

<<示弱的力量>>

图书基本信息

书名：<<示弱的力量>>

13位ISBN编号：9787201084923

10位ISBN编号：7201084925

出版时间：2014-1-1

出版时间：天津人民出版社

作者：杨程程

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>

## <<示弱的力量>>

### 内容概要

示弱的力量：一本大智慧的心灵成长书。

可以帮你告别被迫害妄想症，终止彼此伤害的恶性循环，用示弱的智慧与世界和谐相处。

每一种痛苦的深处都有一种渴望被关注的呐喊，每一种伤害的宣泄背后都包含着深深的对爱的渴求，我们的焦虑、忧郁、愤怒、抱怨等负面情绪，传达的都是被伤害后的本能性自卫反击。

所谓的幸福能力就是终止伤害本能而被动地循环下去的能力，如果我们可以主动温柔地与世界相处，世界将对我们报以温柔。

你或者用逞强输掉人生；更可以用温柔得到世界。

## <<示弱的力量>>

### 作者简介

杨程程：  
心理咨询师。

疗愈世界的新锐力量。

她，也曾是孤独的刺猬，因为路过了你的世界，所以懂得如何抚慰你的渴望与孤独。

她，相信幸福的能力可以通过学习得来，而在痛苦中亦可修炼出属于每个人的智慧与从容。

## &lt;&lt;示弱的力量&gt;&gt;

## 书籍目录

序 我们可以，彼此温柔相待

第一章 你的温柔胜过你的坚强

稳稳的幸福，你可以拥有

1. 亲爱的，从现在开始，我们可以这样和世界相处 / 003

2. 你若过分计较，他人即是地狱 / 007

3. 不制造、不迎接那些伤害 / 013

4. 没有谁会真的刁难谁 / 019

5. 别在无意中当了一辈子刺头 / 025

6. 示弱，是对人生的经营 / 031

第二章 人生忽如寄

与自己和解，与世界和解

1. 生命是一场独自之旅 / 041

2. 各自选择，独立承担 / 046

3. 你不必伪装全能 / 053

4. 以心为镜，不要羡慕我们不想成为的人 / 058

5. 开启我爽模式，与世界和解 / 063

6. 一切皆理所当然，接受，才能改变 / 068

第三章 与世界和解

一路相见，一路遇见

1. 吃亏是福？

真的！

/ 077

2. 重说以德报怨的逻辑 / 082

3. 爱自己，亦接纳他人的幸福 / 089

4. 强者才有饶人力 / 095

5. 世界需要我们的示好，人类需要我们的爱 / 102

6. 像就要离开那样对身边人好——有一种温柔，是我先对你好 / 106

第四章 自己靠谱，别人随意

你其实可以放下一些控制欲

1. 你想看见什么，就会看见什么 / 117

2. 控制欲会把爱变成伤害 / 124

3. 别让过度管束之爱毁了孩子 / 131

4. 控制他人，不如学会爱自己 / 136

5. 若是不理解，我们还可以尊重 / 143

6. 学会诚实，接受自己是一个普通人的设定 / 147

第五章 与世界温柔地相处

让心智模式进入良性循环

1. 心智模式决定了你过什么样的生活 / 157

2. 模式可以切换，心智可以改变 / 164

3. 你的妄自猜测多半是错的 / 169

4. 语言暴力，你的恐惧，你的冷漠 / 176

5. 因为懂得，所以慈悲，别把自己的求认可欲当成了骄傲 / 181

6. 有时候，幸福需要拐点弯儿 / 189

第六章 生活偏爱主动的人

你若对世界温柔，世界将对你温柔

<<示弱的力量>>

1. 因为脆弱，所以不肯示弱 / 199
2. 真正的幸福是你有能力终止相互伤害 / 205
3. 最好的报复，是幸福给伤害过你的人看 / 214
4. 那些不合理，其实理所当然 / 220
5. 如果你主动，你就不会选择困难 / 226
6. 我们是自己的命运巫师 / 233

<<示弱的力量>>

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>