

<<你的误区>>

图书基本信息

书名：<<你的误区>>

13位ISBN编号：9787800807121

10位ISBN编号：7800807126

出版时间：2007年4月

出版时间：群言出版社

作者：韦恩.W.戴尔

页数：210

译者：崔京瑞,王南

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：<http://www.tushu007.com>

<<你的误区>>

内容概要

自我挫败行为及其解脱办法是令人感动头痛的领域。

但是“精神愉快”并不是一件复杂折事情，要实现这一点是我们每个人力所能及的。

一个人只要将刻苦勤奋、合乎逻辑的思维、幽默感和自信心等品质集于一身，他便可以真正地生活。

本书从几个主要方面介绍了保持精神愉快的思维方法，每一章都像一次心理询诊，详细论述了一个误区，即一种自我挫败行为，同时对这种行为的事例加以研究。

在初步了解每个误区的行为之后，接着分析有些人之所以坚持使自己精神不愉快的原因。

一旦消除了这些原因，你也就根除了自己的误区。

每章结尾都论述如何消除这些自我贬低行为的简易方法。

本书自始至终都强调做出选择和生活于现在这两点。

即先根据你已做出的或未能做出的选择审视一下你的生活；以及从现在做起，这是消除误区、创造幸福的重要步骤。

仔细阅读之后，你会很快给自己提出某些过去从未想过的问题；“我现在为什么要自寻烦恼？”

“我怎样才能更为有效地利用现在的时光？”

”从而成为逐步摆脱误区、走向自我依靠和幸福的人。

<<你的误区>>

作者简介

韦恩·W·戴尔哲学博士，自我实现领域的国际知名作家和演讲家。他是28本畅销书的作者，制作了许多广播节目和电视录像，而且在数千个电视和广播节目中做过嘉宾访谈。本书和《灵感》、《展示你的命运》、《时代的智慧》、《每个问题都能从精神层面得到解答》、《成功与内心安宁的10大奥秘》等，都位列《纽约时报》畅销书籍。

戴尔在韦恩州立大学获得过教育咨询博士学位，曾任纽约圣约翰大学教授。

<<你的误区>>

书籍目录

第1章 主宰自己 幸福与智力 选择自己的情感 学会摆脱不愉快——并非轻易之法 选择——你的根本自由 选择健康 消除疾病 避免惰性 现时生活的重要性 以发展还是以不足为动力第2章 首先要爱 爱的初步定义 转向自我接受 喜欢你的身体 选择更为积极的自我形象 不加抱怨地接受自己 自爱与自负 不爱自己的“好处” 一些简单的自爱练习第3章 你无需得到别人的赞许 需要赞许心理的历史发展 幼年家庭教育中的寻求赞许信息 来自学校的寻求赞许信息 来自其他方面的寻求赞许信息 将寻求赞许“一步一步地哄出去” 寻求赞许行为的一些典型事例 寻求赞许的“好处” 寻求赞许行为的荒谬之处 消除需要赞许心理的一些办法第4章 摆脱旧的自我 “我怎么怎么”的来源 典型的自我描述词语及其“好处” “我怎么怎么”的循环 摆脱旧我，消除标签的一些方法 几句结束语第5章 无益的情绪：悔恨与忧虑第6章 探索未知第7章 冲破习俗的束缚第8章 强求公正——陷阱第9章 不要再拖延时间——从现在做起第10章 宣布你的独立第11章 永别了，愤怒第12章 一个消除了所有误区的人

<<你的误区>>

章节摘录

第1章 主宰自己 伟人之所以伟大，关键在于：当他与别人共处逆境时，别人失去理智，他则下决心实现自己的目标。

每每回首，你都将注意到一个伴侣无时无刻不跟随在自己身旁。

由于没有适当的名称，暂且称之为“你的死亡”吧。

对于这位伴侣，你或者仅仅感到恐惧，或者利用它来为自己服务。

究竟应如何对待它，选择得由你来做出。

生命如此惊人地短暂，而死亡的阴影又总是无时不现，所以你可以扪心自问：“我应当拒绝做我特别想做的事情吗？”

我应该按照别人的意愿去度过自己的一生吗？

” “追求物质享受是那么重要吗？”

” “拖延时间是一种正确的生活方式吗？”

” 你对这些问题的答复大概可以归纳为几个词：生活、我行我素、享受、爱。

你或者可以为自己的死亡而徒劳无益地担忧，或者可以利用死亡来督促自己学会真正地生活。

让我们看看托尔斯泰笔下的伊凡·伊里奇在等待伟大的转折时，是怎样审视他那完全由别人支配的过去的——一种为适应生活环境而放弃自我支配的过去：

<<你的误区>>

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:<http://www.tushu007.com>