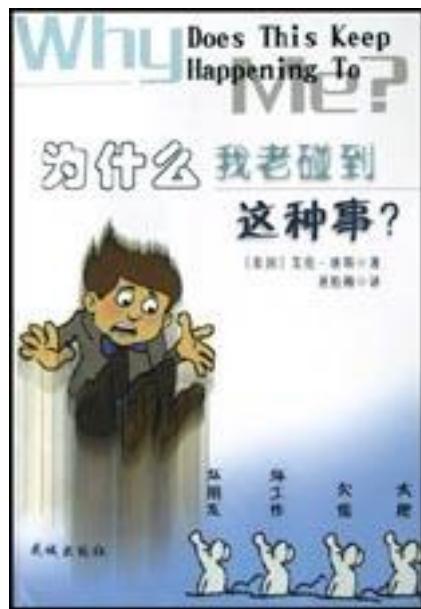


为什么我老碰到这种事



[为什么我老碰到这种事 下载链接1](#)

著者:艾伦·唐斯

出版者:花城出版社

出版时间:2003-8-1

装帧:平装(无盘)

isbn:9787536041301

从事心理治疗研究15年的心理学家唐斯博士证实了在我们的一生中，每一个人都会多多少少遇到7种不同的危机。他运用他的革命危机测试法向我们展示哪些危机是我们重复行为的根源。他通过测试、练习和实例来帮助我们解决常规性的问题，向我们展示如何运用我们的知识成功战胜那些具有毁灭性的模式，以至于永远冲破痛苦的束缚。

作者介绍:

目录:一引言
1 重复的故事一再发生
2 危机会自己走开吗

3 自我休眠

二 人生危机

列表分析：生活中的七种危机

1 激情危机：渴望振作

2 沟通危机：谁与我共享生活

3 自信危机：为什么不自信

4 个性独立危机：如何成为自己的主人

5 恐惧危机：如何把握自己的生活

6 精神危机：生命意味着什么

7 梦想破灭危机：现实不是我梦想的模样

三 人生突破

放弃抵抗，踏上新旅程

• • • • • (收起)

[为什么我老碰到这种事](#) [下载链接1](#)

标签

成长

心理学

励志

Psych

Gain

评论

我是在人生最低谷的时候看到这本书的，它真的带我走出伤痛，它真的有用，让我感恩一生

[为什么我老碰到这种事](#) [下载链接1](#)

书评

[为什么我老碰到这种事](#) [下载链接1](#)