

# 《活出自己的智慧》

## 书籍信息

版次：1

页数：269

字数：113000

印刷时间：2001年05月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787801154125

## 编辑推荐

在工作、游戏、家庭和朋友之间，我们不断以百里时速逐冲刺，生活忙碌却不充实。心理学家约瑟夫·贝里提出几个简单步骤，让你不再陷入快速的疯狂漩涡；不需要放弃现有的一切就能减缓生活步调，向恼人的事物、纷扰的关系、压力导致的疾病以及生活紧绷症候群说拜拜。翻开书，全新生活就从这里展开：享受每一个当下，不再为过去或未来忧心忡忡。想念你的本能，借由它洞察人生慧见。在毫无压力的情况下，增进自己的创造力并迈向成功。把周遭朋友带给你的负面情绪抛至脑后。获得真正的充实感与内在的满足。

## 内容简介

本书主要介绍了在工作、游戏、家庭和朋友之间，我们不断以百里时速追逐冲刺，生活忙碌却不充实。心理学家约瑟夫·贝里提出几个简单步骤等内容。

## 作者简介

约瑟夫·贝里 约瑟夫·贝里是一位心理学家，治疗师、讲师、作家及专业咨询顾问，至今拥有超过二十五年临床经验。贝里致力于意志心理学派“了解健康”治疗法的研究及推广，这种方法主要是借由发现自己心智运作原则，来获得内心的平衡与稳定。他曾经为世界知名的Johnson Inst

## 目录

### 推荐序

发现一颗宁静的心

### 作者序

在无序世界中保持心平气和

戴上新眼镜看世界

把心放在球场，轻松打

自合并中生存，随遇而安

爱你所为

积极思考还不够

打破忧虑的恶性循环

当青春风暴迎面来袭时

面对死亡，无畏无惧  
由快乐迈向成功  
化暴力为祥和  
电脑当机  
改善人际关系的神奇魔法  
发现天才之源  
乐在工作  
愤怒源自内在的意念  
橡子本来就在橡树里  
无负担的思考  
把欢乐带回工作中  
我的想法改变了  
低落的情绪扭曲真相  
相信宁静心智的力量  
重设新速限  
在笔直道路上安全行驶  
无所失的逝去  
别担心，我们很好  
教人钓鱼  
亲密相处之道  
知道何时说不  
“证明自己”是个危险陷阱  
健康心智教学法  
从优势角度看生命  
发现失控的乐趣  
希望是万灵丹  
不自矜故长  
冷静一点，稍安勿躁  
由自我接受中改变  
治愈时刻的力量  
编后语  
轻松简单过生活

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)