

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，但变与不变取决于你自己的选择。

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](#)