

选择理论:现实疗法创始人带你走出心理困境
[Choice Theory: a New Psychology of Personal
Freedo]



[选择理论:现实疗法创始人带你走出心理困境 \[Choice Theory: a New Psychology of Personal Freedon\]_下载链接1](#)

著者:[美] 威廉·格拉瑟 著，郑世彦 译

[选择理论:现实疗法创始人带你走出心理困境 \[Choice Theory: a New Psychology of Personal Freedon\]_下载链接1](#)

标签

评论

认知世界取决于选择如何理解现实

想要改变自己，提升自己，参加了一个课程，推荐了这些书，从没看过如此有深度的书，书的质量挺好，京东很快

去年心理咨询师朋友推荐的书，今年终于买了。

发货真的很快，包装的很好，四个角都没有破损，很满意的购物体验，优惠力度很大。

封面设计的不错，其实不是一个新的话题，翻翻看看。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

京东的售后体验真的是一流的，就是书本在运输中的包装现在是越来越差了，经常出现磕碰损坏什么的，快递员很多又比较呆，换货也不方便，希望对于运输的图书，包装和品相加强吧，其他都很好。

沈从文的知识和智慧更多是自然和人生这部大书给他的。十五岁当兵，五年行伍生涯，大部分时间辗转于湘西沅水流域，河水不但滋养了两岸的生命，也滋育了沈从文的性情和文章。

关于读书，沈从文有自己的心得：“一个人真真得到书的好处，也许是能够自动看书时，就家中所有书籍随手取来一本两本加以浏览，因之对书发生浓厚兴趣，且受那些书影响成一个人。”

关于做人，沈从文也有极其复杂又独特的感悟：“我的全部生命，是从一个比较复杂过程中生长的。从十岁起，即如完全单独进入社会。由于禀赋脆弱，使用'谦退'和'沉默'接受外来一切压迫和打击，继续于困难中向前。”

《沈从文读书与做人》精选沈从文关于读书、创作、做人方面的心得体会，精心编排。愿读者能通过本书，更好地理解沈从文及他的世界。

京东买东西，送货快，物美价廉，东西很好，关键经常活动，在我的带领下身边的家人同事都在京东购物，我们还有强大的购物群，好多妈妈加入了买东西只认京东

妇女节给公司女员工买的福利，一人一本，速度快质量好。

不错，下单后第二天就到了，书的质量不错，还没有读完……希望通过选择远离痛苦

网上评价还可以，书籍还没有看，内容无法评价

正版书籍！图书质量特别好，内容丰富有趣，思想深刻！包装完美，物流迅速！推荐购买！

感觉不错的书，看完再来评价收获心得！

选择理论的精髓即为：我们能且只能选择自己的行为，我们无法控制他人，能向他人提供的只有信息；而很多心理问题的成因，都与不尽如人意的人际关系紧密相关。

行万里路读万卷书，身体和心灵至少有一个在路上。入世出世不过投入而已，不然呢，老子凑二十个字才能赚京豆给负的京豆还账容易吗？你说，小刘你说倒是

这个选择其实是和个人认同有关，所谓的业力啊！DNA里的记忆啊！

东西收到以后马上查看，发现与图片描述一致，超级喜欢，卖家发货速度很快，，服务也很到位，给老板点个赞，下次还会来购买.....

当一件需要长期坚持的事情摆在我们面前时，我们总喜欢谈论意志力的重要性，好像只要你意志力足够强，你就能坚持到底一样。而如果你没有坚持到底，那一定是意志力的原因。我从没有相信过这种意志力的神话。在我看来，意志力是非常不可靠的，你越强调它，越依赖它，你中途放弃的可能性就越大。因为意志力总有可以承受的极限，就像一根已经绷得很紧的绳子，若是再用力的话，随时都会绷断。

如果我能长期坚持去做一件事，一定是这件事带给我的丰盈感和满足感超过了我的所有付出，一定是这件事日日夜夜萦绕在我的心头让我欲罢不能，一定是这件事唤起了我内心深处最强烈的兴趣。也就是说，赐予我力量的，是激情的驱动，而不是意志力的鞭策。

最近在京东下单的次数越来越多了，服务很好速度很快，还给送货到家，谢谢了！

质量很好，内容丰富，很喜欢，纸质也不错啦。

书还是不错的，买了不少，有兴趣继续。

本书最适合那些有选择性障碍的人士了。在面对如何取舍时，它确实给了我们很多好的指导性建议。

这次的包装很完美，物流给力依旧～

? 已收到，慢慢看吧，好好学习?

