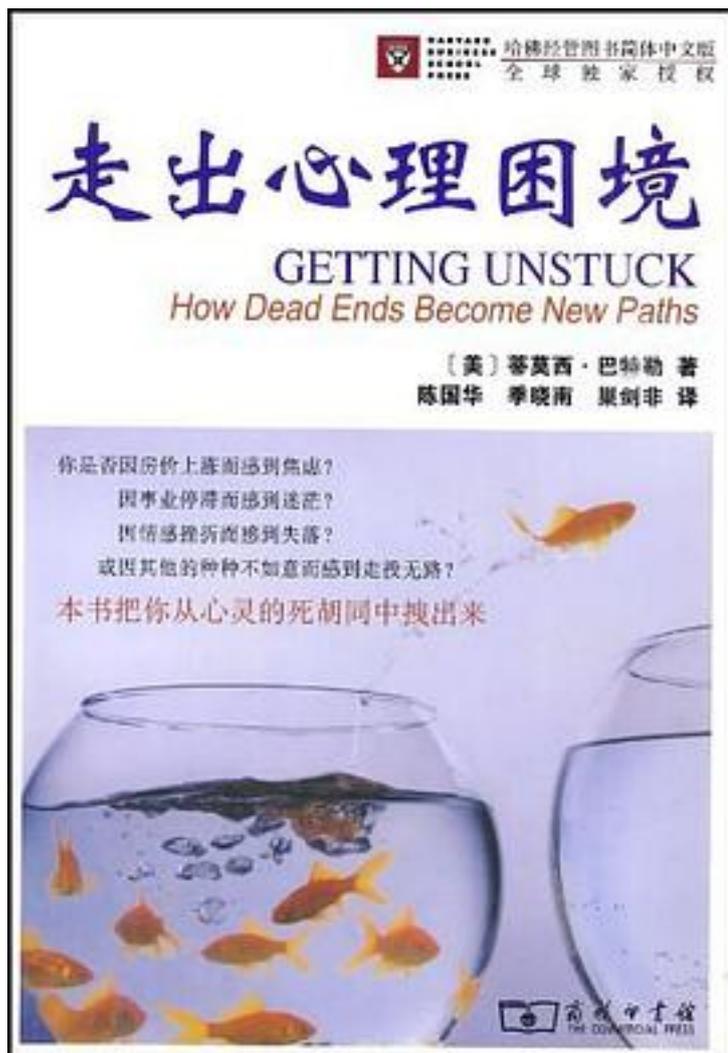


走出心理困境



[走出心理困境_下载链接1](#)

著者:蒂莫西·巴特勒

出版者:商务

出版时间:2010-3

装帧:

isbn:9787100054881

《走出心理困境(哈佛经管图书简体中文版)》内容简介：每个人都会遭遇心理困境。因人生的下一站该驶向何方而产生的不确定感可能出现在一些可预见的时刻，比如失业时，失恋时，由于孩子上大学而成为“空巢一族”时，或者某个长久以来认可你，深爱着你，并欣赏你的人猝然离世时。有时，我们也会与心理困境不期而遇：比如我们原本以为要用毕生精力追求的事业突然变得索然无味时，或者我们渴望一段亲密的恋情，却找不到合适的伴侣时。

无论可预见与否，心理困境会让人感到抑郁、受挫和气馁。工作的时候，无精打采，没有挑战感。个人生活中，也总是感觉焦虑不安，毫无生气，无聊至极。你知道要改变一些事情：你渴望在工作中有所贡献，在家庭中充当积极的制造生气的角色，渴望真正享受当下拥有的生活。

困境令人感到不安，但是我们却必须经历困境：站在受困的人生谷底，我们仍可以抓住机会，为自己的职业、个人生活定义一番新景象。从事职业发展研究20余年的心理学家蒂莫西·巴特勒在《走出心理困境(哈佛经管图书简体中文版)》中介绍了不断地从困境中找到新的人生意义，找到新的人生方向的策略。《走出心理困境(哈佛经管图书简体中文版)》涵盖了人生的不同方面，从工作到生活，从与同事共事到与家人相处。阅读《走出心理困境(哈佛经管图书简体中文版)》，你将：

- ◆学会辨别自己是否陷入了“心理困境”，并能够把困境当做走向真正改变的跳板
- ◆可以进行激活新的人生愿景的练习
- ◆能够辨别哪种活动、奖励以及哪种类型的人、工作文化和社团组织最能令你获得满足感
- ◆知道如何做出正确的选择，使梦想变为现实

书中描绘了很多鲜明生动的个人事例，当中的主人公都成功地走出了困境，过上了充满希望的生活。《走出心理困境(哈佛经管图书简体中文版)》可以让陷入困境的人绝处逢生，继续向着有意义的未来奋进。对于那些在人生迷宫中找不到方向的人而言，它恰似一份实用而可信赖的地图。

作者介绍:

蒂莫西·巴特勒是哈佛商学院资深教员，也是该学院职业发展计划的主任。在过去的25年里，他一直是一名非常优秀的心理学家、精神治疗医师和职业发展咨询师。巴特勒博士的研究主要着眼于探讨人们是如何寻找有意义的工作的。他的著作被翻译成多种语言在全球销售，而他的研究结果是世界各地很多大学和机构所使用的各种职业自评计划和职业咨询模型的制作模板。登录网址www.careerleader.com/gettingunstuck，你可以看到更多有关他著作的相关内容。

目录: 致谢引言 第一部分 困境 第一章 面对危机 第二章 陷入困境并怀疑自我 第三章 敞开心灵，释放自己 第四章 获取新的理解力 第二部分 愿景 第五章 内心深处的兴趣 地毯上的第一个图案 第六章 学会让激情指路 第七章 权力、群体及成就 三大交织模式 第八章 洞察力之描绘 沙滩上的图案 第三部分 走出困境 第九章 从困境到行动 第十章 生活于边缘 附录A 继续我们的旅程 有注解的参考文献 附录B 困境与忧郁之诠释 附录C 百项工作测验评分注释 作者介绍

• • • • • [\(收起\)](#)

[走出心理困境_下载链接1](#)

标签

心理学

人生

个人管理

职业

商业

哈佛

规划

抑郁症

评论

Quite Good

看这本书要有解剖自己的勇气

怎么感觉都开始汇流了。。。推荐给求职者的通俗读本

一本深奥的书，对我帮助蛮大。

[走出心理困境_下载链接1](#)

书评

这本书我开始看的时候还是抱有很大的希望，但看完后感觉没有预想中的收获。首先看看书好的地方，一来我发现我并不孤独，MBA遇到自我认知困惑的人不是一般的多，而且哈佛、MIT的MBA也不例外，书中的例子都是以MBA为案例，有一定的代入感，同时书中对心理困惑提出了遭遇困境的现...

当事情让人感到黑暗，看似混沌不清时，放慢脚步，保持忍耐是非常重要的，千万不要逃避，要好好体会，迎向困难，集中精力，坚持到底。
作者非常专业，将走出困境构建为一个可实际操作的循环。

[走出心理困境_下载链接1](#)