

<<战胜软弱>>

图书基本信息

书名：<<战胜软弱>>

13位ISBN编号：9787801952950

10位ISBN编号：7801952952

出版时间：2005-10

出版时间：九州出版社

作者：迪林格

页数：261

译者：朱燕楠

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>

<<战胜软弱>>

内容概要

我们每个人都有软弱之时与软弱之处。

你是否曾一次次地重复已犯过的错误，你是否一遍遍地对自己说：“为什么我又这么做了？

为什么我又说了那些不该说的话？

我什么时候才能停止犯同样的错误？

”是否彻底摆脱一次次被软弱所折磨和试探的痛苦，是你梦寐以求的盼望？

作者杰希·迪林格女士通过50个软弱的情节，和我们一起分享了如何面对这些事实、如何变软弱为优势，为追求生命卓越的人士扫平了前行的障碍。

每个事例都有切实可行的解决方法，在阅读这些情节的过程中，你会看到你自己或许是你的朋友面临同样的问题，但是无论如何，我们都需要战胜软弱。

来吧，让我们把软弱化为优势，摆脱低水平的生存，享受高质量的生活！

为了便于读者阅读，特意制作了精美的“伴生弱点”卡，相信此书将带给你意想不到的收获。

<<战胜软弱>>

作者简介

杰希·迪林格女士是一位婚姻和家庭问题专家，在加利福尼亚圣地亚哥开有一家私人诊所。还是一位公众演说家以及《灵魂医治宝典》的撰稿人之一。

杰希采用圣经中的原则作为她咨询的基本观点。

她说：“我理解很多人所面临的挣扎，因为我曾经也遭遇同样的问题。

借着神的恩典，我已经不再深陷其中，不能自拔。

其他人也同样可以从中走出来。

”我为我过去的痛苦经历感谢主，因为他担当了我的软弱，并使我化软弱为坚强，变弱勢为优势。

<<战胜软弱>>

书籍目录

序言 化腐朽为神奇作者按语导言 选择第一章 我害怕情节一 我根本不相信你情节二 我需要离开你透透气情节三 我一直都放不下情节四 也许.....,我也不清楚.....,总之.....情节五 我现在还不想找工作第二章 我焦虑!
情节六 我忙得没法儿停下来情节七 我不想跟你吵情节八 结果还应该更好情节九 我的神经总是绷着情节十 我不会安慰人第三章 我不够自信情节十一 我敢肯定,我绝对没弄错情节十二 我为什么见不得别人受称赞情节十三 我都是为你好情节十四 我能行吗?
情节十五 都怨他们第四章 我常常忍不住愤怒情节十六 我总是爱打抱不平情节十七 我特别容易在小事上发火情节十八 他们做的总是让我不满意情节十九 我可受不了被别人误会情节二十 我讨厌自己第五章 我骄傲?
第六章 我思想偏激,行为极端第七章 我情绪总不够放松第八章 我也想摆脱困惑第九章 总是过分关注自我第十章 无休止地反复、重复、复合.....结语 真的很简单!
附注 伴生弱点

