

<<不逃避的人生>>

图书基本信息

书名：<<不逃避的人生>>

13位ISBN编号：9789866037535

10位ISBN编号：9866037533

出版时间：2012-10-2

出版人：大是文化有限公司

作者：Dena Michelli, Julie Simpson

译者：林麗冠

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>

<<不逃避的人生>>

内容概要

<<不逃避的人生>>

作者简介

蒂娜·米切利 (Dena Michelli) 朱莉·辛普森 (Julie Simpson)

蒂娜·米切利 (Dena Michelli)

英國知名心理學家與暢銷作家，歷任倫敦商學院、洛桑管理學院的心理治療部門首長，執業範圍涵蓋英國、義大利、德國。

主要工作是激發高階主管的溝通技巧、領導效能與協助規畫職涯發展。

另著有《一週建立魄力》(Assertiveness in a Week)、《女性的轉化生命之旅》(A Woman ' s Way: the transformative journey from hurt to happiness)

朱莉·辛普森 (Julie Simpson)

曾任知名服飾零售公司的心理諮商顧問，負責發掘員工才能；也是採用羅傑 (Rogerian) 原則的人本 (person-centred) 治療師，在世界各地輔導資深領導人。

<<不逃避的人生>>

書籍目錄

推薦序 中華民國生命教練協會理事長莊凱迪醫師

作者序 為什麼我們會想逃？

心理學家說……

第一章 「想改卻改不掉」的習性，怎麼改？

辨識自己的情緒，描述自己的行為模式，就可以真正做到。

第二章 我如何「聽見內心的聲音」？

從對現狀的不滿，看見你想要的未來。

第三章 無法釋懷的過去，如何放下？

了解你的「個人界線」，發展新的行為模式，就能放下恩怨。

第四章 避無可避的命運，怎麼拿回主導權？

先接受無法改變，才有機會改變。

第五章 我發現了我無法面對的真相，怎麼辦？

後退、躲起來，別面對。

給自己時間想清楚，而非給自己時間逃避。

第六章 你「後悔進入這個行業」？

每一種「推」與「拉」的選擇，都會出現有利有弊的結果。

不做決定，才會墜入深淵。

第七章 為了生計，更不該放棄興趣

如果真是你的興趣，有一天你一定能靠這興趣吃飯。

第八章 猶豫、擔心、怯場，所以沒動作

先找一個人，甚至一句話，來支持你。

第九章 從「過一陣子再說」到「覺悟時刻」

在「覺悟的那一刻」，就假裝自己已經辦到，讓行動改變思惟。

第十章 這麼痛，我要怎麼「走出來」？

所有的心痛都該走過，所有讓人生動起來的方式也都試過。

第十一章 把心理學技巧用在人生

結語 放棄「辦不到」，就一定能做到

<<不逃避的人生>>

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>