没有塑封，下雨天纸箱受潮都破了，书脊都挤歪了，不能因为活动价格便宜就这么不走心吧……

这一次买了好多好多书，都超级喜欢，放在家里慢慢看！

快递狠狠很快！

看了一小半，翻译的一般，内容对我来说还是蛮有价值的，pike

不错不错，正版正版，来京东买书就对了

很好的一本书哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

不错，赠品是真的假的吗我们的聊天记录给我发个

好书，买回来慢慢看，希望有所得。

收到了 哈哈哈 还没看 应该不错

已收货，需要慢慢细读，才能评价

挺好，物流快，书好，不错。

京东速度快，物流好，买了很多次了。

非常不错，第三次购买了

活动叠加优惠券！给力

很好的书，可以学到很多

此用户未填写评价内容

快，当天就到了想不到会这么快

书籍质量很好，值得顾客购买

还未看，看上去不错。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

冷暴力商品不错，收到了。信赖京东自营图书，买书也是会上瘾的。有券就想着怎么花最划算。

替别人买的，不错的一本书

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

专家专著，学习需要。

人对世界的认知来自于三观下的映射，一花一草一木一人本自在，心态和角度的不同才产生区别

很好的书，装帧也不错，印刷清晰

好好好好好好好ヾ ^_/?好好好

应该还可以吧！！！！

确实不错，很多时候，都在于自己的选择

佳作 引人反思 买这本书的初衷就是为了避免自己无意间施展冷暴力伤害他人 同时也防止自己受到冷暴力而不知 用善意去对待身边的人吧

哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦哦

大家的是山水大酒店酒店介绍看看世界上就是看到你的

工会新购图书，数量多，还没看，质量看上去还不错，关键是京东速度很快，先好评！

买给罹患抑郁症的自己，希望自己能从抑郁中走出来。

好书，京东物流速度很快。好书，京东物流速度很快

好好好好好好好好好好

选择理论:现实疗法创始人带你走出心理困境,书质量不错，

京东购物物超所值

挑战一下看看哲学，书挺好的

看着玩玩，脑补一下自己咯

同事推荐，认真学习

反应心理的一本好书！可以细细品味！发货很快！

讲的是精神虐待。应对职场精神虐待的建议：个人必须心理健全才能保护自己；不论感受如何，面对施虐者的挑衅，保持微笑幽默应对，不要冷言或嘲讽，不要加入施虐者的队伍；维护个人职业信誉，不可让人挑出毛病；保持戒心；不回应施虐者的挑衅，韬光养晦，等待时机；在家停止自我辩解，在职场必须不厌其烦地回应对自己不利的沟通；明确接受的命令或指示，不能存在模糊暖

法国心理学家写的书，虽然是20几年前的原著。

盘踞法国畅销榜50周，被译为24种语言。
首次全面探讨人际关系中的精神虐待行为，让无数受虐者如梦初醒的经典之作。
法国心理学家与被害人学专家伊里戈扬的代表作。
伤人不见血的冷暴力广泛存在于婚姻、亲子关系、职场和社会中，施虐者披着关系亲密的外衣，肆无忌惮地渗入受虐者的生活，使其成为自己精神

经典的精神分析著作，值得一看。。

1111111

不错包装完好

主要表现在家庭、工作单位及学校等，直接造成了许多的社会悲剧，可以说冷暴力的过多出现与人心的冷漠、情感的淡化有这直接的关系的，所以我们只有不断提高自身的道德观及不断完善自我的情感修养才能尽可能地避免我们的生活被冷暴力所破坏，从而使我们的生活更加和谐。职场冷暴力一直是职场人的难言之隐

纸质和印刷不好，内容不错，三星给内容。

本书能够很好的带领读者区分什么样的言行是冷暴力，带领读者走出误区，及时了解自己。

内容题材挺棒的，一本心理学范畴的关于精神暴力的书，挺好的。

非常好非常满意非常喜欢京东真不错快递员也非常好(?▽?)

虽然不习惯作者把一揽子社会问题归因为自恋，但的确拓宽了我对自恋的认识。自恋不仅是某类人的心理病态问题，更是一个好大喜功的社会套在每个人内心上的枷锁。书的设计与内容相得益彰：对一个珠光宝气的话题进行严谨持重地剖析，开的“药方”也有操作性。对我是一个有预见性的话题。

挺好的书，好评很多啊！买来看看吧！价格不算便宜呢！

是本哲学类书籍，畅销多年的家庭、职场类作品，看后可以更明白地理解自己的处境。

听人推荐说应该先看后记。读完后记简直迫不及待就翻开正文了。这个作者太有意思又太让人心疼了，了解了他的经历再来看书，总觉得心里沉甸甸的。赞译者！看得出来她是真的懂这位作者的。

