

<<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

## &lt;&lt;心理秘诀&gt;&gt;

## 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>