

快思慢选



[快思慢选_下载链接1](#)

著者:王玉秀

出版者:台海出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787516817186

☆为什么你那么努力，却还没过上自己想要的生活？

- 在面对选择时会不由自主地感到恐慌和焦虑？
- 无论大小事情，总是难以做出让自己满意的选择？
- 选项多对你来说是一件痛苦的事，几经对比还是无法选择？
- 在婚恋、事业等人生的关键路口，总是害怕因为做出选择而承担责任？

透析深层心理原因，找对疗愈方法，你能战胜选择困难症！

☆让你的每个选择都成为正确选择，选择困难人群自救手册！

- 犹豫症的通病：思维束缚，优柔寡断
- 犹豫症行为表现：懒惰倦怠，缺乏行动力
- 犹豫症心理表现：自信心缺失，怕承担责任
- 犹豫症思维表现：莫名恐惧，井绳效应
- 犹豫症障碍表现：追求完美，责全求备
- 犹豫症情绪表现：负能量满满，没主见

☆专业心理学视角，全方位案例分析、心理指导、带你告别选择困难！

生活中总是充满了各种选择，大到选择人生道路，小到每天衣食住行，而心理学调查显示，有相当一部分人都存在选择困难——总是在头脑中思前想后、犹豫不决，难以及时做出选择。

选择困难症是一种心理障碍，一旦产生这种心理问题，就会不知不觉地被犹豫不决和后悔制造的困境掩埋，做事难以达成目标，机遇也在犹豫和观望中悄然溜走。《快思慢选》指出了人们在做选择时常见的心理误区，并分析了过分犹豫纠结的深层心理原因，最后结合案例分析给出了治愈方案，是一本通俗易懂的心理学实用入门读物。

作者介绍:

王玉秀，笔名玉凡瑶，江淮女子，情感心理学作家，著有长篇小说《路》《记得说爱我》《我的女友，四月小满》；已出版短篇作品《有时候面对，比害怕要来得直接》《你们之间，只是一分之差》《这个世界没有不劳而获的事》等收录于《如果你害怕，那你就输了》《每一次伤心，都请用微笑面对》等合集中。

目录: 目录

第一章 面对选择，是什么让你倍感无力？

1. 犹豫症症状之一：选择拖延 / 003
2. 犹豫症症状之二：选择障碍 / 007
3. 犹豫症症状之三：选择困难 / 011
4. 犹豫症症状之四：选择恐惧 / 015
5. 犹豫症症状之五：选择纠结 / 019

第二章 一边焦虑一边犹豫，你中招了吗？

1. 犹豫症的通病：思维束缚，优柔寡断 / 025
2. 犹豫症行为表现：懒惰倦怠，缺乏行动力 / 030
3. 犹豫症心理表现：自信心缺失，怕承担 / 035
4. 犹豫症思维表现：莫名恐惧，井绳效应 / 041
5. 犹豫症障碍表现：追求完美，责全求备 / 047
6. 犹豫症情绪表现：能动力差，没主见 / 051

第三章 生活美好，为什么我们总在犹豫纠结？

1. 选择项越多，就越让人感到犹豫？ / 059
2. 你不是犹豫，只是太害怕犯错 / 064
3. 所谓选择犹豫，只是不想改变 / 069

4.社交环境也会让你患上犹豫症? / 074
5.认知模式会影响一个人的选择吗? / 078
第四章 找准方法, 让选择不再那么困难
1.精简你的选项 / 085
2.倾听自己内心的声音 / 090
3.明确“要事第一”原则 / 096
4.不要总被别人左右 / 100
5.找准自己的闪光点 / 105
第五章 相信自己, 10分钟内你就能作出决定
1.想太多, 就是自己吓自己 / 111
2.你担心的事情, 通常都不会发生 / 116
3.设想最糟的情况, 还有什么好怕的 / 120
4.你, 永远不可能做好万全的准备 / 125
5.不给自己机会, 机会不会找你 / 131
第六章 锤炼思维, 让选择帮你改写命运
1.你要眼光长远, 还要力争高起点 / 139
2.找好出发点, 适合自己的才是最好的 / 145
3.谋定而后动, 别把草率错当成勇敢 / 151
4.对自己负责, 真我可贵不要随波逐流 / 158
5.头脑会转弯, 不墨守成规才能走得更远 / 166
6.尝试新想法, 让创造力帮你打开新天地 / 173
第七章 严防犹豫症, 做完美的自己
1.直觉预防法: 相信自己的直觉 / 185
2.安排预防法: 分清主次, 合理安排 / 190
3.得失预防法: 对你的得与失, 进行排序 / 196
4.心理预防法: 增强自信, 勇于担当 / 200
5.奖励预防法: 学会及时给自己奖励 / 205
· · · · · (收起)

[快思慢选_下载链接1](#)

标签

正能量

好书, 值得一读

好书

励志

很吸引人的书, 想读!

鸡汤

职场

梦想

评论

实用性很强的一本书，读完很有收获！

满满正能量~引人入胜。【快思慢选】，打call

可读性很强的一本书，值得推荐！

很好的书，很喜欢，对我来说很实用，帮助我也很多，喜欢喜欢

不建议读。内容满满的鸡汤，空讲道理，并没有对造成犹豫症背后的心理动机以及规避措施进行深入分析。如果道理就能改变一个人的行为，那世界上没有不成功的人了。

有指导性的书籍，对于我这个有犹豫症的人非常适合~

[快思慢选_下载链接1](#)

书评

版权归作者所有，任何形式转载请联系作者。 作者：木子叶寒（来自豆瓣）
那天早上，收到文友王玉秀的新书《快思慢选》，刚好我要去贵州旅游。为此，在旅途中，一路有书相伴，甚是欣慰。我和她的认识是在执手天涯论坛上，两个人都是诗歌版当版主，也许是有缘吧，虽然版主之间来...

在日常生活中，很多人喜欢说，“我行吗？可以吗？”“假如是错的，怎么办？”“如果不成功，怎么办？”不经大脑，脱口而出的困惑。太多如果，这些都是面对选择，犹豫的表现，学名犹豫症。
它是指一种不知道如何选择，所持有的一种迟疑的心理状态。即便是做一个简单的决定都需要...

[快思慢选_下载链接1_](#)