## 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 Freedo] 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 Freedo]\_下载链接1\_

## 标签

评论

ì	知世界	耳√;井二	下洗择:	$b \Pi / \Box$	T 甲 角 足	加立
レハ		· 14 X / /\	1 N D 1 +	$\times$ $\square$ $\square$	レナー 州午	ナル・ナー

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

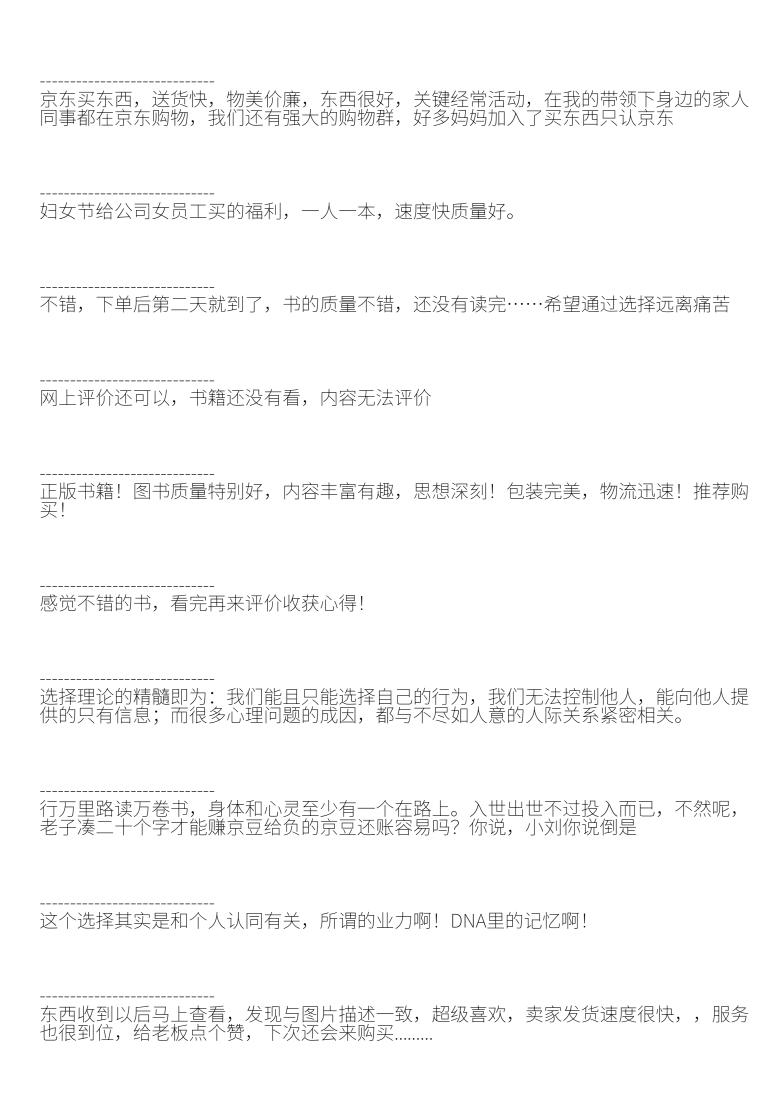
京东的售后体验真的是一流的,就是书本在运输中的包装现在是越来越差了,经常出现磕碰损坏什么的,快递员很多又比较呆,换货也不方便,希望对于运输的图书,包装和品相加强吧,其他都很好。

《沈从文读书与做人》精选沈从文关于读书、创作、做人方面的心得体悟,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。

