

活得明白



[活得明白_下载链接1](#)

著者:贾杰

出版者:北京大学出版社

出版时间:2015-1-1

装帧:平装

isbn:9787301250815

你认识你自己吗？你了解这个世界吗？你觉得自己有拖延症？缺乏意志力？或者不快乐？本书带你在内心世界里格物致知，深度解析正在困扰你的烦恼。

《活得明白》是作者从10年的“行医”经历中甄选精彩真实案例汇集成的“咨询手册”，从职业、亲子、情感和精神追求等18个方面，引导读者找到前进的方向和动力。使人读完之后，会在忙碌的生活中自省吾身、在迷茫的混沌中豁然开朗，让满满的正能量重新回到我们身上。

作者介绍:

他以人为本，实践为上：全球职业规划师（GCDF），国际生涯教练（BCC）认证培训师。受全国300多所高校邀请，为学生工作者进行技能培训；受教育部全国高等学校学生信息咨询与就业指导中心邀请，为全国高校就业指导骨干教师进行培训。

他的咨询独有千秋：他内心缜密，逻辑清晰，整合不同咨询流派，咨询风格千变万化。有时不经意间说出的话语，会让你动容不已，铭记于心；有时敏锐犀利得让你难以回答，且震慑心魂。

他既是迷茫者的引路人，又是咨询杀手终结者：迷茫中的人在他的趣味引导中慢慢找到前进的方向和动力。而咨询杀手（因其博览群书或问题难解，而难倒不少咨询师）在谈笑间被他一一摆平。

他就是贾杰，一个后现代主义的学习者和践行者。

目录: 推荐序

我所认识的咨询师贾杰

第1章 视角

影响我们的并不是事情本身，而是我们对事情的看法。

当我变了，世界也就变了。

新“北斗七星阵”——2

第2章 烦恼

珍惜你身边的每一朵奇葩。

烦恼皆因没看透。

我们宿舍里都是奇葩——22

要不要旷课——27

第3章 决策

当你无法决策的时候，有一个思路就是：最坏的结果你是否能够承载？

决策四步法——32

第4章 脾气

之所以“脾气不好”，是因为你没有动用自己的情绪管理能力。

脾气真的不好吗——48

第5章 痛苦

持续痛苦的背后，一定有获益。

谁才是真正的受害者——58

不辞职的背后——63

第6章 钻牛角尖

不要向人们索要他们没有能力给予我们的东西。

70多岁中科院院士的心病——68

第7章 他人评价

建立客观而坚定的自我标准，才能合理地应对他人评价。

你觉得自己如何——82

你家没有镜子吗——89

第8章 临场发挥

从来就没有什么发挥失常，那就是你的真实水平。

我本来可以上清华——96

第9章 犹豫

答案就在你心里。

我为何踌躇不前——110

第10章 兴趣

把兴趣转化为能力，才有可能优雅转身，否则就只能华丽撞墙。

我对自己的专业不感兴趣——120

我想当心理咨询师——126

第11章 自卑

自卑的背后是满满的自信。

你为什么属于这一类——136

选对“参照物”——140

怎样应对自卑——142

第12章 快乐

快乐 = 能力 - 期待。

领导从来不表扬——148

工作与挨骂——151

第13章 意志力

不是你没有意志力，而是你的计划不合理。

谁挡了你的瘦身之路——158

在职学英语——164

怎样把作业写整齐——171

第14章 自由与责任

当我们开始接纳现实，并且转而为自己的行为承担责任时，问题才会得到解决。

除夕夜的救助——176

我的“兄弟”骗了我——177

第15章 目标

没有目标，就无法选择。

没有目标，就没有动力。

为什么没有学习的动力——186

换部门，还是跳槽——193

第16章 拒绝

别拿自己当唯一。

我的假期被绑架了——202

第17章 底线

没有底线，就没有尊重。

熊孩子是怎么炼成的——212

女辅导员的迷失——218

第18章 示弱

让别人感受到“被需要”，是获得良好人际关系的法宝。

我的朋友为何没良心——224

老公为何离开我——226

为什么我比别人累——228

后记 且行且思且成长 231

• • • • • ([收起](#))

[活得明白_下载链接1_](#)

