第一图书网, tushu007.com

# <<不完美者的幸福指南>>

## 图书基本信息

书名：<<不完美者的幸福指南>>

13位ISBN编号：9787308077965

10位ISBN编号：7308077969

出版时间：2010

出版时间：浙江大学出版社

作者：颜俊

页数：257

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

第一图书网, tushu007.com



## 内容概要

人生是一场艰辛之旅，心智成熟的旅程相当漫长。
即使不是时时碰壁，我们自己、朋友、家人某时某刻都会遇上“瓶颈期”，可能是一场失恋、失去挚爱，也可能是职场不顺，或是初为人父母的疑惑，总之一切看上去是那么的“不完美”。
我们该如何与这些不可避免的“不完美”相处？
和很多其他心理自助类的书不同，这本书没有为我们提供“完美秘籍”，而是把一种新的观念传递到我们的心里，“接受自己的不完美，而不是苛刻的要求自己和他人，才是幸福生活的本质”。

## 作者简介

颜俊，美国精神病学会(American Psychiatric Association)专业通讯刊物《精神医学报》(Psychiatric News)记者，曾担任美国全国性药学杂志的编辑。
2007年，为纪念一位友人，设立了名为“ BreakingtheClouds ”的心理健康网站(Http://blog.breokinotheclouds.org/wpmu)，颇受欢迎。

# <<不完美者的幸福指南>>

## 书籍目录

作者的话第一篇 人生没有标准答案——心理健康 不完美主义 幸福生活必需品 性格分类法 同性恋：从不治之症到正常现象 漫谈快乐 嫉妒与攀比 如何控制暴躁情绪 珍宝箱 给与拿 自我评价的困局 人生没有标准答案 宽恕 安全 无价之宝：睡眠 为什么卡在现状？
打败孤独感 有色眼镜 漫谈网络与脑第二篇“ 优秀 ”的代价——儿童心理 “ 优秀 ”的代价 心理联接关系 全职妈妈才是称职妈妈？
保护儿童权益，世界卫生重点 打屁股 阅读障碍症 青少年自我伤害行为 预防青少年自杀 幼儿自闭症 培养坚韧性格第三篇 没有无缘无故的爱——恋爱关系 感情劝导不教怎样做自己 不是你，是我 网恋的利与弊 放手 顺利渡过失恋期 爱我的我不爱，我爱的不爱我 热恋 世上最无用的一句话 没有无缘无故的爱第四篇 一对一，面对面——心理疾病与治疗 一些心理咨询的基本概念 艾利斯的认知行为疗法 生物化学与宿命 抑郁症生理机制 抑郁症治疗前景 吃药与谈话 抗抑郁症药物之疗效 心理治疗之谈话疗法 一对一，面对面 误诊 产后抑郁症 恢复 药物与自杀现象 寻找合适的心理治疗师 心理投射 边缘型人格障碍 反社会型人格障碍 上瘾 浅谈“ 食物失调症 ” “ 他们只会跑到别处去死 ” 预防自杀 哀悼

## 章节摘录

插图：这个技巧说白了就是跟自己吵架。
这一条跟前面几条一样是有机结合、交错应用的。
举个例子：我在工作上粗心大意犯了错误，被老板或同事指出，条件反射的第一个念头就是：“我真笨，我真没用，我是个烂职员，我什么都干不好。
”然后一整天都讨厌自己，情绪低落，下次碰到类似工作便怀疑自己的能力，害怕再犯错误谁让我是个笨蛋呢？
一旦我发现自己这么想，马上暂停，大声有力地反驳自己：没有人可以被定性，全面五条件接受自己等于永远不给自己定性，出了一次错，跌了一跤，出了一次丑，这都是客观存在的事实——不是要强迫说服自己不要紧、没关系，而是说，就事论事，不必无限夸大到上纲上线的地步。
既然没有所谓的一个人的价值、性质这些概念，那么我也拒绝给自己定性，拒绝给自己的价值做加减法，拒绝用成就或其他外界标准（赚钱多少，社会地位升降，名牌大学毕业，外表是否美丽，有无结婚生子，房子多大，朋友是否遍天下，被多少人崇拜等）来审查和评判自己。
艾利斯特地指出，虽然道理很浅显甚至很自然，但是真正达到诚实的“无条件接受自己”的境界是很困难的。

## 媒体关注与评论

应促使普通民众相信精神疾病是重要的健康问题，任何人都可能会患上，而且对这些疾病我们是可以有所作为的…增加人们对紧张生活方式和不健康行为所引起的负性后果的了解，并鼓励那些有不良心理症状的人们接受适当的治疗，以及减少精神疾病所带来的恐惧和耻辱感。

——[加]费立鹏，精神病学与流行病学教授，世界卫生组织中国精神卫生司顾问，北京心理危机研究与干预中心首任执行主任

## 编辑推荐

《不完美者的幸福指南》：林清玄说过：“同时认识到‘人生是需要管理的’和‘人生是不可管理的’是非常重要的。
”“不可管理”是因为它无法如你希望的完美，“需要管理”是你必须直面并战胜这种不完美。
《不完美者的幸福指南》就是这样一本帮你管理自己的人生、战胜其不完美的自助手册。
其实，人生不需要过多的幸福!

第一图书网, tushu007.com



## 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