

# 《快速分析》

## 图书基本信息

书名：《快速分析》

13位ISBN编号：9787802516700

10位ISBN编号：7802516706

出版时间：2010-12

出版社：金城

作者：大卫·李柏曼

页数：227

译者：姜岩 王宁

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)

# 《快速分析》

## 内容概要

《快速分析(洞悉自我弱点,修补分裂人格)》内容简介：你是否常常感到孤独、紧张、多疑、沮丧、爱幻想、压力大、自暴自弃、缺乏自信？你是否常常感到犹豫、困惑、无辜、放不下、不自由、事与愿违、希望拥有特异功能？你又是否想过该如何解决这些看似漫不经心，后果却十分严重的心理疑难杂症？素有人类行为学领域“专家中的专家”之美誉的李柏曼博士将应用其专业知识和技能，从当代人最常见的100个心理困扰出发。从根本上斩断你的心理困扰，指引你走上一条摆脱自我烦恼的人生道路，为你提供最大限度实现自己人生价值的发展空间。阅读《快速分析(洞悉自我弱点,修补分裂人格)》，你会发现，这是一剂洞悉自我弱点、改正不良习惯、修补分裂人格的健康良药！

# 《快速分析》

## 作者简介

## 书籍目录

目录

致谢

引言

第1部分

让生活更美好

第一阶段 快速分析

- 1.为什么我会盯着镜子里的自己看？
- 2.为什么我会觉得需要提前到达？
- 3.为什么我会幻想去拯救别人？
- 4.为什么我会幻想我有特殊功能，例如超感知能力或者心灵感应？
- 5.为什么我一个人的时候，需要开着收音机或者电视？
- 6.为什么我很容易对一些人感到厌烦？
- 7.为什么我如此心不在焉？
- 8.为什么我总是很容易泄气？
- 9.为什么一个简单的决定却要花费我很长时间？
- 10.为什么我非常不愿意对我的未来作出规划？
- 11.为什么几分钟时间就可以做完的事情我也会拖延？
- 12.为什么我总是很难持之以恒？
- 13.为什么我会认为只要生活中有更多精心的安排，我便会更快乐、更有效率？
- 14.为什么我总让别人等着我？
- 15.为什么即使处于朋友的围绕之中，我还是会感到孤独？
- 16.为什么我很少把油箱加满，直到耗尽最后一滴油才能去加油？
- 17.为什么我总是把钥匙、文件以及其他物品乱放，总是找不到？
- 18.为什么我总是笨手笨脚的？
- 19.为什么我会想到自杀，尽管我没有打算这么做？
- 20.为什么我总是把简单的事情复杂化？
- 21.为什么我会相信命运？
- 22.为什么我很难集中注意力？
- 23.为什么我会有在公共场合做出非常不适当的行为的想法？
- 24.为什么我会很享受发火的感觉？
- 25.为什么我会做些愚蠢透顶的事情？
- 26.为什么我会觉得没人爱我？
- 27.为什么我宁愿帮助别人，也不愿意帮助我自己？
- 28.为什么我会帮助一个甚至是不喜欢我的人？
- 29.为什么我会是这样一个循规蹈矩的人？
- 30.为什么我会如此苛刻地对待自己？
- 31.为什么我的行为会根据别人的举动而发生转变？
- 32.为什么我总是喜欢争强好胜？
- 33.为什么我会觉得有必要去控制别人？
- 34.为什么我会暗地里希望别人失败？
- 35.为什么我会被鸡毛蒜皮之类的小事困扰？
- 36.为什么每当有好事发生的时候，我就会觉得坏事将接踵而至？
- 37.为什么我需要通过看时间来确定自己是否饿了或者累了？
- 38.为什么我会有种不安的感觉，好像忘记了什么似的？
- 39.为什么我会生活在深爱的人受伤或者死去的彻底恐惧中？
- 40.为什么我总是高度紧张？
- 41.为什么我不愿意请求别人帮助？

