

我希望，这门课能成为你自我发展路上的伴侣。同时我也希望，有一天你不再需要我，因为那时候，你已经独自开拓到了很远的地方。

欢迎加入《自我发展心理学》，也希望你能把这门课分享给你最亲密的爱人和朋友。

让我们一起来实现人生的突破。

《陈海贤·自我发展心理学》课表

导论

1. 关于改变，你一直都有选择

第一章 如何启动行为的改变

2. 改变本质：如何创造新经验？
3. 心理舒适区：如何识别改变的障碍？
4. 心理免疫X光片：如何看清你心中的恐惧？
5. 检验人生假设：如何看清限制自己的规则？
6. 小步子原理：如何走出改变的第一步？
7. “环境场”原理：如何让新行为变成新习惯？
8. 情感触发原理：如何让改变自然发生？
9. 第二序列改变：如何区分有效与无效的改变？

第二章 如何启动思维的进化

10. 认识心智模式：辨识防御型思维与成长型思维
11. 僵固型思维：为什么你会活在别人的评判中？
12. 突破僵固型思维：如何“正确地”犯错？
13. 对世界的应该思维：为什么我总看不清现实？
14. 对自己的应该思维：为什么我无法接纳自己的情绪？
15. 绝对化思维：人为什么会陷入悲观主义？
16. 与自我辩驳：如何突破防御型思维的操控？
17. 创造性思维：行动的张力从哪里来？
18. WOOP思维：张力如何变成行动力？
19. 控制两分法：如何找到烦恼的根源？
20. 正念思维：如何活得不焦虑？
21. 思维弹性：思维是如何进化的？

第三章 如何拥有高质量的关系

22. 关系中的自我：从个体视角到关系视角
23. 关系中的角色：关系如何塑造自我？
24. 关系的语言：如何听懂别人的“话外音”？
25. 关系的互补：系统如何塑造你我？
26. 不安全依恋：爱为什么会变成牢笼？
27. 关系的三角化：当心成为痛苦的“夹心人”
28. 都是你的错：我们为什么要相互指责？
29. 都是我的错：如何突破关系中的自责？
30. 关系的纠缠：亲密关系如何伤害人？
31. 课题分离：如何拥有高质量的关系？
32. 非暴力沟通：怎样进行高质量的对话？
33. 通向新关系：关系是如何进化的？

第四章 如何走出人生瓶颈

34. 转折期：为什么逆境是人生的新机会？
35. 结束：如何与旧自我脱离？
36. 迷茫：如何孕育新自我？
37. 重生：如何重建全新的自己？
38. 职业转变：如何应对工作变动和职业转型？
39. 关系转变：如何处理关系中的失去？
40. 转折期选择：依据经济模型，还是心理模型？
41. 创伤后成长：如何重建意义感？
42. 人生故事：如何赋予经历意义？
43. 英雄之旅：自我是如何进化的？

第五章 如何绘制自己的人生地图

44. 青春期使命：如何确立身份认同？
45. 成年早期使命（一）：如何学会爱的能力？
46. 成年早期使命（二）：如何建立职业认同？
47. 中年期使命（一）：如何塑造下一代？
48. 中年期使命（二）：如何传承人生经验？
49. 晚年期使命：如何整合自己的人生？

结语

50. 自我发展：一条不断延伸的路



陈海贤·自我发展心理学

实现人生突破的系统方法

版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

写留言

Aa

字号



写留言



分享