

# 《尋回自我之旅》

## 图书基本信息

书名：《尋回自我之旅》

出版时间：1999

作者：泰瑞. 卡拉吉, 梅芙. 哈瑞遜

译者：蕭順涵

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](http://www.tushu000.com)

# 《尋回自我之旅》

## 內容概要

尋回自我運動是社會根本的動力：它使我們更誠懇、心靈更祥和，使人與人之間的關係更密切！透過尋回自我運動，我們才得以存續並享受充滿愉悅、安詳與身心平衡的生活。

資料來源：博客來網路書店

尋回自我運動是社會根本的動力：它使我們更誠懇、心靈更祥和，使人與人之間的關係更密切！透過尋回自我運動，我們才得以存續並享受充滿愉悅、安詳與身心平衡的生活。撰寫本書時，我們一直秉持著相互依存關係的理念。我們深切希望能啟發你的智慧、解放你的心靈、激發你的情感，讓你在追尋理念自我的歷程中，能禁得起更多的挑戰和磨練。

# 《尋回自我之旅》

## 作者簡介

# 《尋回自我之旅》

## 書籍目錄

- 第一章 相互依存關係：從共同依賴中蘇醒
  - 第二章 尋回自我之指路：唐吉訶德式的探索
  - 第三章 要點1/自我認同：瞭解你自己
  - 第四章 要點2/情緒的協調：感覺，事實，幻想與謬誤
  - 第五章 要點3/朋友與家人：依靠我
  - 第六章 要點4/身體的平衡：眾所皆知的事
  - 第七章 要點5/心靈活動：個人的十二小步，人類的一大躍進
  - 第八章 要點6/性：它骯髒、噁心且令人有罪惡感——它應該只屬於你和你愛的人
  - 第九章 要點7/遊戲與娛樂：要經常遊戲
  - 第十章 要點8/營養與食物：適度的飲食
  - 第十一章 要點9/智力與創造力：每個人都是天才，只是有的人比別人少損失些而已
  - 第十二章 要點10/職業：小孩子的工作是遊戲
  - 第十三章 要點11/社區：我們住的這個星球——愛它或者離開它
  - 第十四章 要點12/熱情：尋回自我的火箭燃料
- 參考書籍

# 《尋回自我之旅》

## 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](http://www.tushu000.com)