

《七個心理寓言》

图书基本信息

书名：《七個心理寓言》

13位ISBN编号：9789570604009

10位ISBN编号：957060400X

出版时间：2010-8

页数：197

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

《七個心理寓言》

內容概要

為什麼溫柔的男人容易被嫌「很娘」？「男人不壞，女人不愛」是真的嗎？

為何外向霸道的人左右逢源，樂善好施者卻常處孤單？

越想自我克制，掉進臭水溝的機率就越高？該怎樣超越環境，不再惡性循環？

身邊有哪些「隱形攻擊」拖住你追尋快樂的腳步？

只因得不到的永遠最美，所以沒實現的願望變成了詛咒？

今日社會中，職場、家庭、學校等人際互動往往形成一個個壓力鍋，

想開開心心「做自己」，就必須破除別人強加而來的意志，

撥開情感迷霧，創造自信的人生。這是《七個心理寓言》的主要目的。

生活步調變快時，原本平和的心就容易充斥雜音。

一旦心靈疲憊枯竭，被人牽著鼻子走，

難免會聚焦在錯的地方，陷入彼此拖累的惡性循環……

這也是為什麼有些怨偶外遇不斷，卻老是不肯放手的原因。

進退失據的時刻，我們需要來帖心靈清涼劑，讓內在恢復冷靜，

看清問題癥結點，生出解決的智慧。

本書舉出好幾個饒富趣味的心理寓言，並運用多部電影、新聞事件來探討人性，

細心解析米蘭昆德拉等作家筆下的人物心情，

協助你從各種角度觀察人生。

物質生活進步了，人生看重的將不再是名利爭逐。

如果你渴望看清楚情感走向，為生活加溫送暖，

書中的系列文章「心靈成長的六個定律」

一定會使你豁然開朗，活出最好的自己！

目錄

自序 成為你自己

1 七個心理寓言

七個關於心理健康的寓言，從故事中獲得成長的感悟。

15 寬容自己，才能寬以待人

一個對自己太苛刻的人，很難做到寬以待人。相反，對自己苛刻的人，更可能的選擇是挑剔別人。

21 越控制，越失序

只有當你缺乏理解的時候，才有掌控的必要。如果你已經把事情看得很清楚，自然就不需掌控了。

27 學校和家庭不是“養雞場”

我們的大學校園越來越像是“養雞場”，“不成熟的小雞們”被圈養起來，以幫助缺乏自控能力的大學生們“健康成長”。

39 心理書屋：《不要控制我》

《七個心理寓言》

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