

不想再讨好这世界



[不想再讨好这世界 下载链接1](#)

著者:[美]莱斯·卡特

出版者:陕西师范大学出版总社

出版时间:2015-3

装帧:平装

isbn:9787561380383

从今天起，告别总是取悦他人的生活，从别人的眼光中走出来，找回勇敢的自己。

这本书写给习惯退让，却不曾被善待的你。

如果你经常取悦他人，

如果你常常为了取悦别人而漠视自己的感受，

如果你常常会感觉到被他人利用了你的善良，

如果你常常一片好心，别人却不领情，

如果你不善于拒绝他人，

如果你在婚姻关系中总是那个取悦别人的角色，

如果你曾经设法取悦上司却无功而返，

那么这本书就是为你而写的。

.

资深心理咨询师的性格自修课，关注你日常生活中的情绪和心结。

美国著名心理专家，曾经做过200多期心理节目的金牌咨询师莱斯·卡特结合自身经历与实例，不鸡汤，不说教，只为你提出针对性的实用建议，教会每个“讨好者”懂得划分人际关系中的界限，解决矛盾，改进自己，走出“讨好的怪圈”，由衷地告诉世界：我已经是全新的自己，我不想再讨好你。

作者介绍:

莱斯·卡特

心理学博士，美国著名心理学家，金牌心理咨询师，畅销书作者。

曾是密诺斯梅耶诊所金牌心理咨询师，创办了卡特医生心理咨询事务所，做过200多期心理广电节目。

其作品关注日常生活中人们内心的情绪和心结，接地气，备受读者的喜爱。

目录: 写在前面

.

Section.1 你是一个讨好者吗？

第一章 讨好行为不总是讨喜的

第二章 七个特征证明你是不是讨好者

第三章 你未曾发觉的情绪交换

.

Section.2 你如何一步步成了讨好者？

第四章 当愤怒向内心蔓延

第五章 那些不受控制的反应

第六章 不要沉溺于过度的责任感

第七章 骄傲感微妙的一面

.

Section.3 如何让自己的生活获得平衡？

第八章 自由的生活方式
第九章 持之以恒的果断力
第十章 如果有人反对你的果断力
第十一章 如果有人不断干扰你的内心
第十二章 今天起，不想再讨好这世界

讨论引导指南

• • • • • ([收起](#))

[不想再讨好这世界_下载链接1](#)

标签

自我管理

情绪管理

心理学

健康

微信读书

kindle

评论

一个概念，就是你最终将无法承受这种过度讨好，不尊重自己的生活方式。你允许自己偶尔受到不公对待，而长此以往情绪垃圾将在你心中堆积，最后你会没法再帮助他人。

三星半。里面很多例子都戳中我，即使有些我并没经历过，却不得不十分同意。你最终无法承受这种过度讨好，无论如何，请善待自己。但不得不说，书虽然戳中心，里面的方法却是知而难行。

治疗滥好人心理。

受益匪浅，是会买回家的书，只是翻译太垃圾

可能是翻译惹得祸？全书的语言组织能力较差，没有丝毫阅读的流畅感。读起来会很费力

就几句话：要尊重自己，要对自己的合理要求和个性品质充满自信，要有决断力，不为他人应自我负责的情绪担责，不要过于在乎他人的评价，不要因为恐惧感开启防御模式为自己的行动找理由辩解（自己的事，而且本来就没有错为什么要证明），不要开启“自贱”模式，成为不尊重自己的人中的第一大恶霸。

惨了 读不下去

不知是否看了的人都能对号入座，还是这个时代其实每个人都是讨好者，讨好已经成为现代人的一个病症，我们在讨好的时候也在被讨好，人人都不做讨好者，不知会是什么样。道理都知道，却仍过不好这一生，或者说不愿改变甚至不能改变去过好这一生。

读到一半一边觉得相见恨晚，一边又觉得很庆幸遇到这本书

豁然开朗。

很好的一本书！让我学到了很多

作为读到的第一本心理学书籍，感觉还是很有料的，内容远比书名好多了，也做了很多

笔记，值得一看。

[不想再讨好这世界_下载链接1](#)

书评

[不想再讨好这世界_下载链接1](#)