

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，却未曾被善待的你。

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](#)