

<<不靠谱的伪心理学>>

图书基本信息

<<不靠谱的伪心理学>>

内容概要

几十年剧烈的工业增长之后，大多数人都毫不质疑地相信，我们应该做得更多、得到更多、期望更多，但是很明显，我们却比历史上任何一个时代的人都更不快乐。

是什么使得我们适得其反？

是什么使得我们思维更加混乱？

是什么让人类那么愿意让别人来告诉我们应该要怎么做？

看起来，在追求更为自信、更加快乐、更富有、更有魅力、更成功的路上，我们已经失去了批判性评估的能力，从而无法辨别外界灌输给大脑的东西到底是有益还是有害。

心理呓语中大部分所谓的“毋庸置疑的真理”，其实都极少有科学的依据，甚至还有一些有很明确的反面论据。

临床心理学家布莱尔思博士为大家带来一束希望的光，照亮了由未经证明的神话、虚假的希望、聒噪的理念和不切实际的期望所构成的黑暗角落。

这是一枚令人耳目一新的解毒剂，专门对付老生常谈的思维误区，提供了一种感知的智慧、一个彻底重新思考的方式，并鼓励我们在生活中卸下那些不切实际的预期造成的沉重负担，重新审视生活的意义。

我们会经常使用那些“众所周知”的励志格言，它们有个名字，叫“心理呓语”，我们以为它们会有用，会让人更快乐，但实际上这些未经证明的“伪心理学”，却会让我们陷入更“悲催”的境地。

心理呓语的核心价值天真且幼稚，热衷于将问题简单化，倾向于非黑即白的解决办法，观点都相当的朴素简陋，都是那些“不要痛苦”、“给我想要的”、“让我更强大”之类种种。

心理呓语建议的所谓有效的办法、善意的建议，制造出不符合现实的希望，引导我们去追逐那些空头的承诺，到头来却并不像它们所许诺的那样，真的改变了什么。

这些办法，之所以常常不管用，理由很简单，因为除了有安慰剂的作用，它们没有理由一定要有效果。

在励志自助的世界里，也鲜有什么质量管理。

创造心理呓语的作家们，会轻描淡写地模糊意见、意识和可靠的事实之间的界限。

很少有人去评估这些作家们的话是否科学，也很少有人会去考虑其自相矛盾的论据与举证。

一旦我们感到不快乐、害羞或者恐惧，我们的反应往往会是，一定是哪儿出了问题，我们一定要赶紧解决掉，却很少会认为，只有这些经历才是真实的、正常的，甚至是能授人以智慧的。

心理呓语提供的错误希望或许可以暂时减缓痛楚，但我们不该只是因此就死死地抓住它不放手。

是时候揭开心理呓语的“伪心理学”面具了，跟随本书，来看看你都中了哪些“伪心理学”的招。

<<不靠谱的伪心理学>>

作者简介

<<不靠谱的伪心理学>>

书籍目录

前 言：励志心理学到底错在哪儿了

致 谢

迷思一

你的问题出在缺乏自信

迷思二

释放你的情绪

迷思三

情商真的管用

迷思四

让目标为成功加油

迷思五

没有人能影响到你

迷思六

积极思维造就成功

迷思七

我们需要谈一谈了

迷思八

包治百病的认知行为疗法

迷思九

执著于主见永不过分

迷思十

男人和女人来自不同的星球

迷思十一

拥抱内心的孩子

迷思十二

只要想学，你就能学会

迷思十三

做事要井然有序

迷思十四

你比自己想象的要强大

迷思十五

你是宇宙的主宰

迷思十六

没有绝对的失败，只有成功的反馈

迷思十七

都是父母惹的祸

迷思十八

为自己疗伤

迷思十九

生命由你把握

迷思二十

幸福就是取与舍

迷思二十一

发现真正的自我

迷思二十二

<<不靠谱的伪心理学>>

让每一秒都有价值

迷思二十三

要追求快乐人生

后记

参考文献

参考书目

<<不靠谱的伪心理学>>

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>