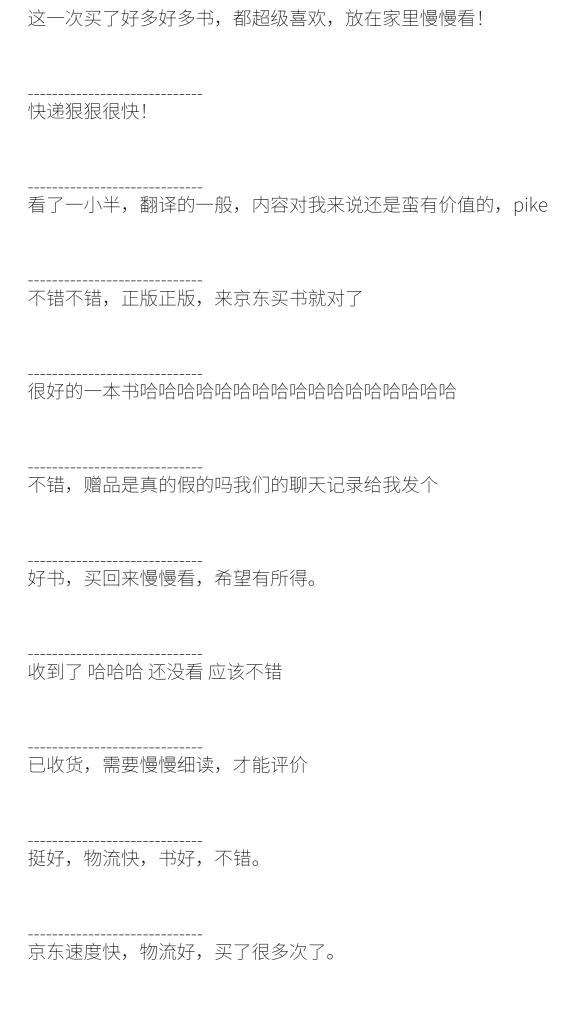
沈从文的知识和智慧更多是自然和人生这部大书给他的。十五岁当兵,五年行伍生涯,大部分时间辗转于湘西沅水流域,河水不但滋养了两岸的生命,也滋育了沈从文的性情和文章。

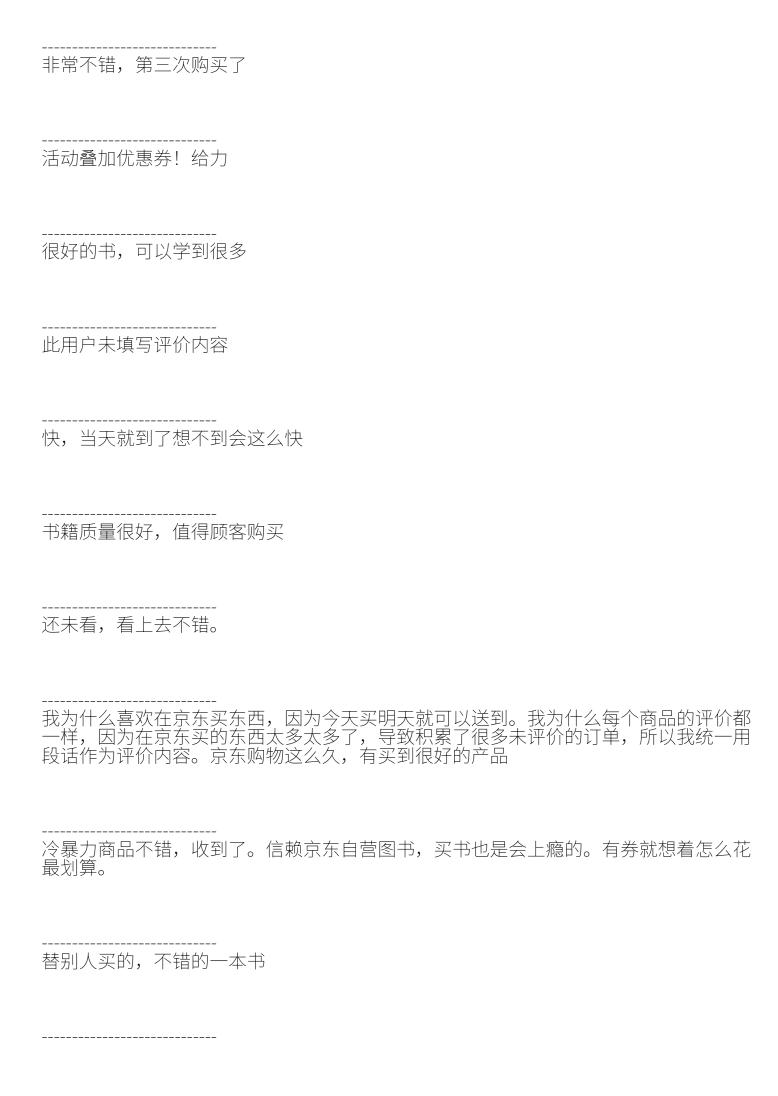
关于读书,沈从文有自己的心得:"一个人真真得到书的好处,也许是能够自动看书时,就家中所有书籍随手取来一本两本加以浏览,因之对书发生浓厚兴趣,且受那些书影响成一个人。"

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,即如完全单独进人社会。由于禀赋脆弱,便用'谦退'和'沉默'接受外来一切压迫和打击,继续于困难中向前。"



