

<<走出心理困境>>

图书基本信息

书名：<<走出心理困境>>

13位ISBN编号：9787100054881

10位ISBN编号：7100054885

出版时间：2010-3

出版时间：商务

作者：蒂莫西·巴特勒

页数：183

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>

## <<走出心理困境>>

### 前言

古语云：“天下不如意，恒十居七八”。

人的一生，总有失意与困惑的时候。

事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等等都是经常会碰到的。

在工作中，我们感到一成不变或缺少挑战，抑或是因没能晋升到更好的职位而愤愤不平；在个人生活中，我们感到不安、压抑或索然无味：这就是我们所说的困境了。

面临困境时，我们发现，成长的路径突然被阻塞，我们必须在新的层次上选择新的起点才能继续。

而如何直面困境，并最终从困境中走出来，正是这本书赠予我们的礼物。

本书以“困境循环”的六个阶段作为贯穿全书的红线，讲述了不断地从困境中找到新的人生意义和人生方向的策略。

在本书中，你可以看到，困境如何像希腊的赫耳墨斯神那样，在我们的生命中充当传令官的角色，让我们明白，我们必须改变。

危机和困境一方面会给我们造成巨大的打击，而另一方面也是新视野要出现的引信。

没有行动，我们的生活不会改变。

做出具体明确的抉择，改变生活的现状，这才是困境的解决方法。

亲爱的朋友，不妨把这本书当做你最亲密的朋友和导师，让它帮助你在人生低谷或人生迷宫中找寻出路，陪伴你走向更丰富多彩的未来！

## <<走出心理困境>>

### 内容概要

每个人都会遭遇心理困境。

因人生的下一站该驶向何方而产生的不确定感可能出现在一些可预见的时刻，比如失业时，失恋时，由于孩子上大学而成为“空巢一族”时，或者某个长久以来认可你，深爱着你，并欣赏你的人猝然离世时。

有时，我们也会与心理困境不期而遇：比如我们原本以为要用毕生精力追求的事业突然变得索然无味时，或者我们渴望一段亲密的恋情，却找不到合适的伴侣时。

无论可预见与否，心理困境会让人感到抑郁、受挫和气馁。

工作的时候，无精打采，没有挑战感。

个人生活中，也总是感觉焦虑不安，毫无生气，无聊至极。

你知道要改变一些事情：你渴望在工作中有所贡献，在家庭中充当积极的制造生气的角色，渴望真正享受当下拥有的生活。

困境令人感到不安，但是我们却必须经历困境：站在受困的人生谷底，我们仍可以抓住机会，为自己的职业、个人生活定义一番新景象。

从事职业发展研究20余年的心理学家蒂莫西·巴特勒在本书中介绍了不断地从困境中找到新的人生意义，找到新的人生方向的策略。

本书涵盖了人生的不同方面，从工作到生活，从与同事共事到与家人相处。

阅读本书，你将：  
学会辨别自己是否陷入了“心理困境”，并能够把困境当做走向真正改变的跳板  
可以进行激活新的人生愿景的练习  
能够辨别哪种活动、奖励以及哪种类型的人、工作文化和社团组织最能令你获得满足感  
知道如何做出正确的选择，使梦想变为现实  
书中描绘了很多鲜明生动的个人事例，当中的主人公都成功地走出了困境，过上了充满希望的生活。

本书可以让陷入困境的人绝处逢生，继续向着有意义的未来奋进。

对于那些在人生迷宫中找不到方向的人而言，它恰似一份实用而可信赖的地图。

<<走出心理困境>>

作者简介

蒂莫西·巴特勒是哈佛商学院资深教员，也是该学院职业发展计划的主任。在过去的25年里，他一直是一名非常优秀的心理学家、精神治疗医师和职业发展咨询师。巴特勒博士的研究主要着眼于探讨人们是如何寻找有意义的工作的。他的著作被翻译成多种语言在全球销售，而他的研究

<<走出心理困境>>

书籍目录

致谢引言第一部分 困境 第一章 面对危机 第二章 陷入困境并怀疑自我 第三章 敞开心灵，释放自己  
第四章 获取新的理解力第二部分 愿景 第五章 内心深处的兴趣 地毯上的第一个图案 第六章 学会让  
激情指路 第七章 权力、群体及成就 三大交织模式 第八章 洞察力之描绘 沙滩上的图案第三部分 走  
出困境 第九章 从困境到行动 第十章 生活于边缘附录A 继续我们的旅程 有注解的参考文献附录B 困境  
与忧郁之诠释附录C 百项工作测验评分注释作者介绍

