

《心靈創傷的療癒力量:TRP釋放罐

图书基本信息

书名：《心靈創傷的療癒力量:TRP釋放壓力創傷運動法》

13位ISBN编号：9789865779234

出版时间：2014-4-4

作者：大衛·波伽

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

《心靈創傷的療癒力量:TRP釋放罐

內容概要

《心靈創傷的療癒力量:TRP釋放罐

作者簡介

書籍目錄

推薦序

謝詞

前言

上篇 認識壓力、焦慮與創傷

第一章 人生本來就充滿創傷

用不同的心態面對苦難

順其自然

水深火熱的歷練

創傷的定義因人而異

創傷對身心的巨大震撼

學會「忍氣吞聲」

壓力與家庭生活

第二章 卡崔娜颶風帶來的啟示

被宣判死刑？

無法取得專業協助時

一扇窗打開了

第三章 「幫助我治療自己」

向古人的智慧學習

治療自己

創傷復原能力是與生俱來的

內在具有復原能力

第四章 當生活不順遂時

腦部的運作

大腦是如何處理創傷的？

創傷會嚴重危害健康

創傷如何導致疾病？

第五章 失效的保護機制

當保護機制失控

卡在過去

拯救過去

第六章 走出治療師的沙發椅

身體的智慧

傳統的心理諮商成效有限

將身體療法納入治療途徑

從肌肉開始

第七章 身體如何因應創傷

嚇得全身發抖

發抖對我們有益

發抖代表失控嗎？

壓抑顫抖

檢驗理論

緊繃的身心

第八章 危機感應在腹部

用客觀的角度看待事情時

三劍客

第九章 陷溺在創傷裡

叫人肝腸寸斷

深遠的影響

替代性創傷(vicarious trauma)

替代性創傷使人精疲力竭

第十章 難道我瘋了？

一段親身經歷

從前線歸來受的創傷

創傷行為的線索

治療創傷記憶

女性解放運動開啟新視野

第十一章 處理創傷後壓力症候群

排山倒海般的壓力

「每分鐘心跳一千下」

鴉片般的感受

加成的刺激

為什麼會產生凍結反應？

辨認創傷後壓力症候群

第十二章 「這種事不會發生在我身上」

錯誤的假設

受創的兒童

社會的漠視

熱血社工

一個我們可承受的代價

第十三章 職場創傷

信賴基礎的建立

不信賴感會烙印在身體裡

職場創傷的表徵

修補緊張關係

延長組織壽命

第十四章 消弭對立

敵對的陣營間要如何產生交流？

「我對每個人都恨之入骨」

歧視是如何產生的？

刻板印象是一種防衛機制

第十五章 「上帝對我而言已不復存在」

創傷動搖生命

靈性的覺醒

靈性自我

孤獨：浴火重生的重要關鍵

原諒生命「出了差錯」

寬恕並不容易

「我居然比我受創的家人還要憤怒、恐懼」

為安危負起責任

第十六章 困境能讓人變得更堅強

認識創傷

讓我做你的光

以創傷為師

相信生命本善

除了前進，已無路可走

第十七章 一位軍人給我的啟示

《心靈創傷的療癒力量:TRP釋放罐

「就算死，也好過這種內心麻木的感覺」

除去自殺的念頭

誠實面對自我

第十八章 身體與當下

顫抖與身體的歷史

靈性修持需透過身體達成

顫抖與身體

顫抖與意識

顫抖與物理學

下篇 釋放壓力創傷運動程序

第十九章 釋放壓力創傷運動程序

要多久練習一次？

緊張模式是獨一無二的

忠告

第二十章 運動練習

附錄一 創傷環境下的勞工

附錄二 協商與調停

附錄三 振動療法

《心靈創傷的療癒力量:TRP釋放罐

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