

<<心理秘诀>>

图书基本信息

书名：<<心理秘诀>>

13位ISBN编号：9787565609930

10位ISBN编号：7565609935

出版时间：2012-10

出版时间：首都师范大学出版社

作者：詹姆斯 R. 鲍

页数：230

字数：233000

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>

<<心理秘诀>>

内容概要

《心理秘诀(影响目标实现的六个潜在动机)》编著者詹姆斯R.鲍。

本书共分为五部分，主要内容包括：安全；情感平衡；处理情感危机；处理丧失；成熟。

Baugh关系指数是一项高度内省的关系调查，强调通过觉察和修正问题行为来巩固成熟度。

James

R. Baugh博士自上世纪70年代以来，一直是一名临床心理学家和商务顾问。

他发明了BRI来作为个人评估的标准。

通过注意你隐藏的动机和不经意的微小个人冲突，你可以提高效率，创造更好的环境来达成你的目标

。

<<心理秘诀>>

作者简介

作者：（美国）詹姆斯 R.鲍（Baugh J.R.）译者：张真 王晓丹 詹姆斯 R.鲍（Baugh J.R.），已出版的著作有：《问题解决训练：克服问题解决中的障碍》，《成瘾康复：痊愈过程的指导步骤》以及《如何失去农场、如何应对》。

<<心理秘诀>>

书籍目录

引言

第一部分 安全确认你的个人现实图的动机

第一章 个人现实

第二章 改变导致负面后果的不必要行为

第二部分 情感平衡追求自我利益，得到你想要的，快乐并且享受生活

第三章 生活的满足物

第四章 理解你是谁

第五章 自律

第六章 获得台作来满足个人需要寻求安全的人际关系的动机

第七章 期待

第八章 尊重界限

第九章 建立尊重和信任

第十章 理解婚姻的协调相容性I

第三部分 处理情感危机极力减少你对问题的责任和扩大他人责任的动机

第十一章 回避你自己的问题的责任

第十二章 停止指责来控制受害者体验自己承担责任的动机

第十三章 为你自己负责

第十四章 做出抉择

第十五章 解决问题

第十六章 处理冲突

第四部分 处理丧失妥协或放弃的动机

第十七章 认识无能为力感和虚假的期望

第十八章 通过哀伤和宽恕来处理丧失和失望

第五部分 成熟

第十九章 通过管理你的动机发展技巧

注释

<<心理秘诀>>

章节摘录

版权页：插图：真正的成熟以上那些特征是一个成熟的人的必备条件。

还有其他一些特征，可能被认为属于“超级成熟”者的特征。

就是说，很少会在一个人身上看到所有这些品质，尽管有些人会在其中一个方面或几个方面表现特别优秀，即便只是在短期内。

一个基本的例子是发现你的生命意义——你如何适应这个宇宙、自然和一种更高的力量。

一种长远的期盼是从你的生活经历中获得智慧。

生命意义通常与信仰和精神性相连。

你不一定要懂得所有的事情才能懂得生命的意义。

你可以坚信有什么东西比你更伟大，你可以信赖它，它赋予你意义。

智慧包括对生命的完全、透彻、深刻的理解。

如果你是智慧的，你便有识别力，你能够做出透彻的判断，并用有深度的和开明的心来思考。

自主——依照个人的决定去行动——是重要的。

成熟的人在生活中有更多的选择。

当你自力、自主和自我指导地去行动时，你体验到满足感。

如果你是自主的，你就必须为自己的行为负责，并且认识到你所在乎的那些人的需要。

个人成长意味着是正直和诚实在指引你做出选择。

正直、坦率、真诚和美德为你树立起自尊和特性。

服务和奉献是真正成熟的人要优先考虑的，但是它们必须放在你自己的需要的后面。

否则，你会陷入长期匮乏，或者精疲力竭，无法更好地服务他人。

谦逊，使你能够免于傲慢，使你能够容忍和谦虚。

成熟的一个重要方面是懂得什么是现实的能力。

当你在现实中采取行动时，你能够看清形势的各个方面，你是有洞察力和直觉力的。

现实的人是实事求是的，是脚踏实地的，是明智而切合实际的，他们运用常识。

最后，成熟的人强烈地认同自己，包括自己的短处，他们保持着自身的体面和荣誉，尽管存在那些短处。

<<心理秘诀>>

编辑推荐

《心理秘诀:影响目标实现的6个潜在动机》由首都师范大学出版社出版。

<<心理秘诀>>

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>