

撒下好运的种子



[撒下好运的种子_下载链接1_](#)

著者:徐浩渊

出版者:中信出版社

出版时间:2008.11

装帧:平装

isbn:9787508613185

彻底改变人生命运的最佳心理健康指导书。

如何活得更好，改变命运，完美人生。

每个人，从一出生开始，就要扮演不同的人生角色，面临复杂的人际关系，竞争激烈的社会环境。常言道，性格决定命运，当你在抱怨自己“倒霉”，“失败”，“不顺”时，有没有想过，是不良的心理状态影响了你的发展，阻碍了你的事业，扰乱了你的沟通。徐博士心理在线系列，从生活中的方方面面，为那些愿意获得健康心理，走向光明未来的人们提供切实可行的方法。

作者介绍:

徐浩渊，1949年生于河北平山西柏坡。美国圣母大学神经生理与行为科学硕士、药理学博士，宾西法尼亚大学博士后。1994-1998年，在认知治疗之父AT·BECK和心理分析大师LLUBORSKY等教授指导下学习心理治疗。1999-2000年在北京大学心理系任客座教授，讲授研究生心理治疗课程，并且督导心理治疗。2000-2002年，先后与北大以线，清华同方合作开发多媒体心理课程。2003年创立“心育心”公益咨询网，在美国World Link Foundation的支持下，推进中国的心理卫生事业。

目录: 情感·家族 第一章 养儿育女 假如你真的爱我 到底是谁的需要 一家一本难念的经 为何惧怕“早恋” 第二章 谈情说爱 学会沟通 姑娘们到底要什么 第三章 家里家外 一个家庭，两个中心 老父亲要结婚 婆婆和媳妇的战争 职场·人际 第四章 压力从何处来 成功的误区 竞争与选择 学不好英语的女孩儿 老板也是人 第五章 上司与下属 老板可是不好当 下属种种自我·认知 第六章 我不开心谁之过 谁为我的痛苦负责 期望、失望、绝望 第七章 幸福是自己的杰作 人性的进化 我们到底要什么 我的发展很有趣 美妙时光特别推荐后记索引
· · · · · (收起)

[撒下好运的种子](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

心理

成长

徐浩渊

撒下好运的种子

生活

父母

心理学读物

评论

一本非常棒的好书！

一本不错的心理辅导书。就像一个大姐姐，慢悠悠的和你聊天，很受启发，值得一读！

开始疗愈自己，向内看清自己。

表达了一个内容：不要用物质代替精神需求，要学会探究自己的潜意识需求。

已买

书写得不错。作者受了医学博士斯科特派克的启发，主要研究的是家庭心理治疗。里面谈到“真爱”的定义。用的是美国家庭心理治疗家保罗博士夫妇的定义：“衡量真爱的两把尺子是一——真爱行为是一种抚育自身和他人情感与精神成长的行为；真爱行为助长个体的责任感。”
从这个意义上说，简单的给予行为未必是爱。如同父母溺爱儿女，给予的确实够多，但却不是真正意义上的爱，因为这种给予不利孩子情感与精神的成长。很多时候，不给予其实比给予需要更多的勇气。爱必须要求对方完全地参与——使用他们的头脑和行动。人得到的权利应该与其能负的责任平行。

心理辅导书，慢慢看，慢慢体会。内容感觉一般，消遣

关于孩子教育方面的 真爱行为 的讲解蛮值得一读 至于其他章节一般化
但喜欢作者喜庆的照片

通俗

[撒下好运的种子_下载链接1](#)

书评

[撒下好运的种子_下载链接1](#)