

《每个人都有爱自己的能力》

图书基本信息

书名：《每个人都有爱自己的能力》

13位ISBN编号：9787508670361

出版时间：2017-2-1

作者：王雪岩

页数：218

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

《每个人都有爱自己的能力》

内容概要

应该找什么样的伴侣？我们为何有时会对与人接触怀有抵触甚至恐惧？我们为什么会对*亲的人造成伤害？面对各种不顺心、挫折和失败，怎么能有良好的心态？生活中我们每个人都有各种与心理问题相关的困惑，靠自己猛灌“鸡汤”又收效甚微，这本由专业心理咨询师为您精心打造的心理自助读本，是从多年临床经验和各种社会热点中总结出的每个人都可能遇到的困扰并加以分析，给出心理疏导的解决思路，旨在让广大读者学会正视自己，拥有爱自己的能力，才能更好地观照自身和他人，获得幸福生活的能力。

《每个人都有爱自己的能力》

作者简介

王雪岩，石家庄德正社会心理服务中心首席咨询师、督导师。知乎心理学大V，著有专栏《心理学与生活》。石家庄爱若思心智成长中心首席心理咨询师、督导师。受过严格的精神分析及家庭治疗的训练，是中德培训班项目学员，长期接受个人分析及督导，个案时数超过8000小时，有丰富的临床经验。

《每个人都有爱自己的能力》

书籍目录

推荐序一 爱，可以长出来

推荐序二 缜密中见优美，感性中见理性

自序 让爱在爱中增殖

Chapter1 不要让对平庸的恐惧变成你一生中甩不掉的尾巴

不要让对平庸的恐惧变成你一生中甩不掉的尾巴

你准备用多少“苦大仇深”来消耗你的人生

“我弱我有理”？不，伤人又伤己

你可以心安理得地做个“坏人”

不是所有的负面情感都要回避

不要过分期待别人的情分

对心理学一知半解是什么样的

承认并接受人性的真实存在

Chapter2 与人共处：有边界的亲密

与人共处：有边界的亲密

喷子们知道自己是喷子吗

我害怕，因为我爱你

太想让别人听自己说是一种什么“病”

每种控制行为，都是抵抗成长中糟糕体验的努力

你“恨”过别人吗

“贬低”能给人带来什么

Chapter3 不能选的伴侣

不能选的伴侣

为什么你的热情反而吓跑了Ta

让人抓狂的亲密模式

无法说出的“我爱你”

当你们吵架的时候，吵的是什么

离婚女人找到幸福必做的三个功课

Chapter4 做接受敏感型的父母

你不好，我就不要你了

陪孩子长大，帮孩子创造更好的生活

要不要给孩子他想要的

谈性色变不如正面了解

告诉孩子人生是什么样的

为什么不回家的时候想家，回家没几天就想赶紧离开

“强势母亲”之灾

请接受自己只拥有一对平凡的，甚至会伤害自己的父母

《每个人都有爱自己的能力》

精彩短评

- 1、看到预告就开始期待的书。谢谢作者坚定温柔如大地的文字，即使是重读的部分也能持续感受到那种柔韧的力量。优秀的心理学通俗作品该有的模样，但还是期待有一天能读到作者更专业系统的文字。
- 2、把精神分析掰开了揉碎了写的还蛮通俗，不错！
- 3、非常棒的一本书。醍醐灌顶的话语纷至沓来。感谢王雪岩。

《每个人都有爱自己的能力》

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