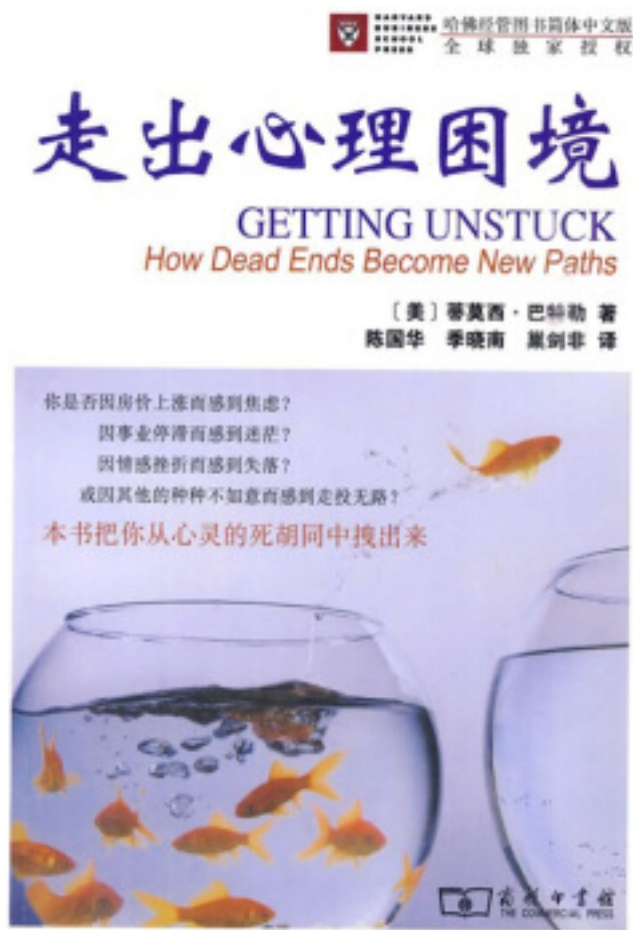


走出心理困境 [Getting Unstuck How Dead Ends Become New Paths]



[走出心理困境 \[Getting Unstuck How Dead Ends Become New Paths\]](#) [下载链接1](#)

著者:[美] 巴特勒 著，陈国华，季晓南，巢剑非 译

[走出心理困境 \[Getting Unstuck How Dead Ends Become New Paths\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

看上去还是可以的一本书

还是挺有帮助的，但是希望纸的质量在加强一些

还不错，随便看看了。

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

感觉很好

每个人都会遭遇心理困境。因人生的下一站该驶向何方而产生的不确定感可能出现在一些可预见的时刻，比如失业时，失恋时，由于孩子上大学而成为“空巢一族”时，或者某个长久以来认可你，深爱着你，并欣赏你的人猝然离世时。有时，我们也会与心理困境不期而遇：比如我们原本以为要用毕生精力追求的事业突然变得索然无味时，或者我们渴望一段亲密的恋情，却找不到合适的伴侣时。

无论可预见与否，心理困境会让人感到抑郁、受挫和气馁。工作的时候，无精打采，没有挑战感。个人生活中，也总是感觉焦虑不安，毫无生气，无聊至极。你知道要改变一些事情：你渴望在工作中有所贡献，在家庭中充当积极的制造生气的角色，渴望真正享受当下拥有的生活。

困境令人感到不安，但是我们却必须经历困境：站在受困的人生谷底，我们仍可以抓住机会，为自己的职业、个人生活定义一番新景象。从事职业发展研究20余年的心理学家蒂莫西·巴特勒在《走出心理困境》中介绍了不断地从困境中找到新的人生意义，找到新的人生方向的策略。《走出心理困境》涵盖了人生的不同方面，从工作到生活，从与同事共事到与家人相处。阅读《走出心理困境》，你将：

学会辨别自己是否陷入了“心理困境”，并能够把困境当做走向真正改变的跳板

可以进行激活新的人生愿景的练习

能够辨别哪种活动、奖励以及哪种类型的人、工作文化和社团组织最能令你获得满足感

知道如何做出正确的选择，使梦想变为现实

书中描绘了很多鲜明生动的个人事例，当中的主人公都成功地走出了困境，过上了充满希望的生活。《走出心理困境》可以让陷入困境的人绝处逢生，继续向着有意义的未来奋进。对于那些在人生迷宫中找不到方向的人而言，它恰似一份实用而可信赖的地图。

古语云：“天下不如意，恒十居七八”。人的一生，总有失意与困惑的时候。事业的挫折、家庭的矛盾、人际关系的冲突等等都是经常会碰到的。在工作中，我们感到一成不变或缺少挑战，抑或是因没能晋升到更好的职位而愤愤不平；在个人生活中，我们感到不安、压抑或索然无味：这就是我们所说的困境了。面临困境时，我们发现，成长的路径突然被阻塞，我们必须新的层次上选择新的起点才能继续。而如何直面困境，并最终从困境中走出来，正是这本书赠予我们的礼物。

本书以“困境循环”的六个阶段作为贯穿全书的红线，讲述了不断地从困境中找到新的人生意义和人生方向的策略。在本书中，你可以看到，困境如何像希腊的赫耳墨斯神那样，在我们的生命中充当传令官的角色，让我们明白，我们必须改变。危机和困境一方面会给我们造成巨大的打击，而另一方面也是新视野要出现的引信。没有行动，我们的

生活不会改变。做出具体明确的抉择，改变生活的现状，这才是困境的解决方法。

[走出心理困境 \[Getting Unstuck How Dead Ends Become New Paths\]_下载链接1_](#)

书评

[走出心理困境 \[Getting Unstuck How Dead Ends Become New Paths\]_下载链接1_](#)