

# 不完美，但没关系

## 不完美，但没关系书籍信息

书名：不完美，但没关系

I S B N : 9 7 8 7 5 5 9 8 5 6 5 7 9

作者：丛非从 著 & n b s p ;

出版社：广西师范大学出版社

出版时间：2 0 2 3 - 3

页数：2 5 6

价格：6 8 . 0 0 元

纸张：

装帧：

开本：

语言：未知

丛书：

T A G :

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：不完美，但没关系 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2 4

# 不完美，但没关系

## 不完美，但没关系书籍简介

这部作品精选丛非从近年来最具影响力、历经考验与实践的36篇文章，是作者结合十余年心理咨询工作的观察与积淀，基于自我认知、自我觉察问题的分析与探讨，给出的关于如何理解自我、与自我建立深入联系，从而收获成长的一系列洞见。

作者在作品中结合具体案例分析，从安全感、原生家庭、自恋与自卑、个人性格管理、人际关系、亲密关系等不同角度，发表关于个人成长的心理学见解，呈现了实际生活中具有普遍意义的人内心深处的困惑和疑问。对人与自我的关系、与他人的关系，给出了心理学层面的专业意见和指导。

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：不完美，但没关系 [txt](#) [epub](#) [kindle](#) 下载 电子书 2024

# 不完美，但没关系

## 不完美，但没关系目录

### 第一辑 | 庆祝你的不完美

接纳自己的不完美？别瞎扯了好吗 | 0 3

你不喜欢的性格，正是你的自我保护 | 1 0

什么是真正的改变自己？ | 1 5

你优秀了，就会被别人喜欢吗？ | 2 1

潜意识假装自己优秀的三个游戏 | 2 7

感觉到“我不够好”的三个好处 | 3 2

### 第二辑 | 看见你心底那个受伤的小孩

总有一些时候，感觉自己一无所有 | 3 9

如果你感到焦虑与纠结 | 4 5

你自尊心这么强，一定没被好好宠过吧 | 5 1

情绪化是一种什么化 | 5 9

怎样解释原因，就有怎样的情绪 | 6 5

如何做一个负能量爆棚的人 | 7 3

为什么别人的否定和指责会让你受伤？ | 7 8

### 第三辑 | 当你呼唤，你就会被回应

我就是喜欢你对我发脾气时的样子 | 8 7

别人不理解你很正常，毕竟你也不理解自己 | 9 4

真正的内心强大，就是敢于需要别人 | 9 9

把我的脆弱交给你 | 1 0 5

我为什么有时候不回你消息？ | 1 1 0

你没有被随时看见，但你值得被看见 | 1 1 6

### 第四辑 | 拥有爱别人的能力

我想爱你所不能爱的自己 | 1 2 5

为什么有时候难以赞美别人？ | 1 3 1

没做错，也可以道歉 | 1 3 9

如何走进别人心里，安慰他人 | 1 4 6

理解一个人，就要把他放到他的成长经历里去 | 1 5 2

第五辑 | 不是所有的“对一个人好”都叫爱

原生家庭的紧箍咒 | 1 6 1

有些人，一生都没有过家 | 1 6 9

关怀强迫症：不是所有的“对一个人好”都叫爱 | 1 7 7

在关系中，不用总是害怕伤害别人 | 1 8 3

能吵架的关系才是健康的关系 | 1 8 8

第六辑 | 先成为自己，再寻找伴侣

辛苦擦地板的你，是否应该包容跷脚看电视的他？ | 1 9 7

异性之间有纯洁的友谊吗？ | 2 0 3

不回应是对一个人付出的扼杀 | 2 1 3

当他不爱你了，怎么办？ | 2 1 9

在亲密关系中做个成年人 | 2 2 6

成熟即背叛 | 2 3 3

如何成为一个有趣的人 | 2 4 1

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：不完美，但没关系 t x t e p u b k i n d l e 下载 电子书 2 0 2 4

# 不完美，但没关系

## 不完美，但没关系作者简介

丛非从

应用心理学硕士，萨提亚模式心理师、国家二级心理咨询师。十余年心理学经验积淀，深邃与有趣并存。

主要擅长萨提亚模式、精神分析、认知行为培训。长期在北京、上海、深圳等城市开设“萨提亚模式自我成长工作坊”“OH卡探索潜意识工作坊”等课程，深度疗愈上万人。

已出版《自我成长的力量》《理解愤怒》《养育你内心的小孩》等多部作品。

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：不完美，但没关系 txt epub kindle 下载 电子书 2024

# 不完美，但没关系

## 不完美，但没关系其它

### 书籍介绍

这部作品精选丛非从近年来最具影响力、历经考验与实践的 36 篇文章，是作者结合十余年心理咨询工作的观察与积淀，基于自我认知、自我觉察问题的分析与探讨，给出的关于如何理解自我、与自我建立深入联系，从而收获成长的一系列洞见。

作者在作品中结合具体案例分析，从安全感、原生家庭、自恋与自卑、个人性格管理、人际关系、亲密关系等不同角度，发表关于个人成长的心理学见解，呈现了实际生活中具有普遍意义的人内心深处的困惑和疑问。对人与自我的关系、与他人的关系，给出了心理学层面的专业意见和指导。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：不完美，但没关系 [txt](#) [epub](#) [kindle](#) 下载 电子书 2024

# 尾页

## 版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[不完美，但没关系](#) [t x t](#) [e p u b](#) [k i n d l e](#) [下载](#) [电子书](#)

[P 不完美，但没关系](#) [p d f](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[E 不完美；但没关系](#) [e p u b](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[A 不完美；但没关系](#) [a z w 3](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[M 不完美；但没关系](#) [m o b i](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[W 不完美；但没关系](#) [w o r d](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024

[T 不完美，但没关系](#) [t x t](#) [下载地址](#) [网盘](#) [在线](#) 2024