## 《快速分析》

42. 为什么我会对我在意的人很残酷？
43. 为什么我会吸引错误类型的对象，并保持这种不太恰当的关系？
44. 为什么我这么喜欢说闲话？
45. 为什么我喜欢听别人的秘密和忏悔？
46. 为什么我总是缺少自信？
47. 为什么我需要让自己放心，我是被爱着的、被关心着的？
48. 为什么称赞和表扬会让我觉得不自在？
49. 为什么我会对超出我能力范围的事情感到内疚？
50. 为什么即便不是我的过错，我还是会向别人道歉？
51. 为什么我总是很迷信？
52. 为什么我总是过度关注别人的意见？
53. 为什么我在真正需要维护自己利益的时候，却没有这样做？
54. 为什么我会觉得好像从来没有什么事情让我开心过？
55. 为什么我的生活中会有如此多的不如人意？
56. 为什么我会轻易地对别人做出判断？
57. 为什么我会觉得好事总是会变成坏事？
58. 为什么我不会去做那些可以让自己高兴的事情？
59. 为什么我会觉得如果我得到珍贵的东西，最后还是失去它？
60. 为什么我会担心那些永远也不会发生的事情，或者是我无法控制的事情？
61. 为什么我做事情总是半途而废，即便我知道必须再做一次？
62. 为什么我很畏惧掌握权力的人？
63. 为什么即使没有发生什么事情，我还是会觉得精神上很疲惫？
64. 为什么我会草率下结论并且在理解别人的话时，加上自己的意思？
65. 为什么死亡总是困扰着我？
65. 为什么死亡总是困扰着我？
66. 为什么我会有发现自己处于迷惑状态的想法？
67. 为什么我总是逃避责任？
68. 为什么我在情绪上如此脆弱？
69. 为什么我是这样一个不合群的人？
70. 为什么我会希望自己病了或者受伤了？
71. 为什么我会觉得我的运气最差？
72. 为什么我会觉得我在“愚弄”整个世界？
73. 为什么我会自言自语？
74. 为什么我把很多时间用在幻想和做白日梦上？
75. 为什么我经常为生活中的事情找借口？
76. 为什么我很难改掉坏习惯？
77. 为什么我会破坏自己的努力成果？
78. 为什么我会觉得自己无足轻重？
79. 为什么我总会有消极的想法？
80. 为什么我不觉得饥饿的时候，还会吃东西？
81. 为什么我有能力却不愿意多做一些事情？
82. 为什么我非常在意我的外表？
83. 为什么我不愿面对现实？
84. 为什么有些时候，我有面对世界上所有挑战的勇气，而另一些时候，我甚至都不想起床？
85. 为什么我觉得有必要同别人进行比较？
86. 为什么尽管我是一个好人，也会做出可怕的事情来？
87. 为什么我会很多疑？
88. 为什么我觉得没有人真正了解我、理解我？
89. 为什么我不能更好地照顾自己？我又不懒！

## 《快速分析》

- 90.为什么我明知道有些食物会引起疾病，还是照吃不误？
- 91.为什么我喜欢钻牛角尖？
- 92.为什么我会追求一些我并不真正想要的东西？
- 93.为什么我老沉溺于过去？
- 94.为什么我会觉得没有希望？
- 95.为什么我会觉得自己麻木，无法跟人沟通？
- 96.为什么我渴望别人的关注？
- 97.为什么我对拒绝很敏感？
- 98.为什么我会这么懒惰？
- 99.为什么我会觉得自己道德高尚？
- 100.为什么我如此封闭和保守？

