

《黑猩猩悖论》

图书基本信息

《黑猩猩悖论》

内容概要

《黑猩猩悖论》

作者简介

书籍目录

目录 Contents

第一部分 探索你的内心世界

心理大脑 ... 3

被分离的行星 () ... 13

如何了解你自己和你的“黑猩猩”

被分离的行星 () ... 43

如何管理你的“黑猩猩”

起指引作用的卫星 () ... 73

如何了解你大脑中的“计算机”

起指引作用的卫星 () ... 95

如何管理你的“计算机”

个性和大脑 ... 115

你的大脑如何运转，如何影响你的个性

第二部分 日常运转

其他行星 ... 135

如何理解并了解他人

卫星团队 ... 155

如何选择正确的支持网络

行星互相联系 ... 167

如何有效地交流

关于真实世界的行星 ... 195

如何确立适宜的环境

关于紧急压力的卫星 ... 203

如何处理紧急压力

关于长期压力的卫星 ... 221

如何处理长期压力

第三部分 你的健康、成功和幸福

影子行星和小行星带 ... 237

如何保持健康

成功行星和它的三个卫星 ... 247

成功的基础

成功行星 ... 279

如何为成功制订计划

幸福行星 ... 307

如何快乐起来

自信卫星 ... 333

怎样才能变得自信

安全卫星 ... 343

怎样增强安全感

后记 ... 351

附录A“黑猩猩模式”背后的相关科学 ... 352

附录B完整的心理大脑构造图 ... 361

附录C心理宇宙全景 ... 362

致谢 ... 363

《黑猩猩悖论》

精彩短评

- 1、 还是那一套说辞，不过都是值得记得的
- 2、 主要阐述了如何通过心理调节实现保持理智和自我管理。此外还给出了一个具象的大脑模型。还是值得4星的。（居然沙发了？）
- 3、 还不错，可以让你更了解自己，值得买一本重看
- 4、 非得把理性和非理性套上个黑猩猩的外皮，哗众取宠
- 5、 真是.....略浪费时间
- 6、 说白了，这是一本教你识别理性思维与感性思维，以及如何控制感性思维提高理性思维的教科书。如果不是教科这两个字的话，能评4颗星。
- 7、 黑猩猩是对“脑边缘系统”的比喻，指我们非理性的情感决策系统。识别控制感性行为，本书提供了一套实用的建议
- 8、 看的北师大出版社的kindle版。还是很有帮助的。有些练习跟着书上的指导做了一下，对身处的各种关系及自身有了新的认识。正在成为更好的自己。
- 9、 我家的黑猩猩比较强大。。。
- 10、 内容其实还挺有帮助的，只是比喻太多有点啰嗦.....
- 11、 花10分钟撸完。干货也就几页纸，非得搞这么一大本？
- 12、 把问题写下来，不要从脑中解决问题！港版翻译比较到位，阅读体验很好。
- 13、 可以快速一读
- 14、 很棒的书，解决了我一直思考没有解决的问题。心灵内在和谐很重要。

《黑猩猩悖论》

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