

# 改变的勇气



[改变的勇气 下载链接1](#)

著者:[意]维里·帕西尼

出版者:清华大学出版社

出版时间:2017-5

装帧:平装

isbn:9787302431626

- ◆改变并不是唯一正确的选择。面对变化，本书教会你如何做出正确的选择。
- ◆改变已然发生，但内心，是否做好了充分的准备？

- ◆你是愿意做出改变的人，还是属于守旧一派呢？
- ◆改变是美好的，也是危险的，往往是要付出代价的，你做好准备了吗？
- ◆面对亲人离世、失业等一些突然的改变，你的内心如何应对？
- ◆对夫妻生活并不满意时，该果断舍弃去追求自己的幸福？还是在所谓传统美德的隐忍和坚持中，度过余生呢？

这是一本关于变化与抉择的书。你可以看到，面对社会环境、家庭结构以及内心世界的变化，书中众多“当事人”是如何做出选择的。普通人典型的案例故事中可以看到自己的影子。

改变并不是唯一正确的选择。本书能够让你认清自身所拥有的资源及条件，了解自己内心深处所发出的声音，以此辨别出自己对于改变所能接受的程度，但变与不变取决于自己的选择。

面对变化，我们每个人都可能产生恐惧，但如果不得不变，那么我们该如何向改变打开心扉呢？以及有哪些实用的方法教我们去适应改变呢？

作者介绍：

维里·

帕西尼是精神病学专家，曾在日内瓦大学、米兰大学与加拿大蒙特利尔的魁北克大学担任教授之职。自1974年来，他一直是世界卫生组织（WHO）性健康与生殖医学方面的负责人，也是欧洲性学联合会的创始人，并担任意大利性学与应用心理学协会主席。其主要专业领域为医疗心理学、精神病学、心身医学与性学。在这些专业的学术成就之外，维里·帕西尼同时也致力于向大众普及推广相关领域知识，出版过17本书籍，并被翻译成10多种语言。

林婷，译者。毕业于上海外国语大学法语语言文学专业，现任教于中国人民大学中法学院。曾译有《智慧树》一书。热爱传递语言的美，分享文字中蕴含的思想，愿能一生都沉浸在如此的小幸福中。

目录: 序言 你喜欢改变吗？

第一章 改变的愿望	1
第二章 内心的牢狱	43
第三章 突然的改变	67
第四章 好习惯和坏习惯	95
第五章 对改变的需求	109
第六章 疗法的改变	123
第七章 工作：从义务到创造性	159
第八章 金钱：不是上帝，不是魔鬼：只是一个附属品	181
第九章 学校：从教育到学习	207
第十章 健康：从疾病到健康	233
结语 给第三个千年的20个主意	261
注释及参考文献	261
· · · · · (收起)	

[改变的勇气](#) [下载链接1](#)

## 标签

勇气

改变

选择

自控力

成长

心灵成长

心智成长

成功心理学

## 评论

完全无法理解这种书的价值。

---

不错

---

可以给人勇气的一本书，不妨对号入座，充分的认识自己

---

很给人勇气的一本书

看完希望自己多一些勇气....

喜欢..

心灵鸡汤，看看也挺好～

算是一本成功心理学的介绍吧，有一定的指引作用

还可以

就是心灵鸡汤吧～心里不爽的时候可以喝喝～

[改变的勇气\\_下载链接1](#)

书评

[改变的勇气\\_下载链接1](#)