

<<别把自己逼疯了>>

图书基本信息

书名：<<别把自己逼疯了>>

13位ISBN编号：9787508413600

10位ISBN编号：7508413601

出版时间：2003-2

出版时间：第1版 (2003年1月1日)

作者：科莫尔 (KomorChristianR.)

页数：180

字数：128

译者：戴冰

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>

<<别把自己逼疯了>>

内容概要

你愈来愈感到愤怒、不满、压抑与沮丧？

你近来常和人发生冲突，你感到烦躁？

你常感冒、头痛、失眠，身体愈来愈差？

你对凡事不再感兴趣，工作效率急剧下降？

你酒喝得更凶、烟抽得更多、吃得过多或过少？

如果你有以上征兆，那你就别逼自己了，透过本书你将可以找出毁损人生意义与热诚的原因，同时学习化解工作压力、重现生命活力的方法。

<<别把自己逼疯了>>

书籍目录

- 前言
- 心灵之旅
- 第一章 沉溺
 - 对过分自我苛求后果近距离观察
- 第二章 确定航向
 - 过分自我苛求的特征
- 第三章 驶入深海
 - 理解过分自我苛求的过程
- 第四章 小心“暗礁”
 - 在过分自我苛求中迷失的方式
- 第五章 抽出心灵之船的污水
 - 治愈会导致过分自我苛求行为的早期创伤
- 第六章 设定你的航向
- 第七章 心灵的灯塔
- 尾声“孤帆重返船队”
- 回 顾 要的就是不要苛求自己
- 附录A 克里斯汀·科默对一些问题的回答
- 附录B 过于自我苛求者处理压力的一些办法
- 附录C 来自工作狂的有益提醒
- 附录D 过分自我苛求调查表
- 后 记

<<别把自己逼疯了>>

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>