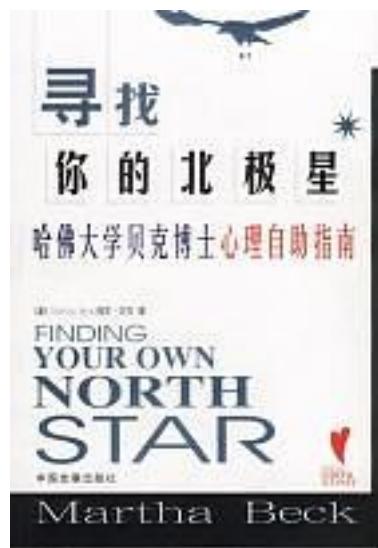


寻找你的北极星



[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，这将是最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