

《发现未知的自己：拥抱内心受伤的小

图书基本信息

书名：《发现未知的自己：拥抱内心受伤的小孩》

13位ISBN编号：9787509377811

出版时间：2016-11-1

作者：隋岩

页数：288

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

《发现未知的自己：拥抱内心受伤的小

内容概要

你是否总是不愿意接触陌生人？

你是否总在无意中伤害了身边的朋友？

你是否总在生活中扮演着受害者的角色？

你是否总是缺乏安全感，却不小心变成了控制狂？

你是否感到孤独、焦虑、愤怒、恐惧、痛苦、彷徨？

本书将会帮你挣脱内心小孩的枷锁，不再受命运的捉弄，找到获得幸福的方法。

你是否以为自己早已遗忘了童年的经历？一次父母的言而无信，被老师的质疑，来自同学的孤立……你不知道，正是这些被你淡忘的童年创伤成为你内心受伤的小孩，潜伏在潜意识中，不知不觉地影响你的生活。当我们无法面对挫折，当我们感到受威胁时，我们会本能地反弹，孤独、焦虑、愤怒、恐惧……这些都是内心受伤的小孩带给我们的困扰。

本书吸收了大量个案经验，从父子、母子、夫妻关系等方面分析家庭系统对一个人的重大影响，帮你挣脱内心小孩的枷锁，不再受命运捉弄，找到获得幸福的方法。

《发现未知的自己：拥抱内心受伤的小

作者简介

隋岩 知名畅销书作家，国家三级心理咨询师，获得应用心理学学士学位。代表作有超级畅销书《我没病，我只是特立独行》《变态心理学(系列)》《心理的故事(系列)》《心理学与生活》《怪诞心理学》等。

《发现未知的自己：拥抱内心受伤的小

书籍目录

Chapter 1 伤在童年的孩子

身体里的另一个你
谁是你的内在小孩
你不是孤单一个人
容易受伤的baby
最致命的是孤独
三岁真能看八十
父母施加的挫败感
暴风骤雨来临时
爱与被爱的能力
溺爱始于自我宠爱
童年创伤影响一生

Chapter 2 如此混大成人

永远的权宜之计
笑容下的狰狞
焦虑感与控制狂
扮演受害者角色
梦想着改造父母
戾气、力气、利器
被自动化思维左右
灵魂上有一个空洞
长大不囿于成见

Chapter 3 成长路上的心酸

不忍回忆的恐怖
爱在恐惧下遁逃
小孩哭给大人听
语言化身一把刀
谁来给我安全感
爱幻想的小女孩
戒不掉心中的瘾
找到爆表的自信值

Chapter 4 不懂爱的父母

父母的不安会传染
如果从来没有我
父母双全的孤儿
背离家庭的冲动
熊孩子为什么熊
婚姻中的小男孩
不见伤口的暴力
被忽视的情感乱伦

Chapter 5 重塑亲子关系

治疗你的内在小孩
个人哀伤的仪式
妄把罪责推给父母
我原谅你了，爸爸
我原谅你了，妈妈
父母到孩子的改变

《发现未知的自己：拥抱内心受伤的小

安全感与神经症

爱意下的自由

Chapter 6 找回真正的自己

你真的爱自己吗

沟通内在小孩

把悲伤留在过去

用爱抚平心之伤

自怜到自爱的距离

《发现未知的自己：拥抱内心受伤的小

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