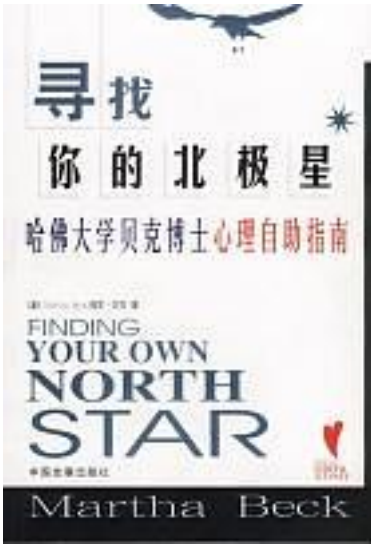


# 寻找你的北极星



[寻找你的北极星\\_下载链接1\\_](#)

著者:玛莎.贝克

出版者:中国发展出版社

出版时间:2002-10

装帧:

isbn:9787800875991

寻找你的北极星：哈佛大学贝克博士心理自助指南，ISBN：9787800875991，作者：（美）玛莎·贝克（Martha Beck）著；陈德民等译

作者介绍:

目录:

[寻找你的北极星\\_下载链接1\\_](#)

## 标签

心理学

自我完善

寻找北极星

时间管理

心理

心理自助

个人管理

北极星

## 评论

问自己很多需要诚实问答的问题

-----  
N久前翻完的一本，核心思想就是听从内心寻找自己的calling，让它指引你的方向。

-----  
这本书讲的有些是心理医生治疗时用到的技巧，对普通人自我剖析也有一定用处

-----  
顺应北极星的方向来生活，这将是幸运和最幸福的事情。

-----  
前面还不错，后面看得有些急躁。以后静下心来再重看吧。

-----  
非常非常棒感到非常惊讶居然有这样的书解答我的所有问题。上次找心理老师结果什么都没感觉越来越迷惑而且陷入自我怀疑 真的非常非常感激这本书

-----  
值得一读，可惜现在找不到纸质版了

-----  
谢谢你

-----  
很久之前读过的，只记得当时的感受，觉得有希望能做自己，但是至今仍然是勉强接受自己的状态。

-----  
我们向前行 再次看见了星辰。

-----  
挺妙的一本书· · 开篇作者不断的以其治疗过的患者做案例分析，从一开始就和读者互动，帮助读者寻找和分析体内的2个自我，即本原的自我和社会的自我，通过无数案例以及每一篇章后的小测，感悟，帮助读者寻找本原的自我，告诉我们，只有当本原的自我和社会的自我联系紧密时，我们的人生才能充满快乐自信，北极星的特殊和我们这一生所追求的一样，只有当找到隐藏在内心的北极星 才能看到最美的极光。。

-----  
[寻找你的北极星\\_下载链接1](#)

## 书评

大学时在图书馆里突然看到的 非常好看  
，里面记录了很多自我心理调整的方法和一些心理学常识 对个人心理的成长很有帮助  
尤其是对青少年 可惜现在很难能买到了 似乎也很少有学校专门开设这方面的课  
除了专业心理学 其实我们都应该了解些基本的心理学知识 了解自己的内心而不致...

-----  
[寻找你的北极星\\_下载链接1](#)