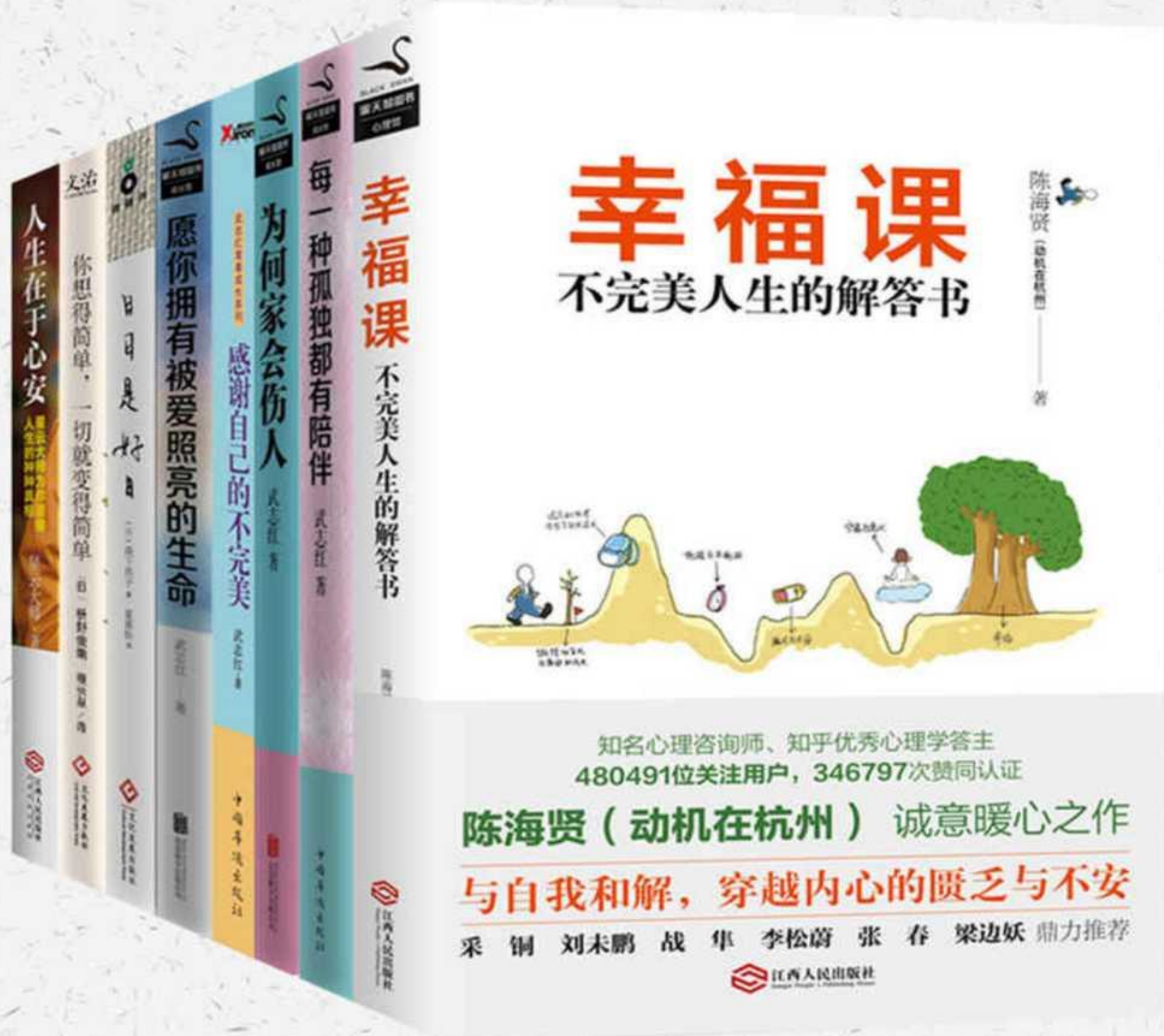


不完美人生的 解答书

(套装8册)



