敏感天性



敏感天性_下载链接1_

著者:［日］根本裕幸

出版者:机械工业出版社

出版时间:2020-1

装帧:

isbn:9787111640981

拥有高敏感特质的你，个性温柔，与世无争，做事的态度严谨，凡事皆亲力亲为。虽然你总是能获得不错的评价，在你的身旁围绕着许多喜欢和你相处的人，但也因为这样的特质，使你害怕给人添麻烦，不敢表现出自己软弱的一面，为避免争执而事事礼让，甚至硬着头皮去扮演缓冲的角色。你似乎认为只要自己忍耐就没事了，但实际上却是为了讨好他人而不断委屈自己，成天担心别人给予自己的评价，生怕被当成无能的人，或是被讨厌……其实，高敏感是人们拥有的一种优势天性。只要你能跟着本书介绍的自我练习步骤，边阅读边实践，就能发现这种天性的优势，不知不觉间一直困扰你的问题便能迎刃而解，短短七日就能打造出强韧的心理素质，以*佳状态迎接每一天的挑战！

作者介绍:

根本裕幸

专业心理咨询师，为15000人提供了心理咨询服务，每年举办100场以上的讲座。著有《放松郁结的心灵》《被爱的究竟是谁》《人际关系不再紧张》等书。

目录: 前言
第一天 关注当下的自己 /
1你是否时刻在意周围人的脸色 /
2你是否会因为别人问你“想怎么做”而觉得为难 /
3你是否常常习惯性地陷入自我批评 /
4你是否不知道自己真正喜欢什么 /
5你是否总在纠结该怎么做才不会被别人讨厌 /
6你是否总把错往自己身上揽 /
提高自我肯定感的练习1 /
第二天 回顾过去 /
1你的校园生活是什么样的 /
2你在初、高中时期受过什么打击 /
3初、高中时最丢脸的事是什么 /
4你是否曾经因为“太出色”而遭到排挤 /
5你是否曾经因为失恋而否定自己 /
6你是否在升学或求职的时候感到自己被别人否定 /
提高自我肯定感的练习2 /
第三天重新审视过去的家庭关系 /
1你和家人间有什么难忘的回忆吗 /
2你的妈妈是什么样的人/
3你的母亲是否非常情绪化 /
4你是否曾经受到控制欲强烈的母亲的过度干涉 /
5你是否总是很在意你那爱操心的妈妈 /
6你曾是个被母亲冷落的寂寞小孩吗 /
7你是否曾经害怕你的父亲 /
8你叛逆过吗 /
9家人曾经对你说过什么话 /
提高自我肯定感的练习3 /
第四天 提高自我肯定感 /
1想想最近是不是有人夸你 /
2立刻发现自我价值的方法 /
3如何坦率接纳自己的情绪 /
4你就是你自己最好的支持者 /
5情绪低落时，有助于提高自我肯定感的两句话 /
6实在无法接纳自己的时候该怎么办 /
7瞬间获得自信的方法 /

提高自我肯定感的练习4 /
第五天 按照自己的步调建立人际关系 /
1致不知道如何控制距离感的你 /
2释放自己的情绪 /
3感性理解对方的情况 /
4学会感谢别人 /
5给自己选择“自己更重要”还是“对方更重要”的机会 /
提高自我肯定感的练习5 /
第六天 变敏感为优势 /
1在与人交流时，温和的性格是一种优势 /
2无法拒绝别人的你，该如何说“不” /
3活用敏感，建立信赖关系 /
提高自我肯定感的练习6 /
第七天 实现自己真正想做的事 /
1如何活出自我 /
2人际关系不顺的时候该怎么办 /
3所有难处都是自导自演 /
4如果你觉得自己“什么都没有改变” /
提高自我肯定感的练习7 /
尾声 第八天及以后的生活方式 /
・・・・・・・(收起)

敏感天性_下载链接1_

标签

心理学

自我肯定

自我本位

敏感天性

评论

中国父母总是喜欢拿孩子与别人比较，很容易造成孩子的敏感和压抑自我的性格（这在日本更加得普遍），中国的孩子还有一种相反的性格是过于膨胀，过于自我本位，能拥有一个健全的人格是很不容易的

对高敏感者实操性很强。里面每个场景都命中，高敏感者就是需要一个「老友式」劝导。

生活三十四载，最近因为对言语反应过激，和领导发生了一次冲突，开始重新审视自己的敏感天性。这是我读过的第二本关于敏感天性的方法论，醍醐灌顶的感觉，作者作为过来人，很懂我们这类人。本书给了七天的练习时间，实际我只用了三天，就把多年堆积在心中的情感和经历通过反省写出来的形式发泄出来，和自己达成和解。这大概是是这些年我心态最平和的几天，自我本位，告诉我很棒，即使犯错也告诉自己这是我的一部分。建立自信很重要，客观不盲目。要保持正能量，对他人心怀感恩之心。

特别好的书。最近集中看了很多关于高敏感的书。这本内容简短，并不涉及相关的科学研究，而是从个人感受以及如何思考改变出发，反而利于我们着手行动，而不只是停留在了解的层面。

敏感天性_下载链接1_

书评

敏感天性_下载链接1_