第一图书网, tushu007.com

<<别跟自己较劲>>

图书基本信息

书名：<<别跟自己较劲>>

13位ISBN编号：9787547004012

10位ISBN编号：7547004016

出版时间：2009-11

出版时间：万卷出版公司

作者：派特·皮尔森

页数：255

译者：梁伟

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

前言

这本书的出版凝聚了很多人的智慧和力量，是派特·皮尔森25年做临床心理治疗的经验之谈。这曾激励过数千名来自各行各业的人们，并帮助他们克服了自我破坏的行为，实现了他们卓越的人生目标。
她奔走于世界各地与许多世界型的大公司如IBM、玫琳凯、21世纪不动产等分享了她的成功秘诀。
它不同于一些理论性的心理辅导书，或者一些循循善诱的言论指导，当然那些书籍偶尔对我们的行动和思想也会有效。
但是这本通过一些具体的事例引导我们如何去做，以及用-些有趣的心理测试来对自己进行判断的书I更能够吸引我们运用这里的方法。
在这本书中，你会看到人们是如何面对一些局限性的信念——跟自己较劲，避开、跨过并突破自身的心理障碍，虽然这种心理障碍也许是无意识状态下产生的，但这种状态势必会影响我们获得成功。
事实上我们所获取的成功，也必须敢于面对、冲破局限自己信念的牢笼，掌握改变的技巧，这样就会停止破坏我们的梦想和希望。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

你的事业遇到苦难了吗？
你的人际关系出现问题了吗？
你可能正在不知不觉地毁掉你的成功。
这本书揭示了阻碍人们成功的五种最常见的心理状况，并通过提供逐步的方法，帮助你突破思想意识上的局限性，使你最终获得幸福！

作者简介

派特·皮尔森是社会工作理学硕士（M.S.S.W），是一位国际知名的作家、演说家、临床心理治疗师。
她的公司向全世界的个人用户以及企业用户提供各讲座、录音制品和图书。
要了解作者更多信息，请登陆网站：www.patpearson.com。

<<别跟自己较劲>>

书籍目录

第一部分　应得值　什么是应得值　1.别跟自己较劲　2.我能从中得到什么　3.培养成功的信念　4.树立自尊，培养自信　5.小时候的许可第二部分　为什么我会自我破坏　6.得到与失去：扔掉、放弃策略　7.把剩饭给我：要求太低策略　8.还没开始就已放弃：听任顺从策略　9.我犯错误了：致命缺陷策略　10.心理否认女星：心理否认策略第三部分　我的生命不止如此　11.对待工作与对待生活的态度一样　12.自我谈话：不断进行自我肯定　13.自我释放：让它去吧　14.戏剧三角：联系与沟通　15.自我鼓励：爱在何方　16.自我支持：朋友和感激是好的答案　17.我得到了我应得的

章节摘录

我想起了在大学期间通过朋友认识的一位心理治疗医师。
于是我拨通了他的电话，这次通话是我第一次接触心理治疗，这改变了我的一生。
在电话里，我哭着诉说了自己已经破碎了的梦想。
通话之后，我发现我的肩膀向下移动了一点。
第二天晚上我又打过去电话。
这一次我发泄了自己的愤怒，我告诉他自己感觉到了背叛，我非常地气愤。
那次谈话后，我的肩膀又恢复了一点。
那个周末，肌肉的紧张感消失了，我的肩膀、脖子、后背也不痛了，我感觉得救了。
我再也不想去回忆那些发生在波士顿的伤心往事了。
我认为，唯一能够确保此类事情不再发生的办法，就是更多地了解我自己，了解我选择男人的模式。
我回到达拉斯，找到了那个曾在电话里帮助过我的心理治疗师，请他为我做心理治疗。
在治疗过程中，我回忆起以前我交往过的男人，都是一些既风趣又有魅力的家伙，但是这些人永远不想结婚。
我爱上的是他们的“才华”，而根本没有考虑我们各自想要的结果不一样。
我总是设法改变他们——一旦他们能改变，我的价值就会得到肯定。
他们要是一直抵抗我改变他们的尝试，我就会更加变本加厉地去尝试。
对他们的心理重塑工作，没有一回是起到作用的。

媒体关注与评论

自我破坏是一个停止标识。
战胜它，你的人生将会注定与众不同，而且会吸引很多朋友伴你同行……同时这也是一本职场升迁的必读之书！
——《心灵鸡汤》，《有钱人就是这么想》、《一分钟百万富翁》 合著者马克·维克多·汉森

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