

反脆弱 做一个内心强大的人

一切从改变思维方式开始

反脆弱

做一个内心强大的人

壹心理 ◎ 编著



作者：壹心理编著

出版社：广州：广东人民出版社

出版日期：2017.12

总页数：283

介绍：生活中，你是不是常常觉得世界不公平，“为什么我那么努力，却还是一事无成”；你常常抱怨别人，甚至嫌弃自己的原生家庭；你什么都想要，却往往ZUI后什么都没得到，人生中各种关系-职场关系、亲密关系等等也凌乱如麻。总之前途渺茫，虽怀揣梦想却被时代裹挟其中，无力感、种种大小不如意如影随形……这是一本读完后能够帮你过好丧生活，快乐走上心智成熟之旅的心理学智慧之书，由26位中国知名心理学家鼎力奉献，书中告诉你，“改变命运首先从改变自己顽固的思维模式开始”“你所坚持的事，决定了你将过上什么样的生活”“人生ZUI怕的不是失败，而是连失败的勇气都没有”“永远别相信任何人对你的任何评价，包括你自己”所以，要想拥有不平庸的活法，就要学会做一

个会折腾的人，能掌控自己情绪的人，这样，遇上再糟糕的事情，也能从中找到积极的意义，ZUI终才能赢。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14344937.html>）查找全本阅读方式

反脆弱 做一个内心强大的人 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14344937.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14344937.html>

书名：反脆弱 做一个内心强大的人