## &lt;&lt;走出心理困境&gt;&gt;

## 章节摘录

神话为人性和人发展的某些方面做了一个微妙的说明。

黑色太阳的隐喻告诉我们，当事情让人感到黑暗，看似混沌不清时，放慢脚步，保持忍耐是非常重要的。

千万不要逃避，要好好体会，迎向困难的时刻。

要集中精力，坚持到底，我们会发现，黑色太阳所散发出的能量和温暖的白昼太阳一样强大。

在创作诗歌、创立企业、制作雕塑或变换工作角色之前，我们需要深度思考和关注内心，这个过程可以用黑色太阳来比喻。

在这些情况下，我们不是“处在阳光下”或者“有阳光的指引”，相反，我们要到达一个全新的境地，更多地依赖于我们内心深处产生的直觉。

成功的艺术家和商人同样需要学习如何在黑暗中处理僵局，他们必须坚持，直到从对僵局和黑暗的体验中获得新的动力。

当然，其中关键的问题是我们惧怕黑暗。

我们渴望生活在阳光中，走在熟悉的路上，去做那些肯定能让我们高兴的事情。

我们需要安定的感觉，安排好自己的生活，同时远离痛苦。

我们希望事情都保持原样，从不打算改变当前的生活模式。

这种想法会把我们置于未知的境地。

所谓未知，是指陌生的事物对我们的固有观念、自我规划，以及我们生活规律的理解而言，都是“黑暗”的。

正因为我们惧怕黑暗，所以我们会受困在僵局中。

处于困境中幽暗的境地与临床上所说的抑郁症是两码事。

(有必要对两者做区分，见附录B)。

有时候，我们会不自觉地把困境看做失败，而不是获得更强创造力的必经过程。

在内心里，我们会把困境的经历作为个人能力不足的证据，作为自我价值的判断，这是一个危险因素。

困境是让人苦恼的，我们可能需要朋友、教练或辅导员的帮助，需要他们帮助我们正确认识我们所面临的周边环境，需要他们提醒我们自己正处于某个艰难的时期，但困境本身却并非我们个人价值观的反映。

困境玛西毕业后定期来我这里，她已经不像最后一个学期时那样似带病容般地沮丧。

然而，她的生活并没有变得丰富和充实。

她意识到某些东西正在流失，并且因为她的生活总是匆匆忙忙，她给人的感觉总是充满自信和活力，所以现在她这种感觉也就越来越明显。

玛西找了一份销售工作，这很不平常，因为斯隆学院的毕业生大多选择专业服务型公司，或者那些需要MBA战略技能的企业。

这份工作让玛西感到很矛盾。

这是一家小型公司，主要业务是在短期内提供专业员工，其中大部分是信息技术专家。

她四处奔波，分析潜在客户在电脑软件和信息化办公方面的需求。

玛西是这个销售团队里唯一的一位女性，但这对她来说并不新鲜，也不是挑战。

事实上，她能融入这个团队，并享受“身为其中一员”的快乐感觉，这里的友好气氛让她回忆起和大学伙伴以及她的兄弟们相处的时光。

问题是，工作的内容并不能让她兴奋，她也不确定这份工作能否让她施展抱负，成为在麻省理工学院学习期间所向往的管理者的角色。

我知道最富有创造力的人都在困境中学会了自然以对。

不是说他们喜欢放慢脚步或喜欢处于僵局，和我们一样，他们也渴望开始一项新的事业或冒险。

但是，他们不会耗费精力去回避困境的体验；更可贵的是，他们不惧怕这种体验。

他们培养自己的能力，把经历黑暗且沉重的时期作为提升创造力和改变自己的一个过程。

<<走出心理困境>>

他们可以说：“这种条件和心理状态是我要穿越的，它们不是我自身的特征。

”但是我们大多数人和玛西一样，不懂如何面对黑色太阳，感觉不到危机和困境中隐藏的能量。

我们把这些能量全都留给了诗人、画家或作曲家。

(参见“潜水集：感受困境”。

)

## <<走出心理困境>>

### 媒体关注与评论

不管你是在工作或职业中遭遇困境，还是受困于人际关系或生活方式的选择，蒂莫西·巴特勒博士的这本书都会为你提供很大的帮助。

巴特勒掌握了心理学、哲学以及多年来他作为一名心理学专家的工作经验的精髓，而这些精髓正是本书的主体。

他对它们进行了整合，将其转变成能帮助你摆脱困境的可行、实用的方法。

这是走向真正成熟的唯一路径。

——征旅伙伴公司常务董事 詹姆斯·沃尔德鲁普在哈佛商学院招生负责人的极力推荐下，我阅读了《走出心理困境》这本书，这让我想起了我每年接触到的许多人，这些人似乎面临着无数的机会，而在做出真正的选择方面却经验匮乏。

我以前一直被人们看做是冷静、公正的专家，直到接触到这本书，我才真正地认清了自己。

我发现“陷入困境”并不意味着无计可施，而“走出困境”也不仅仅代表着拿出一些引人注目的姿态。

这是一本非常有用的书，我一直将它放在书架最醒目的位置上，以此来激励那些满怀激情的MIBA学生的求知欲。

——哈佛商学院招生负责人 戴尔德丽·利奥波德巴特勒撰写的这本书触及了我们很多人都会遇到的一个问题。

他的案例报道、练习和经验将为那些求职者、职业培训师以及其他提供继续前行的工具。

——凯洛格职业生涯管理中心校长助理兼主任 罗克珊·霍里每个人都会在职业生涯中遭遇困境，同样，在生活中也日寸常如此。

在《走出心理困境》一书中，蒂莫西·巴特勒在职业与决策方面为我们提供了许多有效的概念和工具，指导我们在遭遇个人困境时顺利完成从认识困境到采取有效行动的整个过程。

巴特勒凭借多年的咨询及辅导经验所撰写的这本书将成为那些在艰苦的努力中追寻成功的人手边的必备良书。

——Becton Dickinson公司人才管理及首席学习官 爱德华·贝托夫

<<走出心理困境>>

编辑推荐

《走出心理困境》：你是否因房价上涨而感到焦虑?因事业停滞而感到迷茫?因情感挫折而感到失落?或因其他的种种不如意而感到走投无路?《走出心理困境》把你从心灵的死胡同中拽出来。  
商务印书馆—哈佛商学院出版公司携手引领经济管理新思维哈佛经管图书简体中文版全球独家授权

<<走出心理困境>>

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>