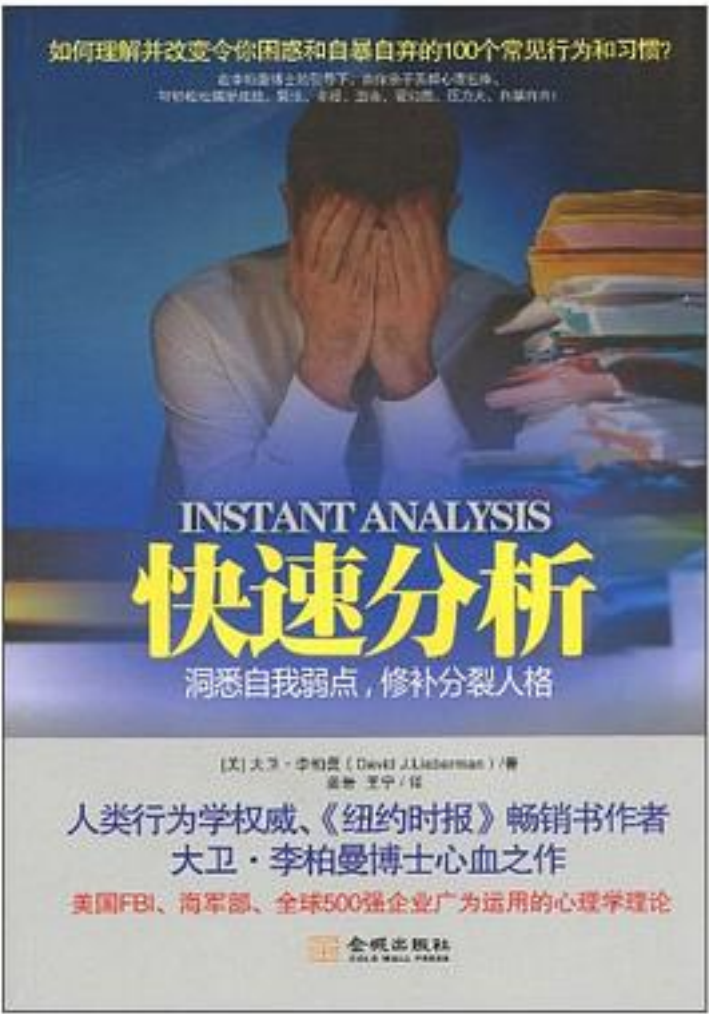


快速分析



[快速分析_下载链接1](#)

著者:大卫·李柏曼

出版者:金城

出版时间:2010-12

装帧:平装

isbn:9787802516700

《快速分析(洞悉自我弱点,修补分裂人格)》内容简介：你是否常常感到孤独、紧张、多

疑、沮丧、爱幻想、压力大、自暴自弃、缺乏自信？你是否常常感到犹豫、困惑、无辜、放不下、不自由、事与愿违、希望拥有特异功能？你又是否想过该如何解决这些看似漫不经心，后果却十分严重的心理疑难杂症？素有人类行为学领域“专家中的专家”之美誉的李柏曼博士将应用其专业知识和技能，从当代人最常见的100个心理困扰出发。从根本上斩断你的心理困扰，指引你走上一条摆脱自我烦恼的人生道路，为你提供最大限度实现自己人生价值的发展空间。阅读《快速分析(洞悉自我弱点,修补分裂人格)》，你会发现，这是一剂洞悉自我弱点、改正不良习惯、修补分裂人格的健康良药！

作者介绍:

★作者简介★

◆大卫·李柏曼

心理学博士，国际畅销书作者，广受欢迎的演说家和咨询顾问，人类行为学领域的全球领军人物，“神经官能分析”短期治疗法的创始人。

他研发的各种方法和技巧，为美国FBI、海军部、全球500强企业以及20多个国家的政府部门和公司运用。

他在美国200多个节目中曝光并且频繁做客美国国家公共广播电台（NPR）、美国公共广播电台（PBS）、今日秀（The Today Show）和福克斯新闻（Fox News）等，受到全世界各大主流媒体的追捧，被誉为人类行为学领域“专家中的专家”。

