

告诉自己真相



[告诉自己真相](#) [下载链接1](#)

著者：

出版者：

出版时间:2010-7

装帧:平装

isbn:9787210044949

《告诉自己真相》要帮助你去面对一生中必须要时时刻刻面对的一个人——你自己。《告诉自己真相》中的内容其实并不新鲜，事实上，自从所罗门王甚至更早的时候，这些理论已经广为人知。人们一旦知道怎样把书中的习惯运用到自己的生活中，他们就能够拥有快乐而满足的人生。

作者介绍:

威廉·巴克斯是心理服务中心的创始人，明尼苏达州立大学临床心理学博士，是一名获得资格认证的心理学家。

目录: 第一章 怎样向自己解释周围的环境？ 第二章 你愿意快乐吗？ 第三章 记录你的内心对话 第四章 我的心你为何烦闷？ 第五章 你会处理愤怒吗？ 第六章 你的担心是为了谁？ 第七章 学会对自己说“不” 第八章 你是独一无二的！ 第九章 你尝过改变的美好滋味吗？ 第十章 你总是错失良机吗？ 第十一章 你靠什么来稳固人际关系？ 第十二章 你不是救世主！ 第十三章 为什么受伤的总是我？ 第十四章 处理你的痛苦
· · · · · (收起)

[告诉自己真相](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

基督

信仰

成长

基督教

非小说

大学图书馆

图书馆

评论

真理必给人自由 书的内容还是简单了点

13.04主日学老师培训发的书，装备自己的生命才能识别那些谎言。

有些启迪 很多还是老生常谈 这书是面向基督徒的啊。

我的需要和别人一样重要。没有必要取悦别人求被接纳。没必要被每个人喜欢。没必要去赢得每个人赞许。

开篇就让我震撼的书，“过去或现在发生的事情并不能左右我们的感觉，我们自己对事物的解释（比如：这是事好/坏），才能形成我们的感受。”当一些不好的事情发生的时候，我们往往归结与外在的人事物，而且思维似乎很极端，好像这件事情失败，自己就完全一无是处一样。仔细推敲一些，那些不好的事，失败的事，不是唯一使你幸福的方法，当你把它看得唯一的时候，容易输不起，而给自己负面的评价，“看，我真的很失败”。拜托，你不是失败，你只是暂时没有成功而已。笑一个吧。

每天一章，每一章一个主题，常常能反映出自己内心的一些误区，也开始尝试着告诉自己真相。

[告诉自己真相 下载链接1](#)

书评

是一本帮助基督徒纠正错误认知的实用手册。

帮助读者察觉自我对话中植入的错误信念，放弃错误的理念，选择对环境、对自我、对情绪、对成瘾行为以及对他人的正确态度，积极应对。辅之以习题，能够从概念，案例

识别错误，并用正确的对话取代之。

[告诉自己真相](#) [下载链接1](#)