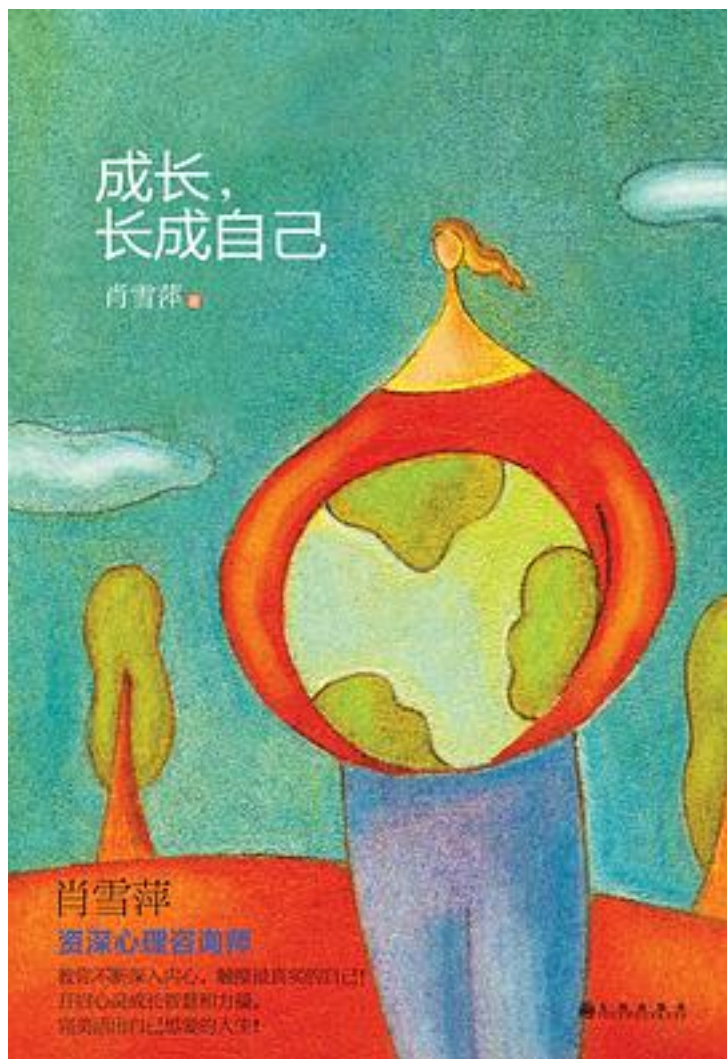


成长，长成自己



[成长，长成自己_下载链接1](#)

著者:肖雪萍

出版者:九州出版社

出版时间:2014-7

装帧:

isbn:9787510829963

本书是资深心理咨询师肖雪萍又一部心灵励志佳作，其立意是提供一系列自我成长的方法，而不仅仅是一些观点。它更关注的是功能性和实用性。

本书核心要解决的问题，是人们在生活中常遇到的心理困扰。包括：自卑感、无力感、挫折感、纠结感、自我矛盾、自我攻击、自我困惑、情绪困扰、内心混乱等，它还试图解决身体的亚健康状态，以及在中国文化之下常有的焦虑和内疚感。

作者介绍:

肖雪萍

资深心理咨询师，擅长婚恋家庭和自我成长心理咨询，著有《结婚后，爱情怎么办》、《滚床单心理学》。

中央广播电台特邀心理专家，中国心理卫生协会会员，新浪情感名博，时尚网情感专栏作家。曾被凤凰网、《中国青年报》、《时尚健康》、《北京晚报》、《新快报》等权威媒体专访。

个人主页：www.xiaoxueping.com

新浪微博：<http://weibo.com/xxueping>

目录: 自序 / 导读

第1章

幸福就是做自己

01. 什么是幸福

02. 你真的想要幸福吗？

03. 决定你的决定

第2章

你离自己有多远

01. 为什么想做却做不到？

02. 被冻结的身与心

03. 无视身体的呐喊

04. 深陷情绪的牢笼

05. 不为自己负责任

06. 活在过去和未来

07. 一些局限性的信念

08. 自我欺骗和自我逃避

09. 不接纳：成长死循环

10. 进入成长的误区

第3章

开启自我的力量

01. 看清自卑的迷局

02. 行动，行动，还是行动

03. 改变，可以从“头”开始

04. 减，减，再减

05. 与过去的生活告别

06. 了解你和你的原生家庭

07. 梳理你的生活经历

08. 接纳和自我接纳

09. 接纳有限性：人和环境

10. 停止与别人比较的方法

11. 做自己的好朋友
12. 和相互欣赏的人在一起
13. 自我赞美的力量
14. 尽力地去爱自己
15. 把成功变为习惯
16. 给自己赋予力量
17. 连接未来的你自己

第4章

唤醒身体和情绪

01. 经由身体，接近内心
02. 与身体全心合一
03. 情绪是什么
04. 感受你的身体
05. 与身体进行对话
06. 细致缓慢地动手做事
07. 让身体动起来
08. 阅读优秀的文学书籍
09. 观看悲伤的电影
10. 聆听优美的音乐
11. 写日记
12. 记录你的梦
13. 每天半个小时独处
14. 与友人放松地倾谈
15. 对宇宙空间祈祷
16. 对着镜子说“我爱你”
17. 慢一些，再慢一些

