

《听，谁的创伤在说话》

图书基本信息

书名：《听，谁的创伤在说话》

13位ISBN编号：9787111472519

出版时间：2014-9

作者：张久祥

页数：248

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

《听，谁的创伤在说话》

内容概要

每个人都是带着创伤的基础感觉来到世界上的，人生过程无非也是创伤制造和处理的循环过程，对于创伤的抚慰与疗愈，每个人治愈效果、程度不同，当在组合这些人类共有的创伤因素时，组合理念、方法出了问题，就会把创伤变成了人生的枷锁。

本书会告诉读者一些有效的组合方法和理念，从孤独、自卑、边界、情结、依恋、创伤、嫉妒、领悟、成长九个方面给读者一些建议，力求实用、细致。

听我们的创伤说话，打开创伤的枷锁，和我们的的心灵共舞。

《听，谁的创伤在说话》

作者简介

《听，谁的创伤在说话》

书籍目录

- 推荐序一（李子勋）
- 推荐序二（曾奇峰）
- 推荐序三（杨凤池）
- 推荐序四（沙玛阿果）
- 前言
- 孤独
 - 002 关于孤独
 - 008 与城市谈恋爱
 - 016 孤独的药吃多了，会死去吗
- 自卑
 - 022 在自卑中成长
 - 029 敞开心扉，阳光自来
 - 035 她爱上了纳西索斯
- 边界
 - 044 婚恋棋局：亲密关系的平衡
 - 051 理性的情感
 - 057 不做“抹布女”
 - 063 善良无法建立起边界
- 情结
 - 070 我的情敌是瓷瓶
 - 076 剩男的女神
 - 083 处女情结何处来
- 依恋
 - 092 关系，人类应对分离的努力
 - 099 脐带纠缠
 - 106 让孩子成为孩子
 - 113 我的小孩与我的“内在小孩”
- 创伤
 - 120 听，谁的创伤在说话
 - 127 为何总是爱不够
 - 134 成人的“儿童节”
 - 139 爱与恨的转化
- 嫉妒
 - 152 在嫉妒中重生
 - 161 嫉妒引发的战争
 - 171 羡慕嫉妒恨
- 领悟
 - 180 莫让你的精神过敏
 - 185 游戏并不奢侈
 - 189 静心应对酷暑
 - 193 海的馈赠
 - 197 捧起老人在手心
 - 203 清空你自己——给新鲜留点空间
- 成长
 - 208 带着反省去内疚
 - 217 人到中年，人生低谷无可避免
 - 223 应对不断变化的人生

《听，谁的创伤在说话》

《听，谁的创伤在说话》

精彩短评

1、很不错的通俗读物

《听，谁的创伤在说话》

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