不错不错不错

乔治·佩雷克（eorges Perec），法国当代先锋小说家，一九三六年出生于巴黎一个原籍波兰的犹太家庭，童年在美丽城街区度过，一九六七年起成为文学实验团体“乌力波”（Oulipo,潜在文学工场）的成员。他的第一部小说《物：六〇年代纪事》出版于一九六五年，荣获雷诺多文学奖。《W或童年回忆》出版于一九七五年，这是一部自传体片段式写作的小说。三年之后，《人生拼图版》出版，荣获当年的美第奇文学奖。佩雷克于一九八二年在巴黎近郊去世。 目录 加薪秘诀 加薪 又即：如何撇开卫生心理气候经济以及其它条件的影响 营造最佳机会要求上司调薪 巴氏口袋

这是心理类的书籍 很不错 物流很快的 值得分享

书还没拆封，没有破损，应该还不错

不错的书，一直在京东买，以后还会买

书非常好，故事性很强，细节到位

还不错，值得家庭成员都看看。

帮朋友买，朋友反馈说挺好的

富家不用买良田，书中自有千钟粟；安居不用架高堂，书中自有黄金屋；出门莫恨无人随，书中车马多如簇；娶妻莫恨@媒，书中自有颜如玉；男儿若遂平生志。六经勤向窗前读。

图书品类大促200-50每个整点试试

卡卡卡卡卡卡卡卡山哇哇卡卡卡撒嫁鸡随鸡江苏省几十块计算机技术就是就是就是就是就是就是就是就是看啊南三南俺三技能介绍就是就是就是就是就是就是就是就是

不错不错他她头啊布偶不错

很好，信赖京东。

还没有看，囤书中。现在已经完全从当当转战京东了，除了一些京东确实没有的书还是

要去当当买以外，基本上都在京东买书了。

预祝孩子高考顺利！马到成功！心想事成！预祝孩子高考顺利！马到成功！心想事成！
预祝孩子高考顺利！马到成功！心想事成！

我害怕冷暴力，宁愿我喜欢的人打我。

为了更美好的家庭关系而努力

封面好闪！很有见地的书写社会现象的书籍。

你将建立的家庭，比你出生的家庭更重要。-----D.H劳伦斯
父母：“我们都是为你好！”子女：“有些事情我自己能分辨！”
妻子：“到底是我重要还是你妈重要？！”丈夫：“……”
隐藏在家庭生活中的危机，人人都应该面对，人人都有能力解决！
使家人口不择言、互相伤害的罪魁祸首究竟藏在何处？翻开这本书，你将发现答案！
热销全美20年，累计售出100万册的家庭问题急救手册！【推荐语】
这本书为我们提供了一个了解家庭互动、婚姻对家庭影响以及家庭治疗对人际关系有何助益的新视角。——《今日心理学》美国权威心理学杂志
如果你备受婚姻、孩子和自身问题的困扰，如果你在接受心理治疗或觉得孤立无援、烦恼无处诉说，那这本书将为你提供一个全新的、很有价值的参考。——《纽约时报书评》
这本书展示了整个心理成长的过程，开拓了一条改变日常生活方式的新道路。——《洛杉矶时报》引人入胜，极具可读性。——American Journal Of Psychiatry
美国精神病学顶级杂志

