

读完这5本书 让你告别社恐

《习惯逃避》

李国翠 著,天地出版社



如果你也有这些问题:

- 1.习惯逃避、缺乏勇气
- 2.自暴自弃、一蹶不振
- 3.焦虑、脆弱
- 4.矛盾、纠结
- 5.人脉关系紧张

.....

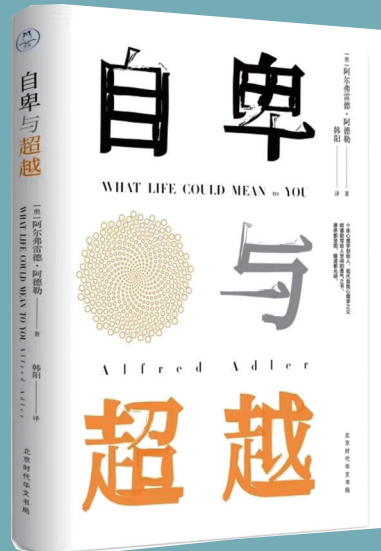
那这5本书一定要读,精进人际沟通能力,让你“社恐”变“社牛”。

记者 赵蕾

习惯逃避的你,必须明白一个道理:麻烦不会因为你暂时逃避而凭空消失,只有学会勇敢面对,你才能走向明亮的人生。这本书从“逃避心理”的角度入手,找出我们在生活中习惯逃避的原因,让受困于逃避心理的人们,重拾自信,找到直面人生的勇气。



加微信进群
读更多好书

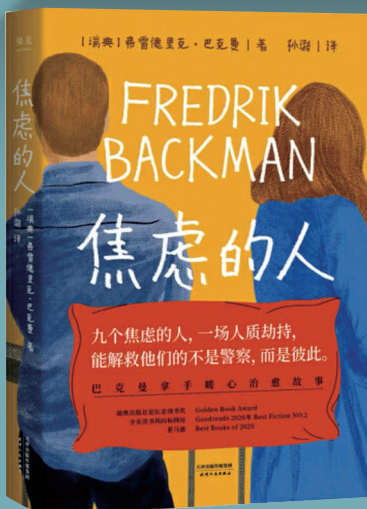


《自卑与超越》

阿尔弗雷德·阿德勒 著,北京时代华文书局

这本书指出,每个人都有自卑感,或多或少。自卑可能让人一蹶不振、放弃自己;自卑也能成为让自己变得更好的原动力,而阿德勒心理学,就是要带给人超越自卑的“勇气”。

《焦虑的人》



弗雷德里克·阿克曼 著,天津人民出版社

婚姻、工作、家庭、育儿、投资、医疗、人际关系,如今的生活,任何事情都会引发焦虑,没有人敢说自己一点儿都不焦虑。我们都是辛苦又脆弱的小人物,一边吐槽,一边还在咬牙坚持活下去。小说《焦虑的人》关照的正是平凡的你我。

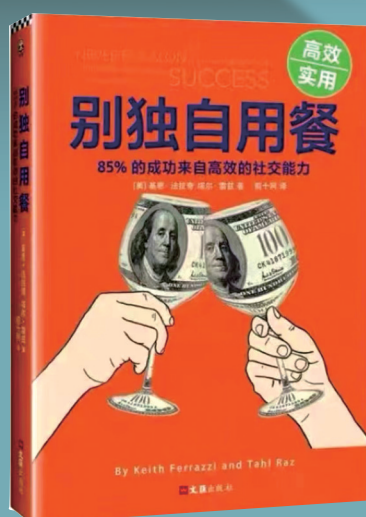
《我们内心的冲突》



卡伦·霍妮 著,长江文艺出版社

本书讨论了人内心的主要冲突类型和它们的各种表现形式,分析并归纳了各种相互矛盾的态度和倾向,指出了被这些冲突所扰之人冲突的结果怎样导致失败并陷入恶性循环,提出了使这些冲突的切实可行的建议和设想。

《别独自用餐》



基思·法拉奇 塔尔·雷兹 著,文汇出版社

一个人的成功,85%归功于他的人脉关系。在这本书中,作者提出了让人终身受益的社交法则。这些法则将彻底改变人们思考人脉的固有方式,通过持续地改变生活中看似不经意的行为,从而获得更有价值的人脉关系。