

<<活着就在找感觉>>

图书基本信息

书名：<<活着就在找感觉>>

13位ISBN编号：9787515504834

10位ISBN编号：7515504838

出版时间：2012-8

出版时间：金城出版社

作者：程志良

页数：258

字数：190000

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>

<<活着就在找感觉>>

内容概要

人活着就在找感觉，在找活着的感受。
那么什么才能让人有活着的感受呢？
就是人们对自己的良好感受，即人们对自己“掌控一切，既对又好”的感受，具体体现为人们对他人的掌控和对自我价值感的获得。
这是人们行为的核心，决定了人们的一切。
本书就是来帮助人们了解自己的感受并掌控自己的感受。

超值推荐：共和国作家文库(当代最具影响力作家代表作品一套收齐！)
(豪华精装限量版全80册，囊括茅盾文学奖等重要奖项，中国60年心灵史，国家级精品作家文库，权威居家收藏、送礼必备)
超值推荐：世界文学名著名家全译本（全52册）精选数百年来最具文学价值的畅销名著作品，中国翻译协会副会长权威主编，著名翻译家王逢振、尹成东、李玉民等精心翻译，献给世界读者的精神盛宴

<<活着就在找感觉>>

作者简介

程志良

国内最具力量的心智财富导师

HIE心智财富拓展体系的创立者

著有畅销书《找回迷失的自己——拯救伪快乐的人生》

作者多年来从事心理咨询、心理培训以及心智财富开发等心理工作，并且致力于心理学在大众心理健康和商业应用方面的模式创新和产业化发展。

作者倾情打造的极具实用价值和趣味性的心智财富开发系列图书，将陆续和读者见面，敬请关注。

<<活着就在找感觉>>

书籍目录

第1章 你的命脉——活着就在找感觉

- 一、给他想要的感觉，拿到自己想要的一切
- 二、最让人抓狂的事
- 三、我们的感觉从何而来
- 四、感觉以什么格式存储在脑中
- 五、高于现实的良好感觉
- 六、高于他人的良好感觉
- 七、抓住自己的良好感觉
- 八、良好感觉的背后：我们的软肋
- 九、感觉当道，事实靠边
- 十、让自己高高在上
- 十一、信以为真：感觉披着真实的外衣

第2章 感觉雷达——跟着感觉走

- 一、获得良好感觉的自由空间
- 二、为了感觉，这个可以有
- 三、为了感觉，可以视而不见
- 四、为了感觉，和有感觉的人在一起
- 五、有观众就有好感觉
- 六、在糟糕的感觉来临之前撤离
- 七、良好感觉的升级
- 八、良好感觉的顶点

第3章 自我修复——让感觉恢复良好

- 一、能解释得过去，糟糕的感觉就会过去
- 二、找到原因，就找到了感觉
- 三、重复强调的惊人效果
- 四、发挥理智的镇痛作用
- 五、无视等于没发生，篡改等于不存在
- 六、围绕自己兜圈子

第4章 崩溃边缘——糟糕的感觉来袭

- 一、过犹而不及
- 二、失守的心门——片面
- 三、失守的心门——负面
- 四、抓不住自己的生活
- 五、为良好感觉设下的高门槛
- 六、找感觉步入的误区
- 七、干扰让你面目全非
- 八、找不到感觉的可怕结果

第5章 自助变轨——瞬间的转变

- 一、一切只为翩翩起舞
- 二、心理岔道——感觉的变轨
- 三、每个标签上都写着“自我制造”
- 四、揭穿糟糕感觉的假面
- 五、良好感觉的自助餐
- 六、要找的感觉在路上

<<活着就在找感觉>>

<<活着就在找感觉>>

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>