

《心靈療癒自助手冊》

图书基本信息

书名：《心靈療癒自助手冊》

13位ISBN编号：9789863203797

10位ISBN编号：9863203793

出版时间：2014-1-23

出版社：天下文化

作者：Christopher Cortman, Harold Shinitzky

页数：318

译者：黃孝如

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

《心靈療愈自助手冊》

內容概要

《心靈療愈自助手冊》

作者簡介

《心靈療癒自助手冊》

書籍目錄

推薦文 健康樂活的人生，從瞭解自己、破除心理障礙開始 林惠蓉

推薦文 幸福，從瞭解你的心理運作開始 張宏秀

推薦文 邁向心靈健康之道 蘇絢慧

台灣版作者序

作者序

第1章 情緒並不神祕，辨識它，瞭解它，是心靈健康的第一步

第2章 改變想法並瞭解自身感受，就能擺脫強迫行為

第3章 每種行為背後都有某種意義，只是我們意想不到

第4章 除非能破除心理障礙，否則只會傷害自己

第5章 行為需要認可，所以我們的行為是經過自己認可的

第6章 用心經營有限的情緒能量，不浪費在期望、憂慮和抱怨上

第7章 想維持人際關係，端賴增進自我力量而非強化他人惡行

第8章 設下自我界限，就能防禦他人的排斥、侮辱與恐嚇

第9章 放手讓別人做他自己，而不必成為你所期望的模樣

第10章 時間不能治癒所有創傷，必須自己學會放下

第11章 善用本書提出的十種真相

《心靈療癒自助手冊》

精彩短評

1、很实用的书。

《心靈療愈自助手冊》

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