

从迷茫到清晰：认识你自己



[从迷茫到清晰：认识你自己 下载链接1](#)

著者:林紫

出版者:广东旅游出版社

出版时间:2020-1

装帧:平装

isbn:9787557020644

我们常常越努力越焦虑，且陷入“努力—焦虑—无意义感—逼自己更努力—更焦虑”的漩涡式恶性循环中，因为我们习惯性地向外探索和追逐，而忘了一个最简单的道理——学会与自己好好在一起，才能让内心获得真正安宁及不再焦虑。

林紫老师将自己20多年来积累的心理咨询案例、思想和方法，以及独特的人生智慧，凝聚成“我们内心的焦虑”系列书籍。共计四册：

1. 《从迷茫到清晰：认识你自己》

2.《从退缩到成长：发展你自己》

3.《从自卑到自信：超越你自己》

4.《从完美到真实：放过你自己》

探索自己是一切修行的原点。认识你自己，就像从各个角度清楚地看见泥土下埋着一颗怎样的种子；

从内打破才是成长。发展你自己，则是给这颗叫作自我的种子松土、施肥、浇水，静待花开的过程；

用勇气找到生命亮点。超越你自己，是指在自我发展的道路上有荆棘、有打击，还有这样那样的人生挑战和问题等着你，你要敢于穿越它们；

接纳自己生而为人的局限。学会放过自己，在经历了前三站的旅程，你会发现，即便自己已努力做到尽可能的好，人生还是会有这样那样的遗憾和不完美。心怀坦然，接受它们。

不焦虑的人生没有标准答案。希望通过这一系列书，你能成为自己内心焦虑问题的解决专家，更清晰地了解自己接纳自己，过好自己仅此一家别无分号的人生。

作者介绍:

林紫

著名心理学家，心理学博士，上海心理卫生服务行业协会副会长。

创办中国心理咨询行业的开路先锋“林紫心理机构”，在上海、深圳、成都等地设有分部。

专注心理咨询 20年，是中国早期和知名的心理咨询师之一。

影响中国心理学50人之一。

为微软、苹果等数十家世界500强企业，外交部、公安部等各级政府领导，复旦大学、上海交通大学等，举办了1000+场的心理讲座与培训。培训及督导过1000+咨询师。

目录: 自序 你太过焦虑，是因为从未与自己在一起

第1章 探索我，你真的了解自己吗

〈自我概念〉

01 以画绘心，如何通过画画认识自己 003

自我表达

02 爱或不爱，身体从来不会说谎 009

生理自我

03 你是什么角色，圈子告诉你答案 017

社会自我

04 追随理想还是妥协现实，如何做好这道选择题 025

心理自我

05 人生就是练习，教你探索自己 031

彩蛋

第2章 揭开我，哪个面具下的我更受欢迎

〈乔哈里窗〉
06 如何借助自我暴露，拉近与他人的距离 039
公开我
07 如何借助他人看清自己，不当局者迷 048
盲目我
08 渴望又害怕与人连接，你在回避什么 054
隐藏我
09 如何了解潜意识，打开隐藏的潜能 062
未知我
10 过分在意他人看法？这招教你活出真实自我 068
彩蛋
第3章 识别我，为什么心里有三个小人在打架
〈人格结构论〉
11 为什么你总是谨小慎微，怕这怕那 077
本我
12 你是如何一步步成为精致的利己主义者的 082
自我
13 为什么你总是跟自己过不去 090
超我
14 职场妈妈，你需要的不是完美，而是整合 096
整合
15 遇上自私的人，如何相处不吃亏 105
彩蛋
第4章 找到我，如何读懂自己的内在需求
〈荣格自性化〉
16 为什么一定要他买房你才嫁 111
集体无意识
17 为什么你对初恋念念不忘 118
情结
18 你了解自己内心的阴暗面吗 124
阴影
19 雌雄同体，是一个人的顶级魅力 131
人格面具
20 如何从中年危机中找到发展自我的机遇 136
彩蛋
第5章 建构我，与万物互联是一种什么体验
〈自我建构〉
21 拥有一个亿是一种什么体验 145
自我实现
22 如何从心灵深处，挖掘疗愈自我的力量 154
灵性自我
23 揭秘暗物质：你是否体验过心灵感应 159
量子心理学
24 如何在自然中，找到你的内在安宁 166
生态自我
25 心痛却查不出病因，如何探寻各种表象背后的真实 174
彩蛋
• • • • • (收起)

[从迷茫到清晰：认识你自己_下载链接1](#)

标签

焦虑

顶级心理专家

超越心理学范畴

心灵成长

人生真谛感悟

20多年治疗经验

评论

[从迷茫到清晰：认识你自己_下载链接1_](#)

书评

[从迷茫到清晰：认识你自己_下载链接1_](#)