标签

心理学

咨询

心理

职业规划

认识自己，了解世界

生涯规划

职业生涯规划

自我完善

评论

对我来讲这书里的问题都不是问题，对心智不成熟的学生比较适用，另一方面，有一两个问题本来值得探讨又写得太轻淡了，失去力度。

陆姐推荐的精彩作品，非常接地气的生涯规划咨询手册！

2015010：旅途中读贾杰老师的《活得明白：生涯咨询的十八个典型》，真是收获爆满。作为生涯助人者，要像水一样温柔有力，利用逻辑、技术和爱悯帮助来询者一步步澄清他们内心原有的答案，这是"我与他人"之间的大智慧；作为生涯自助者，要像水一样清澈，分析并改善生命中的痛苦与幸福，把内心与外界联结成绚丽的生命彩虹，这是“我与我”、“我与世界”之间的大智慧。5星满分！

都是生活中俯视可见的小问题，学习不好太自卑、工作烦人感到迷茫之类的，没什么精神深渊里惊心动魄的神秘和猎奇，这才应该是心理咨询的常态。能感到作者有很高的自

尊，逻辑能力很强，理性判断和引导力值得称赞。不过，如果有人就算知道了问题症结、却仍然不能改变自己，理性可能就不够用了吧，总觉得少了情感和感性的作用。

心理咨询的入门书，强烈推荐

有点干活，值得一读，虽然写得一般

#每周一书#7.3-7.9

心理咨询其实就两个走向，一种是有心理疾病，这时心理咨询是必要的；一种是社会问题导致的个人心理问题，这时心理咨询往往要求个体去适应社会，虽然是可行的，但也犬儒的。总之，希望每个个体都能收获尘世的幸福吧

绝不是标题看上去的那种鸡汤书！读完真的特别有收获 需要反复读 很实用 能换换思路 对很多生活里遇到的问题有了新的认识 而且每章后面还很贴心的附了练习
贾老师真可爱

心理咨询案例集，文中穿插咨询师的分析，非常详细和完整的对话，棒！网易阅读买下，基本在成都到达州的火车上看完。

作者写的诙谐有趣，绝对值得一看。里面运用的咨询技巧也值得借鉴

第一张的七把椅子很有意思，后面的一般吧。

它很像一本心理指导手册，书里通过实例列举了人们常见的心理问题，给予了很切实的指导作用。对我有作用，比如目标，比如建立内心坚固的准则，收获很大。现实行为的种种不合常理，还是出在心理问题上，心结解不开，人很难从泥沼中解脱。

人如果这么容易改变就真简单了。

举重若轻，靠发问引导咨询者重新思考自己面临的问题找到答案，佩服。

无论作为咨询借鉴还是自疗反思的材料，都值得好好读

没有多大价值，太浅显了

挺赞的一本书。

又一本相见恨晚的书。案例分析，可複製，可操作的方法。澄清很多常識性謬誤。打算練習實踐。

没想到贾杰老师逻辑思维这么剽悍！这本书的案例无论是对未来的咨询师还是迷茫中的人们都会有启发！无意中决定买这本，没想到收获颇丰，谢谢贾老师！

值得力荐的一本书

[活得明白_下载链接1](#)

书评

俗话说，授人以鱼不如授人以渔，与其将自己的观点灌输直接给读者，不如把怎样去做到的方法分享给读者。贾杰老师这本书，案例丰富多彩，更赞的是在每一章尾页，都会有具体的操作方法与技术，这样，先熟读案例，再根据贾老师提出的方法，再回顾案例，从而对案例有透彻的了解，对...

我将明白的活——读贾杰《活得明白——生涯咨询的十八个典型》有感
自诩为一个还算爱读书的人，但随着可读物的铺天盖地，推介的泛滥，以及阅读方式的变化，很少有哪本纸质读物让我期待与难忘，直到遇到贾杰先生的《活得明白——生涯咨询的...

《活得明白》是值得反复推敲的一本书。书里面的一些奇葩事情也都是我们平时能够遇见的，有时我们可能理不清头绪，不懂处理，贾老师的这本书就给我们提供了相应的案例，让我们从中思考、顿悟，从而让我们更懂得生活。如前两章讲的是大学寝室中的一些相处问题，这些问题可能是我...

非常喜欢这本书，对于一名刚入门的生涯咨询师来说，这是一本不可多得的。已连续翻看数遍，每次看都有不同的收获，被贾杰老师那深不见底的咨询功力折服。。。论语有云“学而不思则罔”，对于生涯咨询来说，就学了再多的理论，却不在与来询者一对一的实操中思考也是无用。因为生...

