

<<自尊的力量>>

图书基本信息

书名：<<自尊的力量>>

13位ISBN编号：9787530467466

10位ISBN编号：7530467468

出版时间：2014-3-1

出版时间：北京科学技术出版社

作者：〔法〕克里斯托夫·安德烈

译者：余春红,高巍

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>

<<自尊的力量>>

内容概要

毫无疑问，这是一本关于自尊，关于我们自己，关于幸福生活的书。

安德烈说，当一个人不重视自己的时候是难以快乐的。
他没有自信，不能做正确的选择，承受不了逆境。
然而，这一切都是可以补救的。

这本书能使我们能够了解自己，爱上不完美的自己，爱上或许只此一次的人生。

这是一本关于自尊的心理学名著，作者从心理医生的角度出发，分析了自尊的方方面面，让我们了解自身的现状，并告诉我们怎样拥有良好的自尊，如何倾听自我、尊重自我、确立自我。
尽管自己是不完美的，但是我们可以是依然是自由和幸福的。

我们在现代社会中的各种各样的心理问题，很多都是有自尊引起的。
这本书能让我们了解到到底是什么使自尊摇摇欲坠，是什么使它坚强无比，是什么阻挡它前行，又是什么给予它真正的自由；了解应该如何看待我们与自我、与他人以及与行动之间的关系。
总之，我们会谈到涉及自尊的一切重要问题，以便理解它，然后改变它。
你会发现，一切并非如想象的那般复杂。

<<自尊的力量>>

作者简介

(Christophe André)

1956年出生于法国蒙布利尔，从1992年开始，作为著名的心理医生，就职于法国著名的圣安娜医院。他是法国认知行为疗法的领军人物，首度将冥想引入精神治疗领域。他在巴黎第十大学教授多门心理学及临床治疗课程。

他著有将近三十本面向大众的心理学术书籍，每一本书在法国的销量都超过十万册，其著作已在中国出版的有《幸福的艺术》《不害怕》《静能量》《自我评估》等。他的作品已被翻译成近二十种语言，畅销世界。

