

<<搞定你自己>>

图书基本信息

书名：<<搞定你自己>>

13位ISBN编号：9787536674424

10位ISBN编号：7536674422

出版时间：2006-1

出版时间：重庆

作者：彼特鲁斯卡·克拉克森

页数：228

字数：120000

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>

<<搞定你自己>>

内容概要

在现实生活中，有些人才能卓越、智慧聪颖，但是无论业绩多么出色，朋友及家人都无法想像在他们内心深处仍然存有深深的恐惧和孤独…… 还有一些人，表面看来有天分、有才华，但实际上他们不过是用全部精力在锻造一副强大的心理盔甲，以弥补自身深切感受的难堪、缺憾和自卑感。

事实上，任何人都不可能是完美的，在成长的过程中，每个人的身上都存在着致命的弱点和不足。了解这些不同程度的“阿喀琉斯症”，不仅可以让我们的反思自己如何在工作中，正确地评估和使用自己的能力，不要给自己太大的压力而影响到健康。

另一方面当我们陷入到某种困境的时候，也可以让我们清楚地找到问题的焦点，并迅速改正或弥补自身的不足。

除此之外，当你面对企业与企业之间的竞争、办公室中人与人之间的竞争时，本书可以帮助你迅速建立起击败对手、把握成功的自信心与能力。

<<搞定你自己>>

作者简介

彼特鲁斯卡·克拉克森是伦敦一名研究“自然生长原则”的教授，英国心理咨询协会和英国心理学会会员，撰写了很多书和论文，并且是一名心理咨询治疗师、心理治疗指导和管理顾问，在全球多个大学和私立学院任教。

<<搞定你自己>>

书籍目录

序言第一章 隐蔽的缺陷 阿喀琉斯综合症——伪能力第二章 认识阿喀琉斯 如何认识阿喀琉斯在自我和他人身上的特征第三章 阿喀琉斯的童年 从童年的根源中了解伪能力第四章 学习中的阿喀琉斯 患有伪能力综合症的学生或受训者第五章 工作中的阿喀琉斯 患有能力综合症的管理人员第五章 为人父母的阿喀琉斯 患有伪能力综合症的母亲第七章 恋爱中的阿喀琉斯 患有伪能力综合症的情侣第八章 治疗者的阿喀琉斯 患有伪能力综合症的心理咨询者或心理治疗者第九章 艺术家的阿喀琉斯 隐秘的缺陷与创造力之间的关系第十章 阿喀琉斯综合症的治疗——第一部分 如何治愈自身和他人的伪能力综合症第十一章 阿喀琉斯综合症的治疗——第二部分 如何治愈和预防自身和他人的伪能力综合症第十二章 全世界广义的阿喀琉斯 治愈伪能力：通向更加健康的21世纪的关键

<<搞定你自己>>

章节摘录

书摘我发现任何人都可能受到伪能力的影响，比如一位家庭主妇非常能干，总能把宴会办得极为成功，赢得了不少称赞，但每次操办宴会前她都非常担心；再比如一位国际知名的律师，每次一想到要出庭就会吓出一身冷汗，不管他能挣到多高的律师费，也不管他被媒体报道得有多么成功，他总感觉自己非常失败，或自欺欺人；另外一位妇女，她很喜欢筹备晚会，但晚会结束后，她却没有真正的满足感，她特别失望：“晚会进行的时候，我感觉一切棒极了，可当所有的人都回家了，只剩下我一个人的时候，我内心的感觉就像一个受伤的孩子。

” 我们可以在各行各业的人身上发现伪能力，比如一位金融骄子，他运作的资本就达数十亿，然而他却总是担心有一天会出现不可收拾的局面(有时候这种局面的确发生)。

当他职位升迁以后，再也没有人敢与他对抗，但在危难之际，可能没有一个人愿意帮他。

我们时常在报纸上看到这样的事，有的人突然之间就壮烈地走向了毁灭，或许他们是自杀。

后来人们才发现，他们把自己的问题掩饰了很长时间，比如公司养老金中很大一笔钱不翼而飞。

P38

<<搞定你自己>>

媒体关注与评论

书评你是否付出了艰辛的努力，但最终却无法体验到成功带来的欢愉？

你是否表面惬意轻松，内心却深爱自我怀疑与焦虑情绪的折磨？

你是否不停地担心着其他人对你的看法？

你必须在其他人的面前进行一项工作时是否感到恐惧或惊惶？

如果答案是肯定的，那么——你可能正受到一种越来越普遍问题的困扰——自信心的危机，也被称作“阿喀琉斯综合症”。

阿喀琉斯——爱琴海海神涅柔斯最为出众的女儿忒提斯之子，是希腊神话中的英雄。

忒提斯对儿子抱有极大的期望，希望阿喀琉斯能永远不死，并让他拥有卓越不凡、超人类的品质。

为了让阿喀琉斯能永生，忒提斯提着阿喀琉斯的足后跟把他投入了冥河（冥河，古时地狱里的九大河之一，有让凡人永生不死的魔力），浸入冥河中的躯体变得刀枪不入，惟独漏了足后跟。

虽然阿喀琉斯可以抵御任何伤害，并像神一样永生不死，但由于他的足后跟没有浸入冥河，于是那便成了阿喀琉斯身体中脆弱且致命的部位。

一旦他人看穿了这一隐蔽的致命弱点，足后跟遭受的伤害就可能让他丧命。

作者把阿喀琉斯当作原型，代表所有在某些方面感觉自己的成功都是一种虚假的成功，且掩饰这一内心秘密，无法向他人倾诉苦衷的人。

现代社会中，许多人都在某种程度上患有这种“阿喀琉斯综合症”，但是对某些人来说，这将会对心理造成极大的损害，并引发严重的焦虑和压力。

本书是针对这种状况的专业指导手册，书中为我们提供了明确而富有同情心的帮助和建议，并提供以作者丰富的临床经验为基础的案例研究。

专业的建议和方案将会带领你一步步克服恐惧、发挥潜能、把握实实在在的自信！

<<搞定你自己>>

编辑推荐

你是否付出了艰辛的努力，但最终却无法体验到成功带来的欢愉？
你是否表面惬意轻松，内心却深爱自我怀疑与焦虑情绪的折磨？
你是否不停地担心着其他人对你的看法？
你必须在其他人面前进行一项工作时是否感到恐惧或惊惶？
如果答案是肯定的，那么——你可能正受到一种越来越普遍问题的困扰——自信心的危机，也被称作“阿喀琉斯综合症”。
本书是针对这种状况的专业指导手册，书中为我们提供了明确而富有同情心的帮助和建议，并提供以作者丰富的临床经验为基础的案例研究。
专业的建议和方案将会带领你一步步克服恐惧、发挥潜能、把握实实在在的自信！

<<搞定你自己>>

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>