

<<与失望相处>>

图书基本信息

<<与失望相处>>

内容概要

如何有效地处理挫折，坦然面对“失望”是现代人必修的课题。

但人们更喜欢用“沮丧”“压抑”等感受来形容这种心理状态，而市场上大量的心理自助类图书也只是在分析这表面的心理状态，几乎很少有对这背后的失望模式进行审视、解读，从根本上消除诸如灰心、沮丧、自卑等失望情绪的。

潜心研究“失望”20多年的戴维·布兰特博士，从失望心理学角度切入，分析了失望的不同面貌、失望与希望的关系、失望对快乐的影响力，以及哪些人格特性可能助长失望等问题，同时提供了有效处理生命的失落、进而将失望转化为生命中正面成长的助力的方法。

<<与失望相处>>

作者简介

戴维·布兰特博士是美国当代著名的心理学家、演说家、畅销书作家。

他的心理自助著作《最好的牛做成的汉堡》一直在美国畅销不衰。

他曾在加利福尼亚圣弗兰西斯科医学院任教，也是圣弗兰西斯科最受欢迎的“心理热线”主持人之一。

。

<<与失望相处>>

书籍目录

导言第一章 最为妥帖的计划第二章 失望的根源第三章 失望的剖析第四章 生命周期中的失望第五章 社会性原因引起的失望第六章 逆来顺受第七章 注定倒霉第八章 自命不凡第九章 期待：防止失望的关键第十章 走出失望第十一章 让失望为你服务

<<与失望相处>>

编辑推荐

关于失望的权威论述。

——美国新闻与世界报道 一本出色的心理自助教科书……布兰特的真知灼见非常有益。

——出版者周刊 布兰和持的观点表述得非常优美，他清晰的文笔中蕴含着洞见、力量和深度

。 ——海德公园论坛报 这是第一次如此清晰明了地描述失望的各种类型，分析了失望在我们生活中可以起到的作用。

——ALA图书排行榜 他的观点对于如何对付负面情绪非常有用。

——科学图书与电影 谁都希望自己生活得快乐，可为什么有那么多不快乐的人？

问题出在什么地方呢？

戴维·布兰特博士说：“……今天，我们正为空前膨胀的希望和期待而痛苦不堪。

失望正是繁衍于这样的环境之中。

”在这本论证有力观点鲜明的书中，他为我们解释了：失望和期待的心理学，社会对于失望产生的影响，我们对付失望的各种方式，我们怎样把失望转变为生活中的积极力量。

<<与失望相处>>

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>