<<自尊的力量>>

书籍目录

目
录

威廉和儒勒 / 1

你好吗？

/ 3

谁有可能上天堂？

/ 3

一切顺利，唯在风平浪静时…… / 4

自尊之上的暴风骤雨 / 5

云雀之镜？

/ 5

过于以自我为中心？

/ 6

自我认同还是自我迷恋？

/ 6

找回对自己的简单的兴趣 / 7

第一部分 自尊，是所有这一切

第一章 一份计划 / 10

第二章 自尊的要素 / 12

何谓自尊？

/ 12

日常生活中的自尊 / 13

自尊生而有之 / 13

自尊影响我们的生活方式 / 14

对自尊前所未有的迫切需要 / 15

没有自尊，我们的整个人格将处于被影响的状态中 / 16

第三章 什么是良好的自尊？

/ 18

良好自尊的六个维度 / 19

良好自尊带来的好处 / 22

自我的智慧 / 23

良好的自尊是难以企及的理想？

/ 24

第四章 自尊的跛行 / 25

自尊受伤的症状 / 27

自尊问题到底能走多远？

/ 31

第五章 脆弱的自尊：自卑的自尊与虚假的自尊 / 32

自尊的脆弱性与捍卫自尊的本能反应 / 32

降低自我定位：自卑者的逃避术 / 33

抬高自我定位：自负者的谎言与紧张感 / 36

自尊的不良变化：高低不定、相互变换 / 41

第六章 自尊的可持续发展 / 43

我们能够持续地改善自尊吗？

/ 43

<<自尊的力量>>

为什么要关心自尊？

/ 44

改善自尊的工程 / 44

如何使自尊得到良好的发展 / 45

路漫漫其修远兮，但至少还有这么一条路..... / 48

首要任务：创造一个有利于自尊持续改善的心理环境 / 50

第七章 自尊始于接受自我 / 51

接受自我是为了尊重自我 / 51

接受自我是为了改变自己 / 52

接受：一种在世上生存的方式 / 53

我们能够接受一切吗？

/ 55

接受自我的好处 / 58

不接受自我的坏处 / 59

学习接受自我 / 59

第八章 轻便摩托车的尾箱 / 60

第二部分 照顾自己

第九章 接受自我的践行 / 64

自尊的痛苦往往与不接受自我有关 / 66

一些容易让人“不接受自我”的情况 / 67

接受自我的践行 / 68

自我接受，很有效 / 70

如何接受“真正的”问题？

/ 71

接受自我很危险？

/ 73

接受自我时的分辨能力 / 74

第十章 不再评判自我 / 76

我以为在观察自我，实则在评判自我 / 76

问题所在：内在批评 / 77

“想了一百遍就成了真的！

” / 78

源于盲目自我批评的自我评判具有毒害性 / 79

如何进行有益自我批评？

/ 80

不要二次伤害：为了责怪自己而责怪自己毫无用处 / 82

第十一章 与自己交谈 / 84

与自己交谈，不仅是一种形象化的说法 / 84

摆脱灵魂的模糊低语 / 85

与自己交谈的艺术 / 86

与自己约会：写日记和冥想 / 87

应该与自己积极地交谈吗？

/ 89

自我交谈的局限性 / 91

第十二章 对待自我的非暴力：停止伤害你自己！

/ 92

自我虐待 / 92

<<自尊的力量>>

- 与自我开战还是和平相处？
/ 93
- 惩罚自己还是改变自己？
/ 94
- 非暴力改变的艺术 / 95
- 第十三章 与自身的各种情结做斗争 / 97
- 一切都可能让我们产生情结 / 97
- 预防情结产生：我们需要避免去做的事情 / 99
- 应对情结的有效方法 / 100
- 整容手术“治疗”情结？
除非它能改变行为…… / 101
- 从病态情结到良性怀疑的长征 / 102
- 寓意：瑕不掩瑜 / 103
- 第十四章 保护自尊不受广告与社会压力的负面影响 / 104
- 外在形象的压力 / 105
- 成功与社会常规的压力 / 106
- 广告的谎言 / 107
- 对谎言说“不” / 108
- 社会压力对自尊造成的后果 / 109
- 第十五章 倾听自我、尊重自我、确立自我 / 110
- 什么是确立自我？
/ 110
- 若不认同自我，如何确立自我？
/ 111
- 确立与表达自我方面存在不足的表现形式 / 112
- 确立自我不仅是一种行为，也是一种生存态度 / 112
- 倾听自我而非欺骗自我 / 113
- 尊重自我 / 114
- 确立自我是为了拥有自己的位置，而非与他人对立 / 115
- 实践，也只有实践，才能带来真正的改变 / 117
- 第十六章 不完美地生活：做有缺点的人的勇气 / 118
- 个人有局限性的感受 / 118
- 害怕让人丢面子的场合 / 119
- 代价高昂的“伪装”的诱惑 / 120
- “伪装”的危险之一：欺骗的感觉 / 120
- 说谎是为了保护自尊 / 121
- 解决之道：承认自己的消极面 / 122
- 无懈可击或者近乎无懈可击 / 124
- 第十七章 关注自己的精神状态 / 126
- 自尊、情绪与情感之间的紧密联系 / 126
- 存在自尊障碍的人不懂得给自己打气 / 127
- 精神状态低落会引发自尊问题 / 128
- 自尊与神经心理学 / 129
- 利用情绪来进行改善自尊的练习 / 130
- 巴鲁赫·斯宾诺莎 / 132
- 第十八章 做自己最好的朋友 / 133
- 应该仰慕自己吗？

<<自尊的力量>>

自我爱慕的危险 / 133

应该爱自己吗？

/ 134

简单地做自己的朋友 / 135

学习与自己交朋友 / 136

第十九章 “坐在两位明星之间” / 137

第三部分 与他人一起生活

第二十章 被社会排斥的无法承受之痛 / 142

“我无法再去照镜子” / 143

被排斥的痛苦 / 143

日常生活中的排斥 / 144

与排斥相关的困扰 / 145

“假如别人不喜欢我，努力又有什么用呢？

” / 147

直面排斥 / 148

第二十一章 与对被排斥的恐惧做斗争（以及过度斗争） / 150

对被排斥的恐惧及其失控 / 151

情感化的推理及其风险 / 152

“聚光灯效应”：不，不是所有人都在看你！

/ 154

直面对被排斥的恐惧 / 155

第二十二章 对冷漠的恐惧与对被认可的渴望：生存于他人的目光之中 / 158

被认可的愿望 / 159

与他人一致，还是特立独行？

/ 161

寻求认可的风险和错误 / 162

孤独和孤独的感觉 / 163

第二十三章 寻求好感、友爱、友谊、爱情：寻求他人的尊重 / 165

有多么需要被爱？

/ 166

遭到社会拒绝时会忙着寻找友情吗？

/ 167

爱情与自尊 / 167

恋人——找回自信的良药 / 168

第二十四章 展现自我：以何种形象？

/ 170

为了有好形象，我们能（应该）努力到何种程度？

/ 170

需要遵从某些交流方式吗？

/ 171

学习社会能力的方法 / 172

平衡、真诚地展现自我 / 173

第二十五章 害怕被人嘲笑：与羞耻感和自尊伤害做斗争 / 175

自尊情感在忍受痛苦 / 175

羞耻感的表现及后果 / 176

克服羞耻感的练习 / 177

“简直太丢脸了！”

