

## <<你的误区>>

### 图书基本信息

书名：<<你的误区>>

13位ISBN编号：9787500800637

10位ISBN编号：7500800630

出版时间：1986-2

出版时间：工人出版社

作者：韦恩·W·戴埃

译者：崔京瑞,王南

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>

## <<你的误区>>

### 内容概要

《你的误区》是一本咨询心理学的大众读物。

戴埃在这本书里，把人们日常生活中所暴露的性格缺陷（如自暴自弃、崇拜、依赖）和不良情绪（如悔恨、忧虑、抱怨、愤怒）进行逐条分析，将那些不健康的“自我挫败情感和行为”归结为束缚人生、导致失误的区域，提出了心理上的“误区”概念。

作者认为，由自我摒弃心理产生的消极自卑、寻求赞许、悔恨内疚；由惧怕未知而导致的自我限制、回避新事物、僵化偏见、害怕失败、“尽善尽美”心理等，这些误区，几乎人人都有。这种“令人烦恼的个性癖病”制造了一个个封闭的自我，阻碍了人们投身丰富多彩的生活。书中的每一章都象是一次心理询诊，其用意在于尽可能的为读者创造自己解决问题的途径。作者竭力倡导积极的人生态度，主张“活着，就要生活”。

本书1976年在美国首次出版后，立即引起西方心理学界的轰动，在广大读者中获得强烈反响，以后连续再版重印，成为破纪录的畅销书。全书共十二章，十七万二千字。

## <<你的误区>>

### 作者简介

DYER 本人是在孤儿院长大的，这是最为难能可贵的！

## <<你的误区>>

### 书籍目录

作者序

第一章 主宰自己

第二章 首先要爱

第三章 你无须得到别人的赞许

第四章 摆脱旧的自我

第五章 无益的情绪：悔恨与忧虑

第六章 探索未知

第七章 冲破习俗的束缚

第八章 强求公正——陷阱

第九章 不要再拖延时间——从现在开始

第十章 宣布你的独立

第十一章 永别了，愤怒

第十二章 一个消除了所有误区的人

译后记

## <<你的误区>>

### 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>