目录: ★目录★

→致谢

→引言

◆第1部分◆

让生活更美好

第一阶段 快速分析

- 1.为什么我会盯着镜子里的自己看？
- 2.为什么我会觉得需要提前到达？
- 3.为什么我会幻想去拯救别人？
- 4.为什么我会幻想我有特殊功能，例如超感知能力或者心灵感应？
- 5.为什么我一个一个人的时候，需要开着收音机或者电视？
- 6.为什么我很容易对一些人感到厌烦？
- 7.为什么我如此心不在焉？
- 8.为什么我总是很容易泄气？
- 9.为什么一个简单的决定却要花费我很长时间？
- 10.为什么我非常不愿意对我的未来作出规划？
- 11.为什么几分钟时间就可以做完的事情我也会拖延？
- 12.为什么我总是很难持之以恒？
- 13.为什么我会认为只要生活中有更多精心的安排，我便会更快乐、更有效率？
- 14.为什么我总让别人等着我？
- 15.为什么即使处于朋友的围绕之中，我还是会感到孤独？
- 16.为什么我很少把油箱加满，直到耗尽最后一滴油才能去加油？
- 17.为什么我总是把钥匙、文件以及其他物品乱放，总是找不到？
- 18.为什么我总是笨手笨脚的？
- 19.为什么我会想到自杀，尽管我没有打算这么做？
- 20.为什么我总是把简单的事情复杂化？
- 21.为什么我会相信命运？

- 22.为什么我很难集中注意力?
- 23.为什么我会有在公共场合做出非常不适当的行为的想法?
- 24.为什么我会很享受发火的感觉?
- 25.为什么我会做些愚蠢透顶的事情?
- 26.为什么我会觉得没人爱我?
- 27.为什么我宁愿帮助别人,也不愿意帮助我自己?
- 28.为什么我会帮助一个甚至是不喜欢我的人?
- 29.为什么我会是这样一个循规蹈矩的人?
- 30.为什么我会如此苛刻地对待自己?
- 31.为什么我的行为会根据别人的举动而发生转变?
- 32.为什么我总是喜欢争强好胜?
- 33.为什么我会觉得有必要去控制别人?
- 34.为什么我会暗地里希望别人失败?
- 35.为什么我会被鸡毛蒜皮之类的小事困扰?
- 36.为什么每当有好事发生的时候,我就会觉得坏事将接踵而至?
- 37.为什么我需要通过看时间来确定自己是否饿了或者累了?
- 38.为什么我会有种不安的感觉,好像忘记了什么似的?
- 39.为什么我会生活在深爱的人受伤或者死去的彻底恐惧中?
- 40.为什么我总是高度紧张?
- 41.为什么我不愿意请求别人帮助?
- 42.为什么我会对我在意的人很残酷?
- 43.为什么我会吸引错误类型的对象,并保持这种不太恰当的关系?
- 44.为什么我这么喜欢说闲话?
- 45.为什么我喜欢听别人的秘密和忏悔?
- 46.为什么我总是缺少自信?
- 47.为什么我需要让自己放心,我是被爱着的、被关心着的?
- 48.为什么称赞和表扬会让我觉得不自在?
- 49.为什么我会对超出我能力范围的事情感到内疚?
- 50.为什么即便不是我的过错,我还是会向别人道歉?
- 51.为什么我总是很迷信?
- 52.为什么我总是过度关注别人的意见?
- 53.为什么我在真正需要维护自己利益的时候,却没有这样做?
- 54.为什么我会觉得好像从来没有什么事情让我开心过?
- 55.为什么我的生活中会有如此多的不如人意?
- 56.为什么我会轻易地对别人做出判断?
- 57.为什么我会觉得好事总是会变成坏事?
- 58.为什么我不会去做那些可以让自己高兴的事情?
- 59.为什么我会觉得如果我得到珍贵的东西,最后还是会失去它?
- 60.为什么我会担心那些永远也不会发生的事情,或者是我无法控制的事情?
- 61.为什么我做事情总是半途而废,即便我知道必须再做一次?
- 62.为什么我很畏惧掌握权力的人?
- 63.为什么即使没有发生什么事情,我还是会觉得精神上很疲惫?
- 64.为什么我会草率下结论并且在理解别人的话时,加上自己的意思?
- 65.为什么死亡总是困扰着我?
- 65.为什么死亡总是困扰着我?
- 66.为什么我会有发现自己处于迷惑状态的想法?
- 67.为什么我总是逃避责任?
- 68.为什么我在情绪上如此脆弱?
- 69.为什么我是这样一个不合群的人?
- 70.为什么我会希望自己病了或者受伤了?
- 71.为什么我会觉得我的运气最差?
- 72.为什么我会觉得我在“愚弄”整个世界?
- 73.为什么我会自言自语?
- 74.为什么我把很多时间用在幻想和做白日梦上?