我自认神经正常，不疯癫也不发狂，但看了这书，还是有所收获。
比如，太在意别人的评价，是因为我们没有对自己的
坚定的客观标准。我1米65，谁要说我矮，我就可以明确地说对方“你丫有病”。
比如，自卑，是因为我们认为自己原本可以做得更好，否则，就不是相比后自卑，而是
...

我觉得真的是寥寥数语化解心中困惑，各种迷局多是自己看不清规则，当你知道了规则是什么，自己怎么可以在规则的框架内自如应对，为自己想要的做出努力，对自己不看重的主动放弃，我想很多困扰就迎刃而解了。就象书中的一些经典案例，人际关系如何处理，如何做选择，这些每个人...

这本书不仅仅是本生涯咨询书籍，更是一本心理咨询案例书籍，亦或是一本非常实用的指点迷津的书籍。看了之后，之前跟多纠结的问题都能够想通，对自己，对家人，甚至是在自己的工作中都是非常非常的有指导意义。准备再好好研读几遍。

该书用通俗易懂具有现代感的语言将学术性专业性的那些问题呈现给读者，读后既助己也助人，特别适合在高校工作的辅导员和教师参考，力荐！已经读了两遍，精华章节扫到iPad里，随时领悟大师的睿智语言。该书没有市面很多所谓励志书那种标题唬人内容苍白拿读者的智商开玩笑的...

“难得糊涂”作为是清朝乾隆年间郑板桥传世的名言，这也是他为官、为人之道。“活得明白”则是贾杰老师的为师、为人之道。”难得糊涂”易，活得明白难。在贾老师的《活得明白》一书中，十八个生动的故事，讲述了夫妻相处之道、亲子沟通之法、交友之道，包含了上下级关系、同事...

好久没有看书，先是随意翻翻——“珍惜你身边的每一朵奇葩”
“持续痛苦的背后一定有获益” “不要向人们索取他们没有能力给予我们的东西”
“建立客观而坚定的自我标准，才能合理应对他人评价”
“从来没有有什么发挥失常，那就是你的真实水平”……一句句独到的肯定句让我...

作为高校辅导员，生涯咨询和学生问题解决都是我们经常要面对的事情，一拿到贾老师这本书我就激动不已，寻找了好久的生动可操作案例就在眼前，我推荐给好几位辅导员，大家都恨不得一口气读完。期待贾老师更多的著作。

已经很久很久没有这样一本书让我读起来不愿意放下，读了还想读了，书里有和自己经历类似的案例，有理性的分析让我们不再迷茫，不再踌躇。感谢北京大学出版社为我们奉献的精神大餐，感谢贾杰；老师和大家分享。对了，作者贾杰老师还是个大帅哥呢，花痴们也不能错过本书啊哈哈！

看了贾杰老师的《活得明白》一书，忍不住要先来赞一赞。

第一个故事有些长，七星阵，当我变了，世界也就变了。
一开始，感觉咨询师在故弄玄虚的一套，心想此作者也不过尔尔嘛。
随着椅子的增多，沟通的深入，发觉有些不一样的感觉，似乎我也在那椅子上，因为那些字里行间的情...

列夫·托尔斯泰说：“理想的书籍是智慧的钥匙。”读了贾杰《活得明白》这本书，感想、收获颇多。本书通过18个真实的案例，涉及职业、亲子、情感和精神追求等诸多方面，给人们以启迪。作为一名高校的辅导员，看到书中有很多案例是涉及到我们的职业，如何在工作中找回乐趣，如何...

一本很好的书，看了目录就已经放不下了，书中很多故事在生活中总似曾相识，贾老师娓娓道来也让读这本书的我像和他对话一样豁然开朗，不急了不怨了，心态平和了，很多事也想开了，也许这就是活得明白了吧哈哈。迷茫的你，赶紧读一读啊！我要给他点个赞也给即将阅读的你点个赞...

这本书是同事推荐的，很适合像我一样的状态的人去看，感到迷茫、焦虑、对未来充满恐惧及生活巨大的压力，作者通过一个个案例，详细剖析，令我从中体会活着的道理。她像黑暗中的一道曙光，指引着我走向光明的地方，不得不说这是本好书，给人启迪，我受益匪浅，寥寥数语化解了心...

[活得明白_下载链接1](#)