

真正的接纳，就是爱上不完美的自己：点击量破千万的内在成长课！



[真正的接纳，就是爱上不完美的自己：点击量破千万的内在成长课！ 下载链接1](#)

著者:[美] 爱丽丝·博伊斯 (Alice Boyes) 斯坦威出品

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:2019-7-1

装帧:平装

isbn:9787505746640

大部分人都知道自己并不完美，不过，如何接纳自己的不完美却不是一件容易的事情。有许多人，要么因自己的性格缺陷而自卑不已，要么终其一生都在徒劳无功的证明自己。只有学会接纳自己，与自己的不完美和解，才能够真正迎来人生的蜕变。

在本书中，作者从人们最不容易接纳自己的几个面向：思维模式、自尊、亲密关系、工作与金钱入手，帮助人们重新建立对自身性格的认知。首先，你会了解到任何一种性格特质都有两面性，但是人们往往倾向于看到性格中不好的成分；其次，你会了解到如何

扬长避短，尽可能地改善自己的行为模式；最后，你将能够接纳自己，从此摆脱因恐惧、焦虑、罪恶感或不安全感所导致的自我厌弃行为。

作者介绍:

爱丽丝·博伊斯，美国著名心理学家。主要研究领域为临床心理学和社会心理学，她的研究曾发表在《人格与社会心理学杂志》等许多重要的国际期刊上。

此外，她还是一位颇受欢迎的作家。她的文章致力于用心理学的知识和方法来改善人们的生活，她在《今日心理学》博客上发表的文章，至今已被阅读了1100万次。

目录: 第一部分 我们为什么不接纳自己

- 第一章 幸福，从接纳自己的不完美开始 / 003
- 第二章 重新审视那些让你讨厌的特质 / 023
- 第三章 如何摆脱否定自我的思维习惯 / 043

第二部分 接纳自己的核心策略

- 第四章 学会自我取悦与自我关怀 / 067
- 第五章 学会节省时间和精力 / 095
- 第六章 学会克服拖延与逃避 / 119

第三部分 走出自我否定的思维误区

- 第七章 别让细节毁了你 / 141
- 第八章 不要输在思维偏差上 / 163

第四部分 如何与他人建立良好的关系

- 第九章 了解破坏亲密关系的行为模式 / 179
- 第十章 了解自己与爱人的依恋风格 / 195
- 第十一章 学会正确处理人际关系 / 221

第五部分 如何开始一段成功的事业

- 第十二章 摆脱工作中的错误思维 / 233
- 第十三章 摆脱理财中的错误思维 / 253

后记 / 280

• • • • • [\(收起\)](#)

[真正的接纳，就是爱上不完美的自己：点击量破千万的内在成长课！](#) [下载链接1](#)

标签

成长

文学

积极心理学

外国文学

自我成长

自我提升

个人成长

情感

评论

做决策看起来是选择题，其实每个选择背后都是通过理性分析选出来的。

记下很多点，帮助我成为更好的自己

本以为是鸡汤文 原来温暖又治愈 会好好实践哒～

完美并不美，快捷键这一点上我还是非常认同的。

本质上是关于精力管理的一本书，教你如何避免因时间和人际、做事方法而产生的坏情绪。一本工具书，有些方法挺实用，但流于表面的东西多，算不上深入。

原本是抱着“最近很丧，读点鸡汤”的想法翻开的这本书，倒给了我一点惊喜。介绍了一些通俗的心理学知识，也提供了算是有执行力的建议和方案，若能实践，对自己提升当有帮助。类似书名的书里，算是有点干货了。

比我想象中的好，还以为是个标题党，结果蛮多干货的。每个人都想得更好，会抵触自

己怎么也改不掉的缺点。首先接纳自己，知道不是自己一个人如此，再针对自己问题作出改变，慢慢获得信心和养成新习惯。对于生活、工作、人际、经济都有一些建议，感觉还不错。

一锅乱炖的许多生活建议，都比较浅（出门要检查有没有带钥匙的类型）。好处在于遵教导的态度非常亲切。建议一多也总有一两个有启发的。

点对点的小工具，能帮助建立自我控制的始发点。

每个人都是不完美的，但每个人最终成为更好的自己。爱，从接纳自己开始！

有触动到的地方，就是有些东西感觉实施不了。或者就是书中所说：原地踏步要比改变现状舒服。

[真正的接纳，就是爱上不完美的自己：点击量破千万的内在成长课！ 下载链接1](#)

书评

在马伊琍、雷佳音主演的电视剧《我的前半生》中，33岁的罗子君做全职太太已经做到资深，每天儿子上学、老公上班还有保姆阿姨做家务，日子过得无聊却安逸。若不是丈夫突然提出离婚，她就打算这样头脑简单的活下去。陈俊生长时间的晚归让罗子君心中不安，时常怀疑会有漂亮的小姑...

每个人都是不完美的，但每个人终将成为更好的自己。爱，从接纳自己开始！ ——引言
你是否曾经因为自己的不完美而苛责自己？

“总是犯同样的错误，为什么自己就不能长点记性？”

“我什么时候才能改掉半途而废的坏毛病？”

“不想活在别人的眼光中，可为什么总是做不到？” ……

生活中是否经常出现这样的情况？在同一件事情上面总是犯相同的错误，你也想过把事情处理地井井有条，可无奈完美无缺好像一直就是一个神话一样的存在。在每次陷入麻烦的时候，对自己充满了怨恨。

也许再坚强的人也有一天绷不住的时候，普通人更是如此。在自我苛求的夹缝中求生存

...

[真正的接纳，就是爱上不完美的自己：点击量破千万的内在成长课！下载链接1](#)