<<战胜软弱>>

章节摘录

他们要将刀打成犁头，把枪打成镰刀。
——《以赛亚书》第2章第4节“我怎么又这样了？”
“我什么时候才能不再这么干？”
“我为什么说那些话？”
“——如果有朝一日能不再这样自责该有多好！
如果能不再一次次犯同样的错误该有多好！
如果能不再被自己的弱点捆绑该有多好！
作为一位婚姻与家庭治疗师，我见过很多在绝望和痛苦中苦苦挣扎的人。
他们因自己的做法或为人感到羞耻，无法忍受自己的弱点，误认为别人没有那些烦恼。
然而实际上，弱点人人都有。
不过，弱点也有令人惊叹的一面。
如果我们有勇气识别并面对它们，弱点将成为一股潜在的巨大力量。
那么，什么是弱点？
弱点从何而来？
我们又该怎样对待自身的弱点呢？
这就是《战胜软弱》关注的问题所在。
正如《以赛亚书》第2章第4节中的刀和犁头是由同一种材质打造而成，我们的弱点与长处也是同出一源。
如果加以利用，弱点非但不会把我们击垮，反而能使我们变得更加坚强、成功。
本书所要讲述的，就是怎样化劣势为优势，怎样把自己的最弱变为最强。
每一种弱点都蕴藏着无穷的机遇。
弱点能使我们更加了解自己与他人，可以帮助我们加强个性，培养同情心和看待事物的正确态度。
如果弱点得不到承认和利用，我们身上那些有价值的个性特点也将面临着被埋没的危险。
在这本书中，我将帮助你识别自己的弱点，教你怎样化劣势为优势。
凡人皆有弱点，我们不应该因为自己的思考与行动方式有问题就去责怪父母或生活环境。
怎样想、怎样做是我们自己选择的结果。
在本书中，我们将回顾过去，为我们的选择追根溯源，而不是去责怪其他任何人。
无论这些弱点是新近形成的还是童年时代遗留下来的，关键是要了解：自己为什么会形成这些弱点？
这些弱点对我们的生活有什么意义？
找出问题的答案对我们是相当有利的，因为这时我们就可以确定保留弱点是否仍有意义。
识别弱点、发现其根源并质疑其现实意义之后，我们就具备了把弱点化为优势的条件。
在论述弱点的每一节末尾，都有一个部分叫做“伴生弱点”。
由于弱点往往相伴而存，因此为了帮助你了解弱点如何相互关联，我会在该章节最常见的伴生弱点的序号旁打个钩。
这里的序号与书后同名索引中的序号相对应，本书涵盖了索引中列出的所有弱点。
虽然本书中的事例基本有案可查，但是为了保护个人隐私，其中的人名和具体细节均有所改动。
在本书中，我不打算探讨弱点在遗传学、生物学、医学、精神病学方面的任何现实或潜在的意义。
这本书并不是医疗、精神病或心理治疗的替代品。
如果你需要在这些方面获取任何帮助，请向相关方面的专家请教。

<<战胜软弱>>

编辑推荐

毫无疑问，我们每个人都会在这本书中找到自己的影子。

杰希·迪林格是我所认识的最率真的人之一。

她把实用智慧与精神真理相结合，为我们提供了一种充满希望而又能发挥更大潜能的生活策略。

” 吉姆·道南——网络21国际主席，与约翰·麦克斯维尔合著《成为有影响力的人》一书

“杰希·迪林格利用生活实景给出的真实答案，为生活带来了真正积极的变化。

我将本书推荐给所有希望战胜弱点的人，以及所有希望帮助他人战胜弱点的人。

” 帕姆·法莱尔——《男人像饼干，女人像面条》《自信的女人》作者 “本书为所有渴望成功的人士扫平了前行路上的障碍。

语言诙谐幽默，见解独到深刻，杰希·迪林格与我们分享如何变弱势转优势的妙方。

本书可作为心理咨询专业人员的实用手册，亦是追求生命卓越人士的必读书。

” 约翰·马克斯韦尔——《纽约时报》畅销书榜《领导力21法则》作者 致中国读者的一封信

得知中国的读者将会读到《战胜软弱》一书，真是令我兴奋不已！

我梦想终于成为现实！

经年来，中国一直是我心中的牵挂，挥之不去。

未曾想到，这本书竟成了我们彼此连接的纽带。

我希望每一位读者都能够喜欢这本书，并能从中获益。

让这本书成为我对你们最高的礼赠。

《战胜软弱》的一点一滴都来自我真实的生活，我的每一个痛苦的经历。

我愿意与你们分享，因为我切身体会到了书中所提到的种种焦虑、恐惧和缺乏安全感所带来的痛，并最终战胜了这一切。

我在书中引用了别人的例子，因为这个星球上的每一个人，不管你来自哪个洲，不论你的语言、文化背景是什么，我们都需要面对这一切的软弱，并征服它们！

借助《战胜软弱》这本书，让我带领你一步一步地审视软弱的方方面面。

我愿帮助你揭开它的假面，捣毁它的根源，最终化软弱为刚强，化腐朽为神奇。

许多人都曾经历了这一切，现在，轮到你了。

没有人能够逃避，没有人能够幸免，我与你们在一起。

来吧，让软弱成为我们展翅高飞的动力；让曾经捆绑我们的绳索成为我们向人生至高境界攀登的阶梯；让一度干涸的心灵成为我们向下扎根的肥沃土地！

向你致以我崇高的敬意，中国！

<<战胜软弱>>

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>