第5章

与感觉在一起

01. 感受你的感受
02. 留在感觉里，然后放大它
03. 当痛苦的感受无处可逃
04. 要感性，更要理性
05. 停止自我批判
06. 这就是我，不完美的我
07. 我接纳我自己
08. 我允许我自己
09. 这就是生活
10. 积极意象的冥想

第6章

打开思想的门

01. 人生无处不选择
02. 生活没有结果，只有过程
03. 人人都有自卑感
04. 孤独是人的本质
05. 自私是人的本性
06. 你拥有身体，但你不是身体
07. 你是自己情绪的主人
08. 思想创造生活
09. 成功无须吃苦
10. 现在就做你想做的事
11. 每天都是最后一天
12. 任何时候都不晚
13. 你有资格得到想要的一切
14. 说“要”，忘记“不要”

15. 没有什么不可以
 16. 优点和缺点是孪生兄弟
 17. 不同的人没有可比性
 18. 爱自己不需要条件
 19. 在爱中，我们是完美的
 20. 痛苦是成长的契机
 21. 一切都会过去
 22. 成年人总有办法
 23. 除了自己，没有人能帮你
 24. 你是自己生活的专家
- • • • • [\(收起\)](#)

[成长，长成自己_下载链接1](#)

标签

心理学

自我探索

心灵修行

心理

心理及情感类

肖雪萍

个人管理

女性

评论

像是一本总结书，把我在平时零散的领悟集结成册，所以也印证了作者的观点，自己就是自己的专家。只要你在生活中一直做热爱的事，不再以外界的富裕标准衡量自己的进

步，时时总结自己的努力与不停转化心境，根本地成长法门就在自己手里。

我受益于此书，决心改变并付出行动，治愈了我的拖延症，关键是接纳不完美的自己和告别过去。

里面有些内容还是不错的，可以读一读。

成长是一生的修行。

配合女神成长计划看，很有用

国内能把小书写成这样，已经非常难得了

会去买本实体书来实操

具有实操意义的心理学

#2017#30本#2017.10.27 电子书

我对苏子惠和耿硕的执念，究其原因是我恐惧追求女生时的感觉：害怕出丑、害怕被拒绝、害怕认识到自己的不完美等等。所以我一直都在等一个外在条件还不错且对我主动的女生出现。
现在我有张梦璇了，然后我开始意识到：我是恐惧婚姻的，这与原生家庭对我的影响密不可分。我害怕我爱的人会离开我。

生活不要太多焦虑担忧，好好生活改变自己，做自己喜欢做的事，有所想就要有所行动

成长，是一辈子的功课。

变，是宇宙空间的永恒主题

好书

你是成年人了，成年人总是有方法的。

对比《伯恩斯新情绪疗法》针对抑郁，有比较具体的量化打分和可实际操作技巧。《成长，长成自己》偏重于一个一个小故事的案例+分析，让我对心理咨询有了大概的了解。总的来说，结合冥想、放松、接纳的咨询其实最重要的还是要给被咨询人注入力量，因为最终还是要靠自己去解决问题。解铃还须系铃人。

接纳自己，直面自己的一切，无论缺点或有点，对我来说，这本书很有用。

自我成长是一生要做的功课。这本书泛读了一下，还是可以看看的，不过感觉内容还是有点鸡汤的，相对来说简单一些，对于本质的问题还是没有谈的太深。里面教的一些方法可以尝试下，实用性比较强一些，不像有的书存粹是鸡汤，空谈而已。通过接纳自我，相信自己的感觉，不能总是逃避，唤醒身心的能量，成为最好的自己。

在我过得很糟糕的一段时间，我从这本书上学到了自愈的能力。

一本开卷有益的书，第六章写的很好，谢谢肖老师的分享

[成长，长成自己 下载链接1](#)

书评

经小涵老师介绍有幸认识肖雪萍老师，这两天只要有时间就看她的书《成长，长成自己》，真的是一本很好的心灵启迪书，不像国外很多心灵书那样高深莫测，动不动就是接纳接纳再接纳。也不像目前市场流行的鸡汤书那样华丽唯美，书本共6章一共81小节，文字非常朴实，娓娓道来，像一层...

剛開始翻來這本書的時候，真的被裡面的某些觀點純到，很多時候，我們都只是為了迎合這個社會迎合形勢而去做一些選擇。
慢慢的慢慢的也跟著它的步伐開始思考自己的生活、自己的工作、現在的狀態，一份工作不到一個月又想換了，卻還堅持了快一年了。除了一群好玩的同事之外，也是...

作者 肖雪萍，心理咨询 实践者。
初读本书<<成长，长成自己>>之前，对于成长有些疑惑，不知道如何茁壮成长，也不知如何正常成长，对于成长的速度更是没有评判的标准，带着这些疑惑我翻阅了此书，从目录来看像是一本鸡汤文，细看之后发现还是有方法论的。看完本书，给我带来了...

看名字以为是一本探索长成的书籍，翻阅之后才知道是一本教科书，书中给出了很多指导性的方法，不用过多的思考，就能解决各种各样的烦恼和问题，本书适合烦躁时，闲来无事翻阅一下能够让自己平静下心情。让自己的内心平静下来，静心与自己沟通，看着自己成长！这是自己翻...

[成长，长成自己 下载链接1](#)