

<<正确认识自己的1000个重要问题>>

图书基本信息

书名：<<正确认识自己的1000个重要问题>>

13位ISBN编号：9787538857085

10位ISBN编号：7538857087

出版时间：2008-8

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：胡宝林 编

页数：202

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>

<<正确认识自己的1000个重要问题>>

内容概要

世界上最困难的事情莫过于正确认识自己，而最有必要做的事情也是正确认识自己。只有正确认识自己，才能把握自己的能力和特长，找到合适的职业，获得事业的成功；才能选择合适的人生伴侣，获得婚姻幸福；才能在人际交往中知己知彼，游刃有余……本书通过1000个正确认识自己的问题系统、全面地帮助读者认清自己的潜在价值、思维方式、行为模式、情感类型，准确把握自身能力和性格特点，并及时了解自己的工作、健康、情绪状态，从而弄清自己“能做什么、不能做什么”，“应该成为什么样的人”，在人生定位、职业规划、婚姻家庭、人际关系等方面找到正确的答案，使人生朝积极、成功的方向发展。

<<正确认识自己的1000个重要问题>>

作者简介

<<正确认识自己的1000个重要问题>>

书籍目录

第一章 查问自己 我真正想要什么 行动 你需要如何理清思路 自尊和自敬 鉴定自尊心的等级 自信测验 为成功而计划 13个成功的结果 自我破坏 你自我破坏到什么程度第二章 选择你的价值观 你的价值观是什么 选择你的价值观 价值观列表 价值观测验 运用你的价值观 运用价值观：作出决策 道德基础 道德原则第三章 时间、压力、焦虑、放松 你需要知道的所有关于压力和时间管理的知识 管理自己的时间 早晚必答 寻找正确的问题 压力 应对生活的压力 你受无形内在压力的影响吗 你接受过哪些关于解决压力的教育 说“不” 关于“不”问题的问卷调查表 什么是焦虑 理解焦虑 你有没有因为焦虑而出现身体症状 焦虑在精神和感情上的表现 你有没有在精神和感情上出现焦虑症状 你有焦虑的行为表现吗 你确实知道怎样放松吗 有关放松的问题 中止压力 正念 你在多大程度上做到正念 认可正念 一个想象练习第四章 走出过去的阴影 你仍生活在过去的阴影当中吗 移情的陷阱 痛苦或不安的回忆 痛苦回忆的测试 继续前进的秘密 回忆过去 消极的生活宣言 确认并改写消极的生活宣言 陷入困境 沮丧 沮丧测试 逐步地走出沮丧 损失和痛苦 你在承受未解脱的或隐藏的痛苦吗 创伤后的心理伤痛 怎样确认PTSD的症状第五章 愉快、喜悦、创新力 自由 好奇心 喜悦 鉴定你的喜悦程度 你不愉快吗 建立愉快的基石 你有多愉快 坚持写愉快日记 探索和乐趣 创新力 创新型提问 创新问卷调查表 奇迹的问题 解决问题的创新方法 幸福 幸福的标准第六章 感情关系和感情沟通 探索夫妻关系的问卷调查表 感情关系阶段的周期 你处于哪个阶段 评估恋爱双方的沟通技巧 期望 你对自己的感情有哪些期望 鉴定你和你的伴侣 有益的反抗 解决矛盾 可以接受和不可接受的行为 宽恕与和解 个性的不同 你属于性格外向者还是内向者 安全和依恋 你属于哪种依恋类型 依恋问卷调查表 性商

<<正确认识自己的1000个重要问题>>

章节摘录

第一章 查问自己我真正想要什么我想要什么？

这是一个令人哑口无言的问题。

有多少人知道自己想要的并为之奋斗，并且对自己的现状已经非常满意。

为什么有些人最后得到了他们真正想要的，而其他人始终感到茫然，别说得到自己想要的，就是自己究竟想要什么也没有弄清楚。

试问这个“简单的”问题，你就会发现很多人已经很久没有思考过了。

详细说明真正想要的是什么确实让人感到困难。

你可能会得到或冒险去争取得不到的东西。

也许你能成功，但需要作出改变。

安于现状不做任何改变是再容易不过的事情。

你没有去争取能够得到的，你没有意识到机会就在身边，直到它一次又一次从眼前溜走你才追悔莫及；你没有珍惜现在拥有的，直到最后失去它。

但你只是在短时间内容易有失败感，从长远来看未必如此。

“我真正想要什么？”

是个令人恐惧的问题，将它束之高阁可能会更好些。

然而它不会消失，它是一个“没完没了”的问题，就和“人死后还有来生吗？”

这个问题一样。

它会一直跟随着你，就像一只忠实的小狗，它每时每刻都存在着。

如果你没有意识到这个问题的答案，你就会陷入极度的混乱和苦恼中。

你选择了不想要的东西，却放弃了想要的东西，这只是因为你没有意识到必须关注每天生活中的这个关键问题。

<<正确认识自己的1000个重要问题>>

编辑推荐

《正确认识自己的1000个重要问题》由黑龙江科学技术出版社出版。

<<正确认识自己的1000个重要问题>>

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>