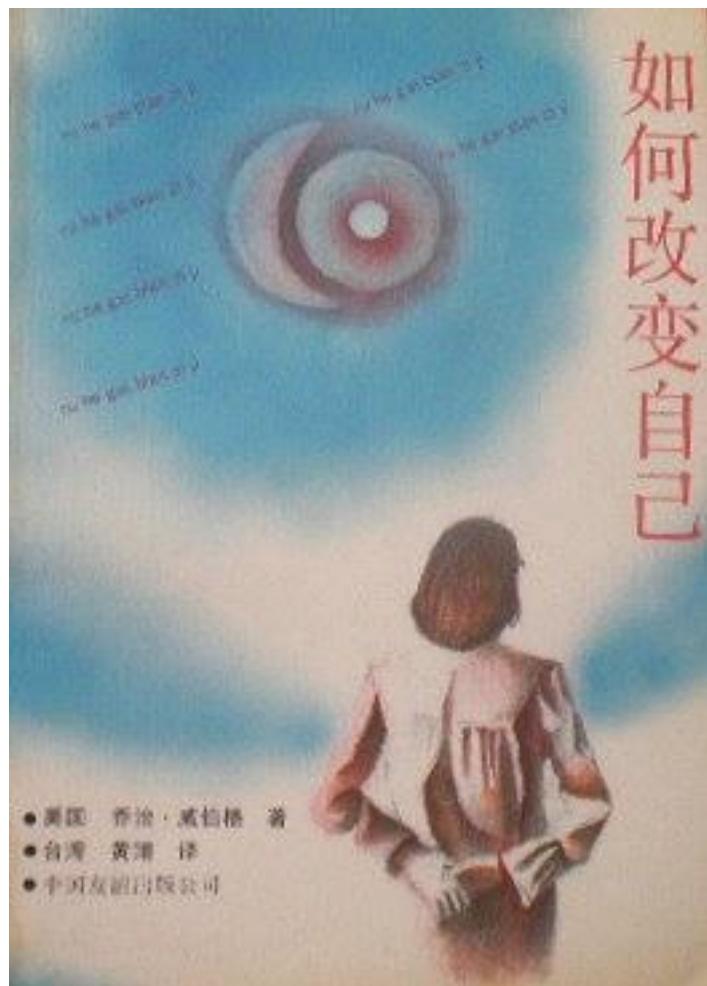


处世奇术：如何改变自己



[处世奇术：如何改变自己 下载链接1](#)

著者:[美]乔治·威伯格

出版者:中国友谊出版公司

出版时间:1989-3

装帧:平装

isbn:9787505701045

作者介绍:

目录:

- 第一章 我为什么会是这副样子
- 第二章 自我创造的原则
- 第三章 找出动机来
- 第四章 让自己有个愉快的转变
- 第五章 父母是罪魁祸首呢？还是英雄？
- 第六章 妄想狂如何形成
- 第七章 怎样才不会成为妄想狂
- 第八章 如何改掉坏习惯
- 第九章 无法克制的冲动
- 第十章 如何克服抑郁的心理
- 第十一章 如何对付令你恼怒的人
- 第十二章 如何向别人诉苦
- 第十三章 如何接受别人对你的批评
- 第十四章 如何建立良好的人际关系
- 第十五章 如何表达你的爱
- 第十六章 如何被人喜爱
- 第十七章 如何表现自我
- 第十八章 如何使你更果断
- 第十九章 怎样才会成功
- 第二十章 你的善举是真慷慨呢？还是期望别人有所回报？
- 第二十一章 不要再自怜了
- 第二十二章 如何欢度老年
- 第二十三章 如何克服害羞心理
- 第二十四章 如何珍惜和培养创造能力
- 第二十五章 你可以改变自己的个性

• • • • (收起)

[处世奇术：如何改变自己](#) [下载链接1](#)

标签

如何改变自己

心理学

心理自助

我想读

豆瓣读书

很想看看！

如何改变自己

1

评论

全书就在说一个行为的概念——你所做的事情会加强这件事背后的信念，戒的情况下，想做的时候忍住，动机会慢慢弱下来；增益的情况下，多做，动机会越来越强。

“这些看起来很二心理学的小册子，不少是世界著名心理学大师的著作，然后被国人翻译过来，又加上一个很二的名字，才看起来这么二的。”这句话说的太对了

内心的安静和笃定最为重要

只是强调以行制性，以律制心，属于修行的方法。

所有行为的立即效果，都是为了满足缓和和减低行为背后的动机性冲动，而它的最终效果却是加强了这个冲动。

不再企图操控即将发生的事情，而是顺乎自然，就不会有妄想。

观察自己的习惯，体会恢复旧习惯的理由，当出现这种心境时保持警觉，不要责备，从而真正实现心境的自由。

凡是引起你愤怒、抑郁、诅咒，不愉快的行为，对你的人际关系皆有不良影响。

跟他在一起时行为谈吐，与不在一起时有何不同？如果不同，你们俩的关系就很危险。讲出这种情绪，不光是表现在脸上。直接针对对方的行为表达异议，和鼓励批评，有助于和谐关系。

人们不会去爱不表露感情的人，明白自己害怕什么，无视内心的害怕，尽力表达爱意。自己害怕，才会批评别人。

Just do it.

这书名译得，真的是……如若不是别人推荐，定会错过。值得一读。

强调行为对动机的强化

老师推荐看的，自我完善如果比作内功外功的话，主流心理学派是由内而外，先改变态度再付诸行动；这个是先练外功，由外而内，态度会随着行动而改变。见仁见智吧

行动加强动机 行动形成习惯 将消极情绪转换为积极心理 害怕啥就开始干啥吧

[处世奇术：如何改变自己 下载链接1](#)

书评

所有行为的立即效果，都是为了满足缓和和减低行为背后的动机性冲动，而它的最终效果却是加强了这个冲动。

不再企图操控即将发生的事情，而是顺乎自然，就不会有妄想。

观察自己的习惯，体会恢复旧习惯的理由，当出现这种心境时保持警觉，不要责备，从而真正实现心境的自由。凡...

[处世奇术：如何改变自己 下载链接1](#)