<<自尊的力量>>

” / 180

第二十六章 让社会关系处于正轨：提防攀比心理，拒绝无用的竞争 / 182

“和别人比较，我感到宽慰还是懊恼？

” / 183

从比较到竞争 / 184

竞争不一定能使我们进步 / 185

自尊更喜欢爱而非权力 / 186

榜样和反面榜样：如何从他人身上学习？

/ 186

第二十七章 羡慕和嫉妒：怀疑自我及其治疗方法 / 189

为什么会感到羡慕？

/ 190

摆脱羡慕 / 190

嫉妒的死胡同 / 191

治疗嫉妒 / 192

第二十八章 不再提防别人，增强信任：好处大于弊端 / 194

信任 / 195

信任的风险与好处 / 196

信任的正确运用 / 197

当信任被辜负时 / 198

互相信任对个人和群体的好处 / 199

怀疑的地狱或信任的天堂 / 200

第二十九章 不要再去评价他人：接受他人于己有益 / 201

评价还是认识？

/ 201

“我总是对别人感到失望” / 202

训练自己不要评价：永远接受 / 203

同理心练习（说容易也难） / 204

不评价他人对自尊有益 / 206

要原谅他人吗？

/ 206

接受、原谅和非暴力 / 207

第三十章 友善、感激、欣赏：与他人的联系会加强与自我的联系 / 209

友善 / 209

慷慨 / 211

感激 / 213

欣赏 / 215

积极心理：幼稚而沉重，还是明智且符合生态学？

/ 216

第三十一章 换一个角度看自尊：在群体之中找对自己的位置 / 218

人类是一种社会动物：没有良好的自尊，便不会和他人有良好的关系 / 219

强化社会归属，提高自尊程度 / 220

大家都想着“我们”，就会增强自尊 / 221

扩展自尊：找对自己的位置 / 222

随时都在自己的位置上 / 224

第三十二章 纳西瑟斯 / 226

第四部分 行动，会改变一切！

<<自尊的力量>>

- 第三十三章 行动与自尊：行动起来以评价自我 / 228
行动是自尊的氧气 / 228
基本需求之一：感到个人的影响力 / 229
逃避行动会侵蚀自尊并让我们什么也学不到 / 230
行动以及从行动中吸取教训 / 231
行动的智慧 / 231
第三十四章 要行动，不要压力：平和行动的规则 / 233
如何行动才不会痛苦？
/ 233
增加行动以使自己对恐惧习以为常 / 234
小决定的大作用 / 235
灵活行动：懂得开始和终止 / 237
完美主义的诱惑：以追求卓越的名义保护自我 / 238
简单一些 / 239
把行动本身当作目的？
/ 241
第三十五章 听取反馈意见 / 242
正确利用反馈信息 / 242
我们喜欢听到安慰还是信息？
/ 243
如何在日常生活中利用好反馈？
/ 244
反馈就是生命！
/ 246
反馈与自由 / 247
第三十六章 我们能摆脱对失败的恐惧吗？
/ 248
为了克服对失败的无法容忍：减少失败还是提高容忍度？
/ 249
不完美的哲学 / 252
第三十七章 在成功、财富和名望面前保持自主：无所谓或者自由到什么程度？
/ 254
如何变得宠辱不惊？
/ 255
“超越自我”：毒害人的神话 / 256
健康的成功心理学 / 256
第三十八章 后悔心理学 / 258
行动还是不行动？
我们最后悔的是什么？
/ 258
与回忆之间的情感距离 / 260
与“正确选择”的神话做斗争 / 260
第三十九章 行动改变我们，改变世界 / 262
行动改变我们 / 262
行动改变我们的看法 / 263
行动改变他人 / 263

<<自尊的力量>>

行动改变世界 / 264
完全自由的行动 / 264
第四十章 骄傲的小棕熊 / 266
第五部分 忘记自我
第四十一章 平和的自尊 / 270
“事情顺利时，我就很少想到自己” / 270
如何才能不被自我束缚？
/ 271
关心自己 / 272
生活中并非只有自尊 / 273
第四十二章 活在当下 / 275
自成目的性的行为及人格——投入、充实 / 275
冥想和活在当下：陶冶心境的必要性 / 276
007
冥想练习 / 277
控制注意力和自尊之间有什么关系？
/ 279
不仅是方法，还是一种生活态度 / 279
第四十三章 消失在意义之后 / 281
为生活赋予意义 / 281
让日常行为具有意义 / 283
超越自尊 / 285
第四十四章 谦虚：把自己看得轻一些 / 286
谦虚...和自尊的关系 / 287
真谦虚还是假谦虚？
/ 287
将谦虚付诸实践 / 288
不要再担心自己的形象 / 289
“我是今日特价菜” / 290
第四十五章 自尊、生命的意义和对死亡的恐惧 / 291
对死亡的恐惧会增加对自尊的需求 / 292
不再害怕死亡 / 293
用自尊来抵御对死亡的恐惧？
/ 294
第四十六章 阿拉伯老先生和电视 / 296
结语 / 300
参考书目&注释 / 301

<<自尊的力量>>

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>