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。





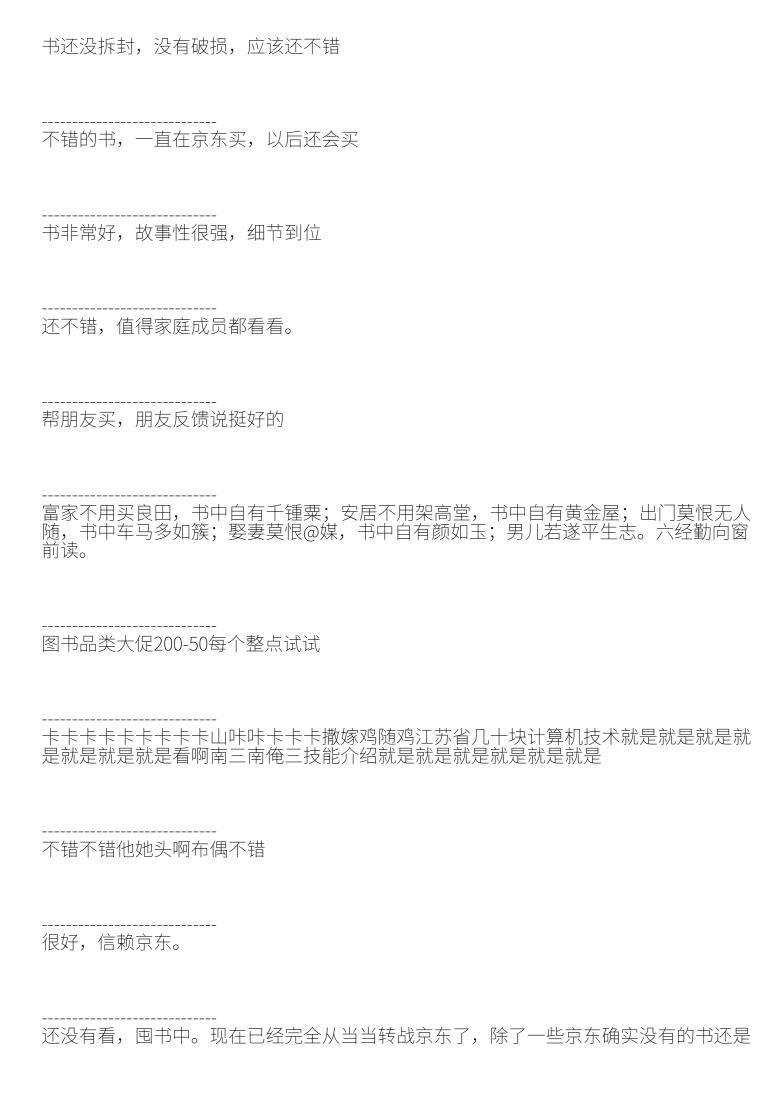
很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好
大家的是山水大酒店酒店介绍看看世界上就是看到你的

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
女子女子女子女子女子女子女子女子女子
 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

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

 不错包装完好
 纸质和印刷不好,内容不错,三星给内容。

 非常好非常满意非常喜欢京东真不错快递员也非常好(?▽?)
品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。
示治・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○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



