



《知心書·第一辑：恰如其分的自尊》

心理学爱好者梦寐以求的通识心理自助读本——“知心書”系列，三联生活书店诚意出品。

[法] 克里斯托弗·安德烈，[法] 弗朗索瓦·勒洛尔 著；周行 译

出版社：生活·读书·新知三联书店

ISBN：9787807680932

版次：1

包装：精装

开本：32开

出版时间：2015-08-01

用纸：纯质纸

页数：344

字数：180000

读者评论

看了《恰如其分的自尊》之后，知道了自尊是人格的最根本组成部分之一，非常隐蔽，且难以捉摸。最常见的情侣、夫妻、家庭之间的争执来讲，行为的背后，其实是希望借此降低对方的自尊，促成自己“教育”的目的。这本书，会让我们重新认识自己，梳理自己，接受自己，只有对自己诚实，才能真正做到爱自己。

——斑斓的花

11756220_产品特色.jpg

关于建立和巩固自尊的心理学书籍也因此汗牛充栋。《恰如其分的自尊》便是在嘈杂繁多的书市中、努力发声的一本，尽管声音微弱细微。以“自尊”为主要研究对象，综合采取心理学多种实验手段，收集了大量一手数据，并就实例进行分析和阐述，专业素养和通俗特质兼备。

——吴情

《恰如其分的自尊》这本通往幸福之路的书，适合每一个人阅读。有两类人特别需要：一类是追求梦想、渴望过上梦想生活的人。在“当理想成为陷阱”这一章节，请（准）父母们仔细阅读：父母造成的伤害接近于“原罪”，烙印般的，痛彻骨髓。请父母们认真反思自己的一言一行，看自己的言传身教给孩子带来了什么？请准父母们认真考虑，面对即将来到身边的孩子，自己是否真正做好了养育的准备？

——立公子智

编辑推荐

“知心书”是套集心理学新理论、心理咨询专业知识、自我治疗方法于一体的通识课级别的心理自助类书。深受法国读者喜爱，这本书版权已售韩国、日本、德国、俄罗斯、巴西、西班牙等十个国家，在全球有非常广泛的读者基础。

自尊不能解释一切现象，但可以廓清人的很多行为动机和某些行为偏差：

不喜欢自己的样子——总是羡慕别人的美艳脱俗、风流倜傥

看不起自己的出身——想不通自己的投胎技术怎么跟投球技术一样差

不满意自己的表现——现身在朋友圈便能让气氛瞬降冰点的本事貌似无人能及

不接纳自己的现状——从小到大一直有要模仿的榜样

于是，各种情绪病、抑郁症、酗酒、心理创伤……纷纷找上门来，日子在缓缓流逝，不开心却从来不肯远离……亲爱的，你的自尊生病了！

好在，这种病，有药可医……