

《做你自己的心理治疗师》

图书基本信息

书名：《做你自己的心理治疗师》

13位ISBN编号：9787550262543

出版时间：2015-10-1

作者：琳·洛特（Lynn Lott）,芭芭拉·曼登霍尔（Barbara Mendenhall）

页数：221

译者：花莹莹 译

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

《做你自己的心理治疗师》

内容概要

如何在8周内让你的想法、感受和行为焕然一新；

这是一本会让你成为自己和他人的“鼓励咨询师”的书；

本书是正面管教的基本理念在成人关系中的一次全新应用和拓展。

借助《做你自己的心理治疗师》的指导和帮助，你可以实现真正的自我疗愈，本书将帮助你开启一个有助于你改变自己的人生和人际关系的赋予你自己力量的模式。

当我们还是孩子时，我们所有人都做出了一系列的决定，我们常常意识不到自己在做出或者在存储这些决定，但这些早期决定却构成了我们的“核心信念”或“个人逻辑”。在阅读本书故事和参与本书活动的过程中，你会开始注意到人们小时候所做出的潜在无意识的决定对他们当下生活产生的影响，而鼓励咨询师们则懂得如何走进这些内在孩童，并帮助重新养育他们，以便他们能够长大。

本书共8章，每章为一周。每一章都遵循相同的模式：识别你成长和改变的障碍；尝试一种或几种改变的选择；进行一种建议活动。综合起来，每一章都是一个完整的体系，以帮助你彻底找出问题所在，并做出会给你生活带来幸福和满足的改变。

《做你自己的心理治疗师》

作者简介

琳·洛特（Lynn Lott），心理学硕士，婚姻和家庭执业心理治疗师，具有在全球提供心理治疗服务的丰富经历，是超过20本著作的作者。

芭芭拉·曼登霍尔（Barbara Mendenhall），具有25年家庭心理医生、教育工作者、培训师、作者的经历

《做你自己的心理治疗师》

书籍目录

致谢

引言

第1周 如果你愿意，就能改变

第2周 你怎样成为了你

第3周 你怎样成为了你

第4周 你的行为对你有帮助吗？

第5周 乌龟，老鹰，变色龙和狮子，天啊！

第6周 寻找童年记忆中隐藏的“黄金”

第7周 如何让你的想法、感受和行为焕然一新

第8周 呵护和培养健康的人际关系

结语

《做你自己的心理治疗师》

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