第一图书网, tushu007.com

<<回归内在>>

图书基本信息

书名：<<回归内在>>

13位ISBN编号：9787204039678

10位ISBN编号：720403967X

出版时间：1999-03

出版时间：内蒙古人民出版社

作者：[美] 约翰·布雷萧(John Bradshaw)

页数：351

字数：200000

译者：傅湘雯

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

内容概要

人要走出创伤的幽谷，途径有许多　在这许多走向康复的途径上，　找到内在小孩子是一种跨越问题形态的方法，　无论目前遭遇的问题困难是什么，　当年的创伤是哪一种，　找寻内在小孩均有助益的做法。

成长是一生的事，　追寻、接触关照内在小孩也是持续进行的事，　不要操之太急太切　在著眼于内在世界、情绪取向、过去经验之时，　也不要疏忽了眼前的外在世界，　运用理性功能来平衡自己的现实生活，　才是内外兼修、情理并重的生活方式。

作者简介

约翰·布雷萧（John Bradshaw） 他是心理辅导谘商家及著名的公共电视制作人，曾担任顾问、神学家、谘商专家及演说家，尤其对家庭、爱、自我成长和戒隐方面颇有研究。
他在PBS开设的电视心理节目，和各种心理问题工作坊，出版的录象带及书籍，皆在美国市场里一枝独秀。
约翰·布雷箫出生于美国德州的一个酗酒家庭，在遭父亲遗弃之后曾一度成为行为失控的青少年。
他曾进入修僧，立志传教，又因酗酒被迫离开，最后甚至被送进医院治疗。
在经历了漫长艰苦的自我追寻之旅以后，他现身说法，与数百万颗受伤的心灵一同展开回归内在的旅程。
著有《你真的懂得爱吗？》，《家庭会伤人》（Bradshaw on:The Family）及《治疗束缚你的羞愧》（healing the Shame That Binds You）等畅销书。

书籍目录

导读/郑玉英序言第一篇　童年创伤的问题　第1章　童年创伤对人生的影响　第2章　儿童的心灵是如何受伤的第二篇　寻回你的内在小孩　第3章　原痛处理作业　第4章　重寻婴儿期的自己　第5章　重寻幼儿期的自己　第6章　重寻学前期的自己　第7章　重寻学龄期的自己　第8章　创造新的青春期第三篇　爱护受伤的内在小孩　第9章　成人自己的新能量　第10章　新的行为规则　第11章　保护受伤的内在小孩　第12章　采取矫正练习第四篇　重生　第13章　重生与转变的宇宙象征　第14章　具有神性的奇妙之子结语　“回去，流浪者，回去吧！”

第一图书网, tushu007.com

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:http://www.tushu007.com