了，你还是恐惧什么？
  - 6、期待会孕育出恐惧和不满，未被满足的期待是催化剂，使你产生愤怒、自怜，而觉得自己被牺牲了的想法，正是源于我们的恐惧。。。PS:我觉得我心理还是很正常的。。。极度不自信或者恐慌的人看看也行有点。。。
  - 7、驱逐恐惧的作业：待做。
- 看完《幸福的方法》，再对比哪个的操作性更强更适合俺。
- 8、实在是写得太好。我的个人背景是工作10年的人，男性
  - 9、它能教人更好的走下去
  - 10、很不错的书，学生时代在图书馆读过，最近想再去读一遍
  - 11、不错，绝大多数人都应该买一本看看。你在害怕什么？你在恐惧什么？如何走出恐惧？8分
  - 12、很差，不推荐，有意思的提法只有自由之轮和恐惧之轮，用机械原理去比喻形成恐惧的过程，逃离恐惧的自由，步骤。其余充斥着语录式的自相矛盾。
  - 13、很一般的一本书。可读性不高
  - 14、挺好的，比较浅显，有些事例可以实践
  - 15、恐惧之轮那部分回头再看看
  - 16、认识自我
  - 17、难看的装帧，却是一等的內容！《少有人走的路》之后的首位推荐
  - 18、2005-2006年
  - 19、认识自己的恐惧的之轮，运用自由之轮，可整理出一个操作手册~
  - 20、很棒的一本书！
  - 21、很棒的心理工具、解惑、自助。。。书

# 《你害怕什么？》

精彩书评

# 《你害怕什么？》

章节试读

# 《你害怕什么？》

## 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)