

<<用心做自己>>

图书基本信息

书名：<<用心做自己>>

13位ISBN编号：9787801953506

10位ISBN编号：7801953509

出版时间：2005-7

出版时间：九州出版社

作者：陈逸

页数：245

字数：180000

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>

<<用心做自己>>

内容概要

这本书可以帮助你认清自己思想中的闪光点 and 隐蔽之处，对你今后的道路有更准确和深刻的探照。它触及你的心灵，寻找依赖的源头，分解自卑和不安的内心，掀开迷惘、困惑和疲惫的阴影，让你彻底地看清自己隐藏在内心深处的东西。

更加重要的是，它会引导你摆脱依赖、不安和现代社会的压力，调理好自己的心理。其实心理同身体一样，也需要有良好的因素的积累，要有心理的锻炼，心理的养生和实施的治理，以及心灵的美化，从而使心灵达到平衡。有了良好的心理和身体，透过选择环境，抓住机遇，就可以无往不胜。

<<用心做自己>>

作者简介

陈逸，美国匹兹堡大学教育心理学硕士。

在工作担任大学教职，认真做一名传道、授业、解惑者；在心灵上学习禅修、灵修，期望让自己的心灵更臻宁静完善；在生活中用心做自己，喜欢将自己的生命体验透过文字与人分享，出版过几本书。

认为最佳的生命姿势是快乐的自己，期待

<<用心做自己>>

书籍目录

快快乐乐为自己为活第一篇 认识自我 第一章 依赖之结 ——依赖的心理结构使你容易受伤害 第一节 依赖心过强的人容易受伤害 ——依赖的心理是怎么产生的 第二节 为什么会在乎别人的眼光？ ——“我执”越强越在乎他人的眼光 第二章 不安之心 ——追求心安而不可得的真正原因 第一节 经常在寻求“逃生路”的人 ——是否在逃避现实 第二节 依赖心强的人得不到心安 ——情绪未成熟者的行为模式 第三节 无法感受自己确实的存在 ——被动性性的依赖心增强自己的不存在感 第三章 压力之源 ——盘踞于依赖心里面的“敌人” 第一节 压力的产生和根源 ——敌意与领带心的纠葛 第二节 迷惘和疲惫 ——带来压力和焦虑的东西 第三节 活在过去的影子 ——摆脱阴影第二篇 找回自我 第一章 释放之义 ——从自我压抑中解放 第一节 先试着停止压抑自己 ——你是否在拼命使自己“不幸”？ 第二节 走出灰暗的心境 ——发现总是症结的所在 第三节 不要为明天而烦恼 ——享受现在今天 ... 第三篇 实现自我

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>