

《情緒四重奏》

图书基本信息

书名：《情緒四重奏》

13位ISBN编号：9789626728567

10位ISBN编号：9626728566

出版社：星島

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

《情緒四重奏》

內容概要

《情緒四重奏：超越自我潛能》是一本既深入又具實用性的情緒自省及管理指引。從心理學、臨床輔導、醫學等多個層面，探討情緒的成因、種類與運作、調節與轉化、關懷與成長等，全面探討情緒對個人的影響，並且引導讀者踏上成長之路，讓情緒轉化成一種健康而且可以正面發揮的生命動力。

不論是有情緒困擾的朋友，情緒困擾者的家人、親友，還是希望多了解情緒這個課題的讀者，閱畢《情緒四重奏：超越自我潛能》後都能更明白、了解、接納和肯定各種情緒，並能更坦然地面對生命中的憂怒哀樂。

《情緒四重奏：超越自我潛能》共分三個章節，從心理學、臨床輔導、醫學等多個層面，深入淺出地探討情緒的成因、種類與運作、調節與轉化、關懷與成長，以及對個人的影響等。

第一章：認識篇 情緒ABC 第二章：基礎篇 情緒的奧秘 第三章：進階篇
初級健康情緒秘笈

《情緒四重奏》

作者簡介

葛琳卡 葛琳卡博士畢業於美國臨床心理學博士學位，是美國加州的註冊婚姻及家庭治療師，亦為加拿大卑詩省和香港心理學會的註冊心理學家。她擅長於心理測試；個人、婚姻及家庭治療。葛博士亦完成了專業證書課程（EMDR），特別在處理心理創傷、恐懼、性侵犯及焦慮等過案更見效果。葛博士現任南華早報專欄心理顧問，也曾擔任浸會神學院的督導和客席講師、香港心理治療協會前主席。葛博士曾被邀請為2006年Fire Asia大會講員，並被選列入Who ' s Who in the World , 24th Edition, 2007-2009。葛琳卡博士致力舉辦不同的專業心理治療講座，培訓更多專業心理輔導的人才。她亦為「拉法基金會」的創辦人兼義務總幹事，致力服務有情緒困擾的朋友，提供專業輔導/治療的資助及情緒課程。

《情緒四重奏》

書籍目錄

一.認識篇—情緒ABC1.EQ與IQ大比拼2.情緒擂台榜3.天賦的情緒4.情緒的種種5.情緒的軌跡6.情緒的功能
二.基礎篇—情緒的奧秘7.木頭人與火爆人8.情緒的觸摸9.情緒的圍牆10.情緒的錯綜複雜11.真假情緒
大分辨12.情緒的前因後果
三.進階篇—初級健康情緒秘笈13.改變情緒狀態14.情緒日日blog15.克服對情緒的恐懼
16.接納情緒的神奇17.建立安全地帶18.深深吸一口氣19.安靜觀察情緒技巧20.痛苦情緒舒緩
法I21.痛苦情緒舒緩法II22.創傷自癒法

《情緒四重奏》

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