

# 《走入人群 从爱自己开始》

## 书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年05月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787307106710

丛书名：心理健康自住丛书/丁成标主编

## 编辑推荐

武汉大学权威心理咨询专家担纲编写力作！中国首套心理自助丛书！一本关于“爱”的书！魏卓、尚登飞编著的《走入人群从爱自己开始》从独特的视角为您分析人际关系障碍，为您的人际关系注入新的动力。它让我们清晰地认识到人际关系交往的关键不在于通过方法、技巧同他人建立和谐的关系，而是首先要与自己建立亲密和谐的关系，先和自己成为朋友。

## 内容简介

克服人际关系障碍的过程实际就是一个认识自我、悦纳自我的过程，同时也是一个学会爱自己 and 爱他人的过程。

魏卓、尚登飞编著的《走入人群从爱自己开始》是一本关于改善人际关系障碍的心理自助读物，内容主要包括人际关系障碍的心理学界定及其形成的深层心理原因、如何认识与处理人际关系障碍等。

《走入人群从爱自己开始》中着重阐述了人际关系障碍问题的核心与自我关系的处理。

## 目录

### 第一章 你觉得你有人际关系障碍吗

#### 第一节 给人际关系下个定义

#### 第二节 人际关系对于我们意味着什么

#### 第三节 爱的挡板——人际关系障碍

##### 【心理测试】社交障碍状况测验

### 第二章 是什么阻碍了我们

#### 第一节 完美主义人格

#### 第二节 面子观念

#### 第三节 内心的不安与恐惧

### 第三章 克服人际关系障碍的前提——认识你自己

#### 第一节 觉察自我形象

##### 【心理测试】自我形象测试

#### 第二节 我的性格特征

##### 【心理测试】菲尔性格测试

#### 第一章 你觉得你有人际关系障碍吗 第一节

#### 给人际关系下个定义 第二节 人际关系对于我们意味着什么 第三节

#### 爱的挡板——人际关系障碍 【心理测试】社交障碍状况测验

#### 第二章 是什么阻碍了我们

#### 第一节 完美主义人格 第二节 面子观念 第三节 内心的不安与恐惧

#### 第三章

克服人际关系障碍的前提——认识你自己 第一节 觉察自我形象

【心理测试】自我形象测试 第二节 我的性格特征 【心理测试】菲尔性格测试 第三节

在社会中认识自己第四章 克服人际关系障碍之道——悦纳自我 第一节

自尊，悦纳自我的起点 【心理测试1自尊水平测试 第二节 自信，悦纳自我的支点

【心理测试】自信程度测试 第三节 接纳自己 【心理测试】自我接纳程度测试 第四节

向心理学家学习如何悦纳自我第五章 克服人际关系障碍。从“我”做起 第一节

自我暗示的力量 第二节 自我投射 第三节 修炼当下的力量第六章 让我们行动起来 第一节

学会接纳他人 【心理测试】宽容程度测验 第二节 与家人成为好朋友

【心理测试】家庭亲密度小测验 第三节 与职场伙伴成为朋友

【心理测试】职业倦怠测验 【心理测试】佛克德职业压力（FWP）测试 第四节

与陌生人成为朋友参考书目

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)