

《安全地带》

图书基本信息

《安全地带》

内容概要

我们对安全地带的最初感受，就是母亲的子宫。温暖、饱满、被保护。长大成人之后，我们对安全地带的渴望一直在伴随我们，我们需要一处有保障的地方，它不仅可以保护我们的身家财产和性命，更能保障我们的心智、情感和精神，是我们能免于蓄意伤害、侵犯和折磨，甚至免于自然威胁。人处在不安全状态时就会紧张、惶恐不安，无法享受生命的美好，夸大生命中负面因素的影响。而且更让人痛苦的是，很多制造不安全地带的人正是自己。本书集合了心理学家、心理咨询师等多位专家的研究，分析了不安全地带的特征和原因，提供了逃离不安全地带的解脱方案，包括修正自身的缺陷和建设安全地带的途径。让你为自己的生活创造一个让人爱与被爱、让人成熟、让人彼此信任、让人自由表达和营造美好人际关系的地方。

《安全地带》

作者简介

《安全地带》

书籍目录

- 序言 我们对安全地带的渴望
- 第一章 安全地带如何“安全”
- 第二章 辨认出不安全地带
- 第三章 生活在不安全地带的人
- 第四章 待在不安全地带的后遗症
- 第五章 否认使许多人滞留在不安全地带
- 第六章 寻找一处安全地带活下来
- 第七章 正视童年时期的安危
- 第八章 安全与否取决于个人观感
- 第九章 利用“重新决定”创造情感的安全地带
- 第十章 找个能让你哀伤的安全地带
- 第十一章 不安全地带通常由不安全的人的所创
- 第十二章 在巨变时期保持安全
- 第十三章 一处可供复原的安全地带
- 第十四章 一处可供在成长的安全地带
- 第十五章 为别人创造安全地带
- 第十六章 发展个人精神层面的安全地带
- 总结 面对不安全的世界

《安全地带》

精彩短评

- 1、在看书之前只是一直觉得身边存在不安全感，却不知道不安全的来源和怎么解决看完书后明白了部分不安全的根源是来自何处我个人认为给人带来不安全感因素一定是非常多和非常复杂的，也有地域性差异，书中分析的情形比较美国式，而非中国式总结说来，启发是有的，但是对减轻不安感的作用并非十分巨大。不过，也许只需要一点点启发，加上你的自我领悟，也可大大减轻不安全感哦
- 2、对我非常有帮助

《安全地带》

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。

更多资源请访问:www.tushu000.com