

《小大人症候群》

图书基本信息

书名：《小大人症候群》

13位ISBN编号：9789866112861

出版时间：2013-10-1

作者：約翰·弗瑞爾

页数：264

译者：江家緯

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《小大人症候群》

內容概要

什麼是「小大人症候群」？如果你有以下現象，「小大人症候群」可能已悄悄找上你！

?生活似乎都在掌握中，但總覺得有些地方不對勁。

?小時候常常沒人陪，總覺得沒有人在乎自己。

?只會微笑，害怕展現真實的情緒。

?老是在照顧別人，卻不善待自己。

?不知道如何與子女相處。

?困在自己不想要的生活中。

?沉溺過去，害怕未來，對現在感到焦慮。

?工作讓人筋疲力竭，找不到意義何在。

?從未感到滿足。

?渴望愛，但很少得到。

為什麼我們會變成「小大人」？身為「小大人」，如何真正「轉大人」？作者在書中提出很多案例故事，讓讀者一窺小大人背後的心理動力。在我們驚呼「他們怎麼知道，我就是這樣過日子的！」之後，作者一步步揭開冰山之下隱藏的原因，陪伴讀者秀秀自己內心的小孩，讓他重展笑顏，找回生命的喜悅與意義，走上復原療癒之路。

《小大人症候群》

作者簡介

約翰弗瑞爾 (John C. Friel, Ph.D.)

是美國明尼亞波利斯市聖瑪莉學院研究中心 (St. Mary ' s College Graduate Center) 的心理學兼任副教授、明尼蘇達州聖保羅市 (St. Paul, Minnesota) 的心理醫生，也是聖保羅及明尼亞波利斯市 (Minneapolis) 生命工作室 (ClearLife Clinic) 的負責人、知名作家、心理諮商訓練顧問、講師和心理諮商師，擅長的領域為功能不良家庭問題、共依存症狀、小大人症狀、壓力失調和成癮問題。他並與許多企業、州立單位、治療中心、醫院和中小企業等等合作。現定居於美國明尼蘇達州。

琳達弗瑞爾 (Linda D. Friel, M.A., C.C.D.P.)

於1971年自美國明尼蘇達州立大學曼卡托分校 (Minnesota State University, Mankato) 取得學士學位，從事了八年的特殊教育教學工作後，於1980年取得明尼蘇達州聖瑪莉學院心理諮商服務的碩士學位。她設計並執行全美首創的醫院院內共依存治療療程，也是知名作家、心理諮商訓練顧問、心理諮商師，專門處理功能不良家庭問題，共依存症狀，小大人問題和成癮問題。

《小大人症候群》

書籍目錄

中文版序 看見、傾聽、了解

作者序 寫在療癒開始之前

第一部 小大人

1.介紹

2.兩個家庭

3.誰是小大人？有哪些症狀？

4.一些陷阱：特別是成癮問題
間奏

5.熊先生與熊太太

第二部 家庭根源

6.家庭系統：結構、功能、角色與界限

7.當陷阱佈成

8.當家庭偏離軌道
間奏

9.野雁家庭

第三部 我到底怎麼了？

10.否認

11.感覺

12.秘密

13.我們的自我認同怎麼了？

14.關於親密關係
間奏

15.兔妹妹

第四部 冰山之下

16.小大人與共依存症狀的共同模型

第五部 療癒：我現在該怎麼做？

17.揭露和承認

18.著手治療

19.淺談療癒和靈性
結尾

20.親吻怪獸的鼻子

附錄一 延伸閱讀

附錄二 臺灣的支持團體與其他心理諮商資源

《小大人症候群》

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