- 75.为什么我经常为生活中的事情找借口?
- 76.为什么我很难改掉坏习惯?
- 77.为什么我会破坏自己的努力成果?
- 78.为什么我会觉得自己无足轻重?
- 79.为什么我总会有消极的想法?
- 80.为什么我不觉得饥饿的时候,还会吃东西?
- 81.为什么我有能力却不愿意多做一些事情?
- 82.为什么我非常在意我的外表?
- 83.为什么我不愿面对现实?
- 84.为什么有些时候,我有面对世界上所有挑战的勇气,而另一些时候,我甚至都不想起床?
- 85.为什么我觉得有必要同别人进行比较?
- 86.为什么尽管我是一个好人,也会做出可怕的事情来?
- 87.为什么我会很多疑?
- 88.为什么我觉得没有人真正了解我、理解我?
- 89.为什么我不能更好地照顾自己?我又不懒!
- 90.为什么我明知道有些食物会引起疾病,还是照吃不误?
- 91.为什么我喜欢钻牛角尖?
- 92.为什么我会追求一些我并不真正想要的东西?
- 93.为什么我老沉溺于过去?
- 94.为什么我会觉得没有希望?
- 95.为什么我会觉得自己麻木,无法跟人沟通?
- 96.为什么我渴望别人的关注?
- 97.为什么我对拒绝很敏感?
- 98.为什么我会这么懒惰?
- 99.为什么我会觉得自己道德高尚?
- 100.为什么我如此封闭和保守?

◆第2部分◆

→尚未结束

第二阶段 接管

第三阶段 觉醒

第四阶段 回顾

第五阶段 启动

→结论/

• • • • • ([收起](#))

[快速分析_下载链接1](#)

标签

心理学

心理学-人格心理学

心理自助

认识自己

心理

Methodology

科普

相处力

评论

一系列的为什么

快速分析这本书以直白犀利的口吻说出自己内心世界，也是常常大家忽视的东西。虽然读起来感觉脸上挂不住，比如自己兴匆匆的去查询自己的疑问，结果被当面指责一番，但是细细想想也是却有其事。反思一下，颇有收益。

没什么真正的内容，几句话反复说，缺乏建设性

很好很不错的一本书，它改变了我，和我现在的生活

每个人都需要看一下

[快速分析_下载链接1](#)

书评

1总盯着镜子里的自己
对自己的本质缺乏认知，你就会去寻找你的镜像，来让自己确信自己的存在。你的感觉需要外部的一种认可。
你可以在任何时候释放真实的自己，接受并面对即将发生的事情，不要贬低或评判自己。
。 2幻想拯救别人 你不认为自己有什么与众不同的特点或吸引人的特点...

[快速分析_下载链接1](#)