

《走出心理困境》

书籍信息

版次：5

页数：

字数：

印刷时间：2012年06月02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：9787100054881

编辑推荐

你是否因房价上涨而感到焦虑？因事业停滞而感到迷茫？因情感挫折而感到失落？或因其他的种种不如意而感到走投无路？本书将把你从心灵的死胡同中拽出来！本书以“困境循环”的六个阶段作为贯穿全书的红线，讲述了不断地从困境中找到新的人生意义和人生方向的策略。在本书中，你可以看到，困境如何像希腊的赫耳墨斯神那样，在我们的生命中充当传令官的角色，让我们明白，我们必须改变。亲爱的朋友，不妨把这本书当做你*亲密的朋友和导师，让它帮助你在人生低谷或人生迷宫中找寻出路，陪伴你走向更多彩的未来！

内容简介

每个人都会遭遇心理困境。因人生的下一站该驶向何方而产生的不确定感可能出现在一些可预见的时刻，比如失业时，失恋时，由于孩子上大学而成为“空巢一族”时，或者某个长久以来认可你，深爱着你，并欣赏你的人猝然离世时。有时，我们也会与心理困境不期而遇：比如我们原本以为要用毕生精力追求的事业突然变得索然无味时，或者我们渴望一段亲密的恋情，却找不到合适的伴侣时。

无论可预见与否，心理困境会让人感到抑郁、受挫和气馁。工作的时候，无精打采，没有挑战感。个人生活中，也总是感觉焦虑不安，毫无生气，无聊至极。你知道要改变一些事情：你渴望在工作中有所贡献，在家庭中充当积极的制造生气的角色，渴望真正享受当下拥有的生活。

困境令人感到不安，但是我们却必须经历困境：站在受困的人生谷底，我们仍可以抓住机会，为自己的职业、个人生活定义一番新景象。从事职业发展研究20余年的心理学家蒂莫西·巴特勒在《走出心理困境》中介绍了不断地从困境中找到新的人生意义，找到新的人生方向的策略。《走出心理困境》涵盖了人生的不同方面，从工作到生活，从与同事共事到与家人相处。阅读《走出心理困境》，你将：

学会辨别自己是否陷入了“心理困境”，并能够把困境当做走向真正改变的跳板

[显示全部信息](#)

作者简介

蒂莫西·巴特勒是哈佛商学院资深教员，也是该学院职业发展计划的主任。在过去的25年里，他一直是一名非常优秀的心理学家、精神治疗医师和职业发展咨询师。巴特勒博士的研究主要着眼于探讨人们是如何寻找有意义的工作的。他的著作被翻译成多种语言在全球销售，而他的研究结果是世界各地很多大学和机构所使用的各种职业自评计划和职业咨询模型的制作模板。登录网址www.careerleader.com/gettingunstuck，你可以看到更

多有关他著作的相关内容。

目录

致谢	
引言	
第一部分 困境	
第一章 面对危机	
第二章 陷入困境并怀疑自我	
第三章 敞开心灵，释放自己	
第四章 获取新的理解力	
第二部分 愿景	
第五章 内心深处的兴趣地毯上的 第一个图案	
第六章 学会让激情指路	
第七章 权力、群体及成就	
三大交织模式	
第八章 洞察力之描绘沙滩上的图案	
第三部分 走出困境	
致谢引言	
第一部分 困境	
第一章 面对危机	
第二章 陷入困境并怀疑自我	
第三章 敞开心灵，释放自己	
第四章 获取新的理解力	
第二部分 愿景	
第五章 内心深处的兴趣地毯上的 第一个图案	
第六章 学会让激情指路	
第七章 权力、群体及成就	
三大交织模式	
第八章 洞察力之描绘沙滩上的图案	
第三部分 走出困境	
第九章 从困境到行动	
第十章 生活于边缘	
附录A 继续我们的旅程有注解的参考文献	
附录B 困境与忧郁之诠释	
附录C 百项工作测验评分注释	
作者介绍	
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)