看了公众号推荐来买的，没有一个完美的原生家庭，希望能通过这些书，看清自己，治愈自己，给孩子一个感受更好的原生家庭

写作风格和之前一样。随着时间的推移，更多的这本书更贴近和生活。我认为这才是给读者的最好的馈赠。

不错不错不错，挺好的，书不是很厚，但是写的很不错。

棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒

帮朋友买的，朋友关注了好久，说是本好书。运送速度快，价格美好，朋友都不敢相信，直呼下次还要京东购买。

身边的冷暴力是无处不在
怎么对待它怎么减轻有相关的症状他都有实际案例引出然后说明
要是教科书这种形式大概很容易看进去吧

生活中总是有冷暴力和言语暴力出现。作为一个有上进心的人，被一个无能的领导打压应该是件挺烦人的事情了。
如何分辨这些冷暴力，如何做到内心自洽，这是一本顶好的书

可以可以可以可以可以可以

赞一下京东物流当天到货，包装结实。这套书长草很久了，买回来好好看。非常满意

外国人的视角，解决家庭中存在的问题。看了三分之一，还没看完。京东自营的书就是好。

不错不错，挺好的，好书，好包装。

从本书中可以大致了解家庭背后的动力因素，从而有利改善个人心理、家庭关系。

有无之境：王阳明哲学的精神

好书推荐哈哈

学术性的介绍“冷暴力”这一从古至今都存在的社会现象，希望遭受冷暴力的人们能早日解脱苦海。

群友妈妈推荐的，很快群里的好几个家长都买了，拓展一下思路，有则改之无则加勉吧

必须好评：卖家讲信用，物流很给力，购物很如意！很满意的一次购物之旅，下次还会再来！

活动的时候买的，五折还是比较便宜的，买了很多书准备给学生看，很满意

不错，挺好的，通用评价，加油！喜欢的，建议购买，不错哦！很好

买了很多书，慢慢读，十年前就读过电子版，现在买来纸质书，重温下。

已经习惯了在京东买东西，品质有保证，物流快，小哥服务也比较好，满意

真是非常非常好看的一本书，图文并茂，趣味性强。

非常好，活动购买很划算，半价真的是买多少省多少～

某人买了也不看，只知道买书。。。我就负责收货吧。

自营的很棒，活动合适，送货很快，非常满意。

好书，物流快，活动时候买，便宜不少。

正品书，半价购买，划算，买了好多，继续加购物车，打折时再买！

好书大家要分享，这本就属于其中之列

每个家庭背后都存在的问题是原生家庭对婚姻关系的影响

还未看，期待，很小巧，质量还可以

经典著作，送达及时，非常满意。

还没看的一本书看上去应该不错

不错。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

加入樊登读书会，每年一起读50本书

一般产品正常没什么毛病就用这个评价了

书不厚，结合大量案例进行讲解。

帮朋友买的，为了京豆我也是蛮拼的

这本书不错，读来受益匪浅。

老师推荐，挺好的，没事可以学习学习

书的装帧还可以，内容引人思考

内容还行，有些许启发，知易行难

碰到活动买了一大堆，合适

不错，值得购买，值得一看，不错

有点意思，不过为什么没有注明任何参考文献呢

很不错一本书，可以推荐

这本书非常棒，让人获益良多。

正版书籍，实惠价格，支持京东！

挺好的，活动价买，划算，运送也很快，赞个

到货快，书的质量也很好，不错

孩子的问题，一定是家庭的问题

东西不错，谢谢京东的优秀服务

看推荐买来读读看哈哈哈哈哈好

心理学经典，适合每个人都看一看。

还没看，看后再追评吧

挺好的，快递小哥冒着大雨送的，无损坏

推荐阅读，思想性的好书。

写到的冷暴力，在生活和工作中，随处可以看到

这本书，买来之后还一直没有看，过几天买出来

一本实惠好看的书值得推荐

咋个就看不懂呢啦啦啦啦啦

好书不多说！好书不多说！好书不多说！重要的事情说三遍！

学习中，补充精神食粮

送给妈妈的母亲节礼物，希望她多读书。

很好～包装完整，速度快～

在电脑前一坐一天，低头紧盯着手机屏幕，上下班途中困于地铁，回到家窝进沙发追剧……我们生活中的静态时间过多是各种慢性疼痛产生的根源。不良姿态使我们的身体失衡，逐渐累积的压力会损伤关节、压迫内脏、弱化肌肉。我们的举手投足决定了我们的

整体健康。这本书带你发掘身体伤痛、失衡和虚弱的根源，系统教授你整套核心基础运动训练方法，并帮助你应用到日常生活和训练中，让你重获力量、健康和运动的自由。

哈哈哈哈哈好书推荐给大家！

从心理学角度分析问题，浅显易懂

书还没看，但是纸张，和印刷感觉很粗糙

很喜欢这本书，买书就是乐趣。。。

还好还好还好还好还好还好好好好好还好还好还好还好还好好好好好好好

京东正品有保证，送货快，放心

包装过于简单 书的一角磕坏了

这本书写的蛮好的，受益颇多

还没看，应该是一本好书～

质量很好，包装完整，准备阅读！

买了书，包装很好，还没有看~~~~~

本书首次提出了“精神虐待”这一概念，它广泛发生在婚姻、家庭和职场中，施虐者通过拒绝直接沟通、言语歪曲、讽刺、嘲笑、轻蔑、否定人格等常用手段来欺凌、控制受虐者，摧毁其自尊，改变其思维方式，使这种关系持续下去，让受虐者无法逃脱。这类冷暴力现象并不如身体暴力明显，只会让受虐者有苦说不出，一味检讨是不是自己做错了什么。

东西不错东西不错东西不错东西不错东西不错东西不错！

好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书

内容有深度，角度新颖，值得一读。

[选择理论:现实疗法创始人带你走出心理困境 \[Choice Theory: a New Psychology of Personal Freedom\]](#) [下载链接1](#)

书评

[选择理论:现实疗法创始人带你走出心理困境 \[Choice Theory: a New Psychology of Personal Freedom\]](#) [下载链接1](#)