

<<今天开始不困惑>>

图书基本信息

书名：<<今天开始不困惑>>

13位ISBN编号：9787111347255

10位ISBN编号：7111347250

出版时间：2011-6

出版时间：机械工业出版社

作者：周源

页数：213

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>

## <<今天开始不困惑>>

### 前言

我每天都会面对不同的来访者。

不同的着装，不同的性格，不同的气质。

但是有这样一个群体，他们身上有着或多或少却相当明显的共同特征，他们就是白领。

他们带着不同的问题与我交流、向我寻求帮助，困扰他们的问题都与他们身处的职场有直接或间接的联系。

我是心理咨询师，但我也是一个普通人，一个和他们一样正在职场搏杀或纠结于生活琐事的白领，只是我的职场要求我更多地在工作中成长，以更平和、包容的心态去尊重和帮助每一个来访者。

我端详他们的外在，捕捉他们的情绪，倾听他们的诉说，包容他们的喜怒哀乐。

不作任何评判，只探寻究竟。

在为他们分析问题的同时也引导他们能够在分析的过程中试图找到属于自己的解决办法，助人自助是最好不过的结果。

书中的每一个故事都以案例的形式介绍了来访者正在经历的困扰，也初步分析了一些他们的叙述方式或者表情动作所蕴涵的心理意义。

同时也希望借此给读者一些引导，即与人做面对面交流时能把握一些隐含的心理信息，以期更好地达到交流目的。

案例介绍之后是对问题的剖析，从求助者的个人成长生活经历、个性养成以及社会文化背景等角度浅析心理问题形成的原因。

最后从认知和行为的角，给具有个案特征的求助者提出解决方案。

同时也给具有相似困扰的读者一个启示，让读者通过之前的案例，对自己的心理信息有所把握，接下来对自己的困惑尝试着进行分析，并结合简单易行的方法进行自我救助。

同时也希望读者能感受到心理咨询师对来访者尊重宽容的态度，在你学习心理自助的同时，也能以这样包容而柔软的心态善待你周围的人，这能让你体验到更广阔明亮的心境。

## <<今天开始不困惑>>

### 内容概要

《今天开始不困惑》由周源编著，它不但能带给你小说一样的轻松，教科书一样的收获，还能让你在领略过漫画的爆笑之余对人生有所感悟。

白领们，带着你的心理困惑，翻开这本不一样的心理自助书吧！

成功究竟是什么，我想每个人自有答案。

无论成功与否，无论这份工作能给我们带来什么，或者物质，或者精神享受，只要是我们喜爱的，就最重要。

或许，快乐，比我们想象的来得简单，也比我们想象的强大。

其实有能力的人从来不介意展现自己的无奈，只有没本事的人才迫不及待地需要被肯定。

你看上帝什么时候用大声嚷嚷的方法来证明自己的存在？

他一直坐那儿默默观看，并不时扭转乾坤，掌控事态。

轻易不乱给人贴标签，不轻言别人的对错有无，这应该是一个人的基本修养，也是一个人在社会上生存必备的谦卑。

如果以贬低对手为手段来相对地提升自己的水准，那恐怕不是简单地骄傲于自己有能力，而是恐惧于自己没本事。

成熟更多的是一种自己自得的心理状态，具有足够强大的心理能力去迎接、去经历、去面对、去承受，它更多的是心态以及由早及外的姿态。

不是你的标；佳太高或者太奇怪，而是没有出现那个人，让你已经无法建立什么标；佳去阻拦你对她/他的爱。

越是没有标准，就越是陷得深。

## <<今天开始不困惑>>

### 作者简介

姓名：周源

年龄：很年轻并将持续年轻下去。

性别：性别是相对存在的，那个男人没有出现之前，我只是“人”。

爱好：写字、画画，写字、画画，写字、画画……写所有、画所有、爱所有。

性格：矛盾、混沌、乱炖。

人生理想：具象化的人生目标对本人而言毫无诱惑力，成为什么样的人，才是最重要的。  
于是我希望自己性格简单、办事利落。

## <<今天开始不困惑>>

### 书籍目录

前言

第一章 职场遭遇危机你要如何应对

屡战屡败求职关社交恐惧成障碍

后有追兵前有虎焦虑进行时

周一周五综合征懒惰厌烦困扰你

公司管理很混乱越来越没安全感

业绩衰退让我越来越回避前行

工作提不起劲职业倦怠成习惯

第二章 事业家庭两头难几多欢喜几多忧

全职太太YES？

NO？

围观新兴夫妻模式——成为“家庭煮夫”的日子

MISS王0RMRS李

周末夫妻月末夫妻年末夫妻

老公我不想成为丁克家庭

家庭理财固然好幸福生活更重要

第三章 下一站EQ达人

收入绑架了我所有的快乐

警惕踢猫效应不做情绪奴隶

昨天明天我们忘记感受今天

分享彼此的快乐分担你我的忧愁

消极收场很草率积极应对最关键

表达意见 语言攻击别让冲动成魔鬼

我是小卒我快乐

第四章 生活拒绝亚健康精神抖擞奔小康

周末——能宅就宅

晚睡早起熬通宵神经兴奋为哪般

紧张的工作+高强度娱乐锻炼=我需要斗志昂扬的状态

抽烟酗酒不是缓解而是依赖

减肥——从简单美容过度为药物成瘾

必须一尘不染的办公桌谁来拯救我的强迫症

第五章 工作之外情感是我甜蜜的负担

白领女转型恨嫁女？

别让猜忌横亘在你和闺蜜之间

穷朋友富朋友偏见让我没朋友

误解让我与美好缘分擦肩而过

在外依赖老总在家依赖老公

CEO：我应不应该安排好儿子的人生

亲人爱人友人为什么你们给予的关注那么少

## <<今天开始不困惑>>

### 章节摘录

版权页：插图：滴答，滴答。

桌上的钟有条不紊地走着。

也许最近棘手的问题太多，加之Sandy意味深长的那句话，让我的思绪凌乱而冗杂。

忽然转念间，不禁哑然，我是怎么了？

在未接触求助者前，竟然如此主观地胡乱猜测。

浓郁的咖啡香气将我拉回记忆中……六年前，我获得心理专业硕士学位，并考取相关执业资格证。

我始终告诫自己，学校环境毕竟与社会环境有所区别。

可是，最坏的结果仍然出现了——我无法找到满意的工作！

我素来对自己要求严格，加之频繁遭遇挫折，于是我逐渐地把思维的焦点落在对自身能力的评估上，我开始质疑自己。

我最强烈的体验是，每当走进面试考场时，与向他们展现我拥有的才能以及对这份工作所具备的资格相比，更多的是窘迫和紧张，我害怕他们看到，对于这份工作的要求我缺乏什么，我不具备什么，我做不到什么。

我更多地关注到我的“缺点”。

于是我的面试表现逐渐从自信表达走向拘谨窘迫。

那个时期的最后一次面试，我无法在求职登记表上写下自己的名字。

是的，我当时无法抑制一个消极的意识和一种恐惧的情绪，它们让我呼吸急促，手心直冒冷汗还让不住地微微颤抖。

我的字写得好吗？

在别人眼里我应该是个连字都写不好的家伙吧？

这样的我有什么资格去争取一份工作呢？

那一次，我带着空白的表格离开了那家公司。

我找到了我的导师，我什么也没说，只是沉默地把那张空白的表格放到他的面前。

他平静地说了一句话，你能来向我求助，很好，真的很好。

我当时并没有意识到导师这句话的真正含义。

<<今天开始不困惑>>

#### 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>