

能自處，也能跟別人好好相處



[能自處，也能跟別人好好相處 下载链接1](#)

著者:劉軒

出版者:天下文化

出版时间:2019-1-30

装帧:平装

isbn:9789864796267

這世界變得愈來愈快，

但總有些文字能撫平內心的皺摺，

療癒困難的心，

願你能學會「和自己相處」，

從「我」了解「我們」，

看見自己和別人身上的光。

成熟與幼稚之間的差別不在年齡，而在安放情緒的能力。

學會「和自己相處」，從「我」了解「我們」，

各種好關係就會隨之而來，而這一切只需要開始跟自己說：

「我要，就能。」

心理學專家劉軒最新力作，

跟隨這本書，透過33個心靈練習，

放慢你的心，梳理你的內在，安放你的情緒。

成為既維持自己的獨特個性，又能修正不理想行為的成熟大人，

享受不完美但輕盈的每個時光、每段關係。

想要自己更好，你得先疼惜自己。

你要充當「慈母」的角色，安撫自己內心焦躁的負面聲音。

感受到壓力時，停下來面對這個情緒，

不要直接躲入慣性的逃避行為。透過了解你的內在小孩，

學會既維持自己的獨特個性，又修正自己不理想的行為，

當我們能自處，也能與別人好好相處時，

那些原本擋在路上的絆腳石，將會成為向上爬的台階。

放慢你的心，打開這本書，你會更好的。

「每個人都可以讓自己更好，

你需要的不是時間，

而是「我要，就能」的信念。

這不是狂妄之言，

而是透過日常的小勝利累積來的天然自信。」 ~ 劉軒

作者介绍:

劉軒 Xuan Liu

哈佛大學學士、哈佛教育學院心理學碩士、哈佛教育學院博士班，目前為暢銷作家、品牌顧問、音樂製作人、廣播節目主持人。身兼數職的劉軒目前活躍於許多專業領域，也擅長各種跨領域的創意製作：從故宮的動畫配樂到時尚品牌發表會；從廣播節目主持到大型舞曲派對的打碟DJ；從《Why Not? 給自己一點自由》和《放任心中的一百次流浪》等寫意散文集，到《Get Lucky! 助你好運》《心理學如何幫助了我》及《大腦衝浪》等暢銷心理學力作。也因此，劉軒不願意讓自己以職稱來定位，只希望當個「有用的創意人」。

劉軒的個人網站：xuan.tw

劉軒的FB：www.facebook.com/i.am.xuan.liu

目录: Part1情緒篇 告別玻璃心的練習

- 1 掃除負面雜念，不糾結在一個念頭上 15
- 2 不是別人太嚴格，是你有顆玻璃心 25
- 3 被情緒勒索是你想當好人，不夠愛自己 33
- 4 口是心非其實是一種情緒攻擊 43
- 5 不壓抑不舒服的感覺，與憤怒和平共處 51
- 6 想要自己更好，先要疼惜自己 59
- 7 你其實比自己想得還堅強 69
- 8 開心時總會莫名憂愁並非是悲觀 77
- Part2自律篇 紀律生活的練習
- 9 花錢不去健身，是因你事前少做了這件事 87
- 10 訂立目標時，別用意志力跟誘惑對抗 95
- 11 為什麼你對有些人事物，就是很難斷捨離? 101
- 12 想心無雜念，先讓自己旁無雜物 109
- 13 你缺少的不是能力，而是自我肯定 117
- 14 網路的互動，其實只是一種「代糖」 125
- 15 想讓自己不怕挑戰，你得先解開一個魔咒 133
- 16 完成比完美更好 143
- 17 你有多擺爛，就有多「厭世」 153
- 18 改不掉老毛病，是因為反省時少了這步驟 161
- Part3理性篇 不被偏見左右的練習
- 19 許多常識或直覺，可能是讓你誤判的偏見 171
- 20 勇敢承認無知，是另一種聰明 177
- 21 說真話並不表示你得當邊緣人 185
- 22 別讓身體欺騙你的心 195
- 23 要跟隨你的心，但也要用你的腦 205
- 24 可以路見不平，但別成為正義魔人 213
- Part4人際篇 走出同溫層的練習
- 25 好朋友這麼多，為什麼還會寂寞? 225
- 26 把你的敏感，多用在讓你愉快的事上 233
- 27 你一定要知道的「友誼公式」 241
- 28 心態對了，所有人都會想接近你 253
- 29 人緣要好，你要會這樣聊天 263
- 30 好友圈這樣經營，才不會「在一起孤獨」 273
- 31 幽默是可以練習的 283
- 32 綻放的花朵更能吸引欣賞者的目光 293

33 害怕社交的你，只缺一盞探照燈 301
· · · · · (收起)

[能自處，也能跟別人好好相處 下载链接1](#)

标签

劉軒

[華語]

评论

这是一本比较易懂的书，很适合刚开始看书的人，书中观点也容易让人接受。

[能自處，也能跟別人好好相處 下载链接1](#)

书评

[能自處，也能跟別人好好相處 下载链接1](#)