要去当当到以外,	其木	上都在京东买书了。
	<del>/</del> \	

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

"我们都是为你好!"子女:"有些事情我自己能分辨!"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

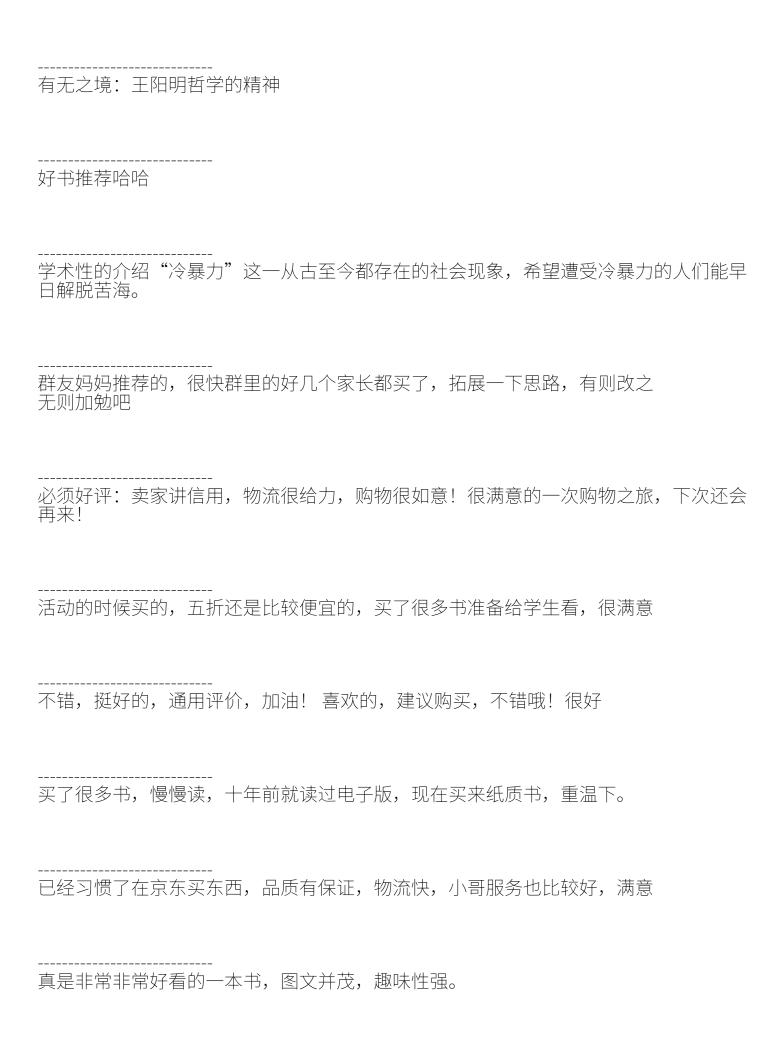
这本书展示了整个心理成长的过程,开拓了一条改变日常生活方式的新道路。——《洛 杉矶时报》引人入胜,极具可读性。——American Journal Of Psychiatry

