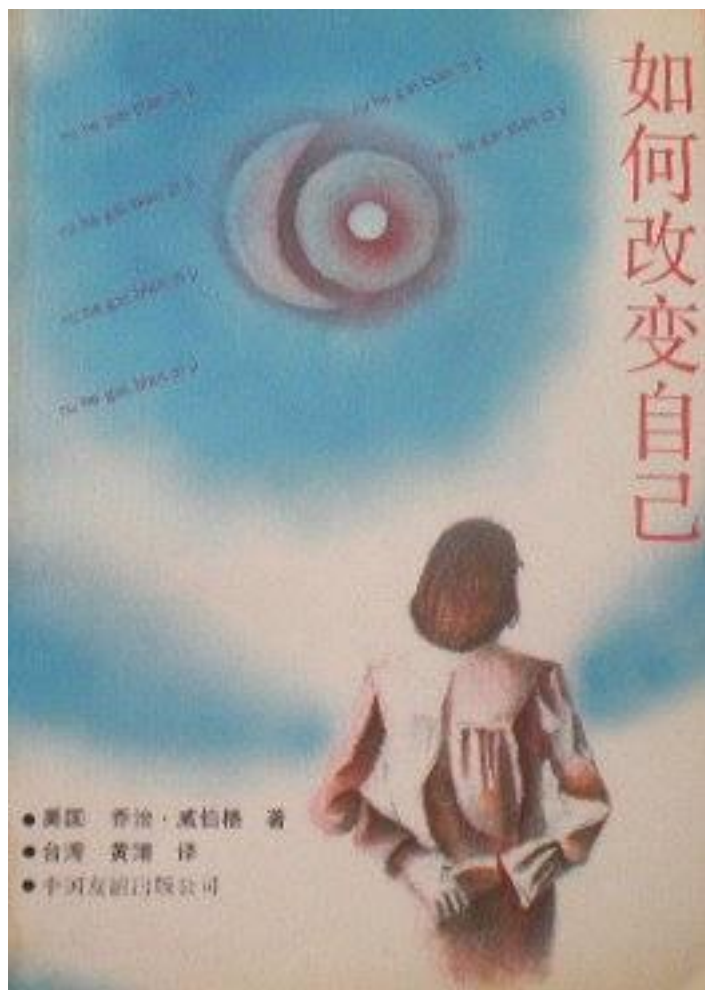


处世奇术：如何改变自己



[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](#)