第2部分

尚未结束

第二阶段 接管

第三阶段 觉醒

第四阶段 回顾

第五阶段 启动

结论/

## 《快速分析》

### 章节摘录

多的事情。思想需要集中起来，不能分散。思想就是能量，当能量被消耗并且得不到补充的时候，你就会觉得精疲力竭。积极的思想可以带来积极的力量，可以让人振奋。消极的思想带来消极的力量，让人觉得疲惫。缺少关注焦点就会让消极的思想随意游荡。你可能一直忍受着一些消极的情绪。承受这些情绪需要能量，这是非常消耗人的精力的。如果这种消耗持续着，并且没有让这些情绪释放的途径，你就可能变得很消沉。明智的思考和行动的精神力量都已经被耗尽了。你所有的精力都用在清除负面因素上，为其他人制造了一个假象。你经常会觉得你好像是戴上了“整体夹板”，被各种事情束缚着。但是这往往是一个想象中的夹板，充满了担忧、恐惧和焦虑。不仅你的“夹板”不是整体的，而且它还是空虚的。在这种空虚之中，你的思想努力去填充由于不作为而产生的缺口。你很容易被生活中的琐碎小事纠缠着而无法脱身。由于没有什么事情可以吸引你的注意力，表面上看起来不重要的小事情就被放大，占据了这些空白。正是这个原因，你可能没有办法去阅读和吸收新的信息。1.如果你不是病了。开始有规律的锻炼项目。并注意饮食健康。有时候缺乏精力是由于没有消耗。如果你的身体已经习惯了不爱活动的生活方式——有限的运动和不健康的饮食习惯——你就应该对精力的持续减少不感到惊讶。身体就像一辆高质量的汽车，给你的身体所需要的营养，有规律地进行运动，时不时地在需要的时候调整和维护一下，它能够时刻准备着带你去你要去的地方。

## 《快速分析》

### 媒体关注与评论

李柏曼博士找到了这些无意识行为的真正原因。并提出了改变这些行为的方法。他这种让读感到友善的讨论方法用新的概念和新的活力替代了读者的倦怠和冷淡。同时无论是问题还是应答都是很有趣的，而且向我们建议了一些具体的、实用的办法。帮助我们在思想和行动上都保持积极的态度。这本实用的、有乐趣的书在公共图书馆的励志图书分类中会大受欢迎的。——《图书馆期刊》大卫·李柏曼来营救我们了。他写的这本书，让我们知道如何应付困扰我们很久的小问题。——《午后报道》节目华盛顿特区新闻8频道本了不起的书。它可以为你的生活提供前进的动力。非常精彩。读这本书是一种享受，是种乐趣。——琼·里弗斯美国著名喜剧演员



## 《快速分析》

### 精彩短评

- 1、对自己平时生活中的一些困惑有解答作用，当然更多还是自己平时要去改正，否则，光纸上谈兵也无济于事
- 2、看不太下去..~我买错书了~
- 3、看得不是特别有趣~
- 4、比较实用的一本自我调适的心里书籍。值得推荐。
- 5、翻译得有点生疏，内容还可以，就是有点散
- 6、写的很不错，但是有些不符中国国情
- 7、很哈，很适用。
- 8、送货很快 第二天就到了。书也很好，比以前看到的心理书好，很有意思
- 9、还不错，自我检测的工具书吧，没事可以翻翻看
- 10、期待着还会有好的作品
- 11、没有晦涩难懂的专业词汇，非常实用的自我心理调节用的书。已经推荐给很多朋友读。反复读过很多次，每次遇到自我感觉欠佳，就会去对症下药的解决问题。
- 12、很好很不错的一本书，它改变了我，和我现在的生活
- 13、快速分析这本书以直白犀利的口吻说出自己内心世界，也是常常大家忽视的东西。虽然读起来感觉脸上挂不住，比如自己兴匆匆的去查询自己的疑问，结果被当面指责一番，但是细细想想也是却有其事。反思一下，颇有收益。
- 14、每个人都需要看一下
- 15、纸张可以就只发货太慢了
- 16、我觉得这本书对每个人来说都是很好的帮助，建议购买阅读。
- 17、帮人买的,反映说:"书不错！可这次遇到最烂的快递。飞远物流招的什么变态的业务员，竟然嫌地址没写清楚找上门来吵架！真是\*\*人！"
- 18、不错，内容很好，快递很快



## 《快速分析》

### 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)