总 目 录

[幸福课：不完美人生的解答书](#)

[每一种孤独都有陪伴](#)

[为何家会伤人](#)

[感谢自己的不完美](#)

[愿你拥有被爱照亮的生命](#)

[日日是好日：茶道带来的十五种幸福](#)

[你想得简单，一切就变得简单](#)

[人生在于心安](#)

幸福课

不完美人生的解答书

陈海贤
(动机在杭州)



著



知名心理咨询师、知乎优秀心理学答主
480491位关注用户，346797次赞同认证

陈海贤（动机在杭州） 诚意暖心之作

与自我和解，穿越内心的匮乏与不安

采铜 刘未鹏 战隼 李松蔚 张春 梁边妖 鼎力推荐

 江西人民出版社
Jiangxi People's Publishing House

版权信息

幸福课：不完美人生的解答书

作者：陈海贤

责任编辑：冯雪松

ISBN：9787210092742

品牌：磨铁数盟

关注我们的微博：@磨铁阅读

关注我们的微信：motieyuedu

问题反馈：mtsmapple@motie.com

网址：<http://www.motie.com/>

本电子书版权归北京磨铁数盟信息技术有限公司所有，未经版权方许可，任何人不得以任何形式进行发行、传播等行为，禁止私自用于商业用途，违者版权方将追究其相应法律责任。

目 录

[版权信息](#)

[自序 脚下的路，延绵不绝](#)

[01 假想的自我与真实的成长](#)

[你有没有这样的“名校学生病”](#)

[假想中的完美自我](#)

[成长型思维和僵固型思维](#)

[成长中的关系](#)

[像一棵树一样成长](#)

[02 更大的世界与眼前的生活](#)

[世界那么大，我想去看看，然后呢？](#)

[远方是药也是病](#)

[琐事就是我们的道](#)

[过程本身也是目的](#)

[我想去远方，把人生格盘重来](#)

[03 理想与平庸](#)

[接受平庸的那一刻](#)

[就承认自己是个废物好了](#)

[迷茫是艰难所在，也是意义所在](#)

[你是在努力，还是在模仿努力](#)

[你爱的是兴趣还是兴趣背后的成功](#)

[04 匮乏与不安](#)

[钱的匮乏始于爱的匮乏](#)

[为什么宁要宏大的计划，也不要微小的进步](#)

[正是对爱的匮乏，加剧了孤独](#)

[接纳多少匮乏，就有多大自由](#)

越匮乏，越纠结，越完美主义
怎么摆脱匮乏的心理模式

05 接纳与改变

不跟问题死磕，随时准备趴下
弃疗的别名是接纳自我
带着问题前行
“我控制不住地贬低自己”
哪怕痛苦，也要让生活正常运转

06 拖延与不拖延

拖延症是心理问题还是社会现象
拖延症是一个提醒
怎么就拖延了呢？
把我们从拖延的泥潭中拯救出来的，是爱
自我管理的本质是自我谈判
“看脚下”也许是最简单最有效的道理

07 敏感与内向

敏感内向者有更敏锐的雷达
外在的差评内化成了心里的不安
“敏感内向”的标签承载的是自我怀疑和不安
敏感内向者需要改变吗？
我是怎么变外向的

08 爱与孤独

如果你也有“不完美的父母”
成为自己的教养者
关系越亲密，越需要边界
孤独是我们的出厂设置
爱别人，是加强自己的方式

09 空虚和意义感

有一种病叫“没有感觉症”

避开了生活的麻烦，也避开了生活的快乐和意义

真实生活的质感

不被教条所困，也不从生活中逃离

10 结束与开始

为什么结束这么难

这一年，我所经历的最大转变

成为自己意味着什么

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《不完美人生的解答书（套装8册）》陈海贤(动机在杭州) & 武志红 & 森下典子 &

请登录 <https://shgis.com/post/4476.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