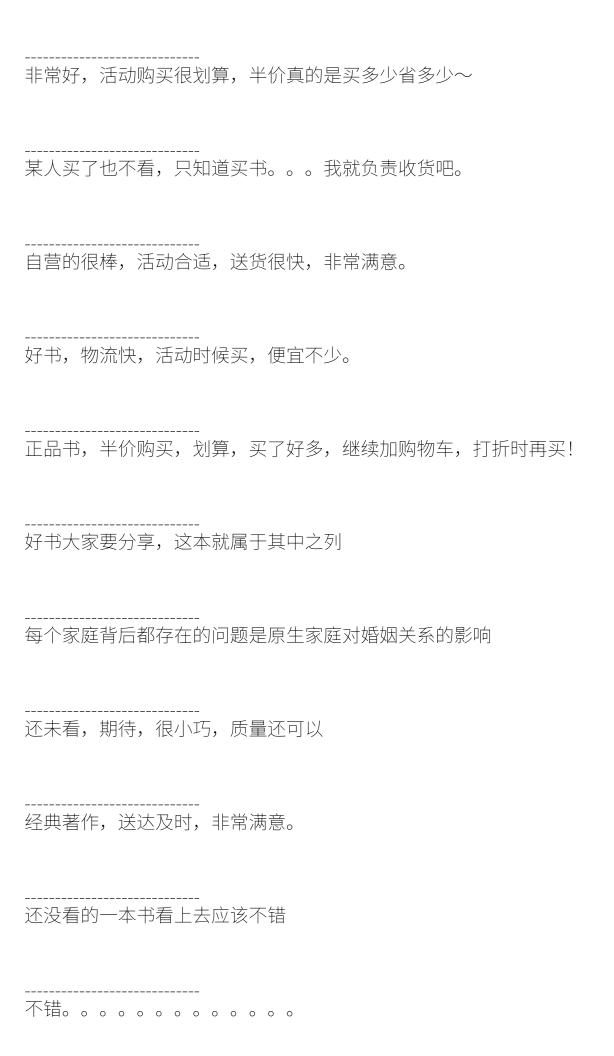
美国精神病学顶级杂志

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。

可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以可以

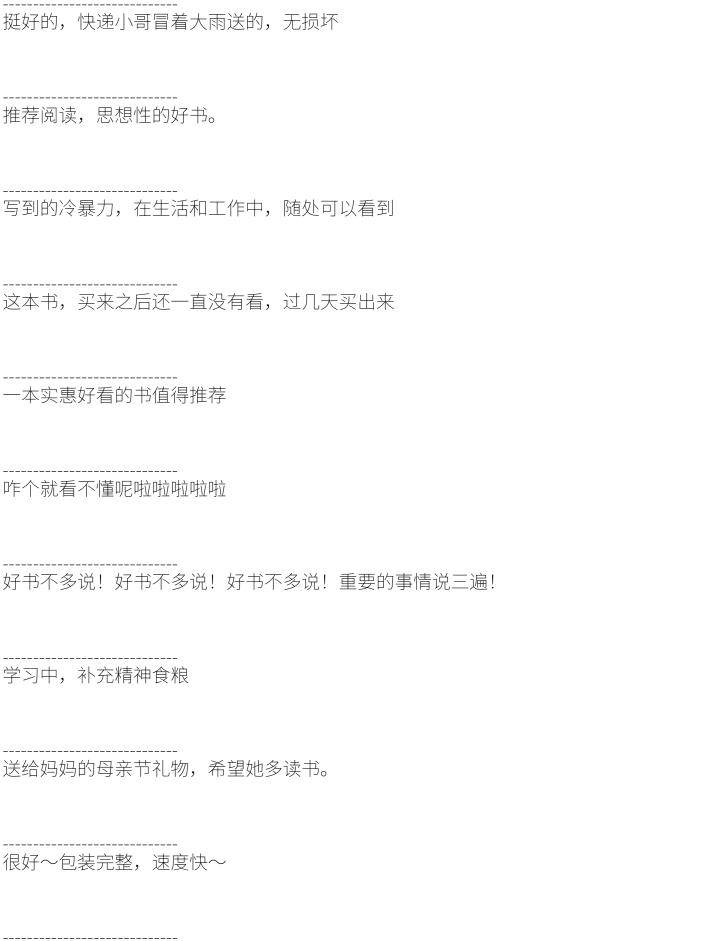




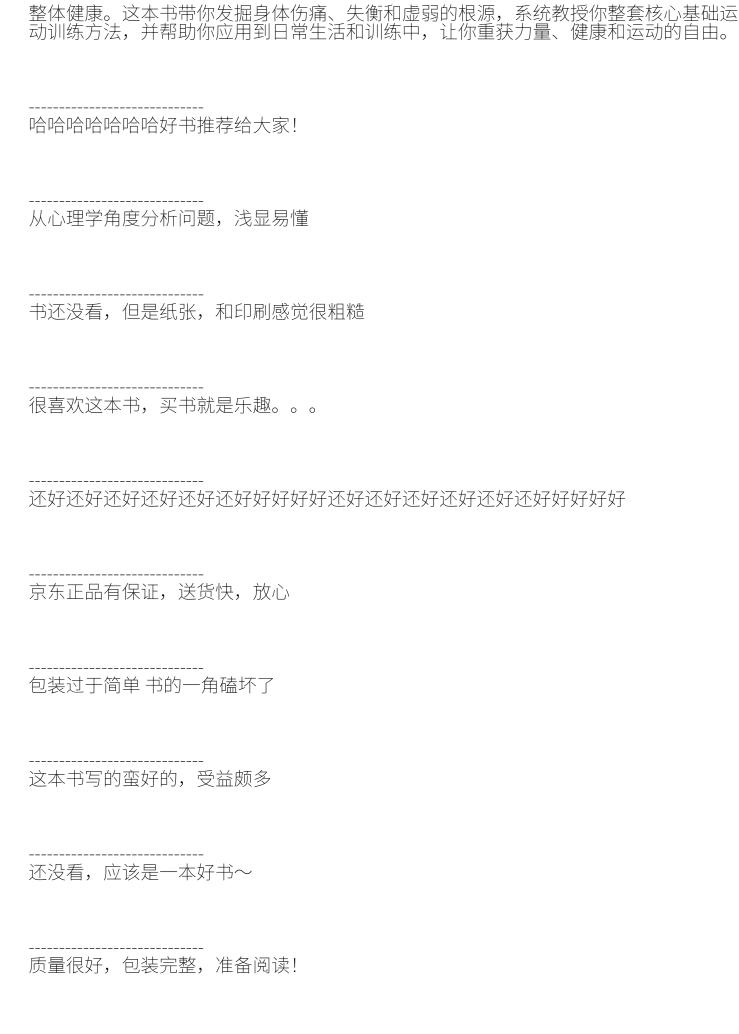
加入樊登读书会,每年一起读50本书
 一般产品正常没什么毛病就用这个评价了
 书不厚,结合大量案例进行讲解。
 帮朋友买的,为了京豆我也是蛮拼的
 这本书不错,读来受益匪浅。
书的装帧还可以,内容引人思考
 内容还行,有些许启发,知易行难
 碰到活动买了一大堆,合适
不错,值得购买,值得一看,不错

 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
 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好
心理学经典,适合每个人都看一看。

有点意思,不过为什么没有注明任何参考文献呢



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



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!

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 Freedo]\_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 Freedo]\_下载链接1\_