

<<悦爱自己>>

图书基本信息

书名：<<悦爱自己>>

13位ISBN编号：9787218090269

10位ISBN编号：7218090265

出版时间：2013-12-1

出版时间：广东省出版集团

作者：张宝蕊

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>

<<悦爱自己>>

内容概要

爱自己是生命永恒的主题。

中美心理研究所权威教授，首次化身“心灵闺蜜”，将亲身经历转化成跨越时空的心理对话，给焦躁不安困惑迷茫的你带来面对困难的勇气和享受生活的激情。

五十篇情真意切的文字和数十篇唯美插画，让你读懂爱自己、爱生活的真谛。

来，和宝蕊一起爱自己吧！

她的经历和文字将带领你发现生活的美意！

<<悦爱自己>>

作者简介

张宝蕊，国际心理辅导专家。

美国Fordham大学心理辅导硕士、美国Ediboro大学青少年心理辅导硕士、美国精神心理研究院精神心理学博士。

致力于精神心理学的传播，一生努力活出真实的自己。

自1992年起，每年到国内多所大学以生命分享的方式做心理辅导的专题演讲，其切中实际的演讲题材，轻松自然的演讲风格深受广大青年学子的喜爱。

著有《如何激发潜能》、《人际关系的艺术》、《放下自己》、《放下束缚》等著作；曾在《心理辅导》杂志辟有专栏。

<<悦爱自己>>

书籍目录

前言
遇见最真的自己
什么是真实？
我们探寻的目的并不是要还原事件的真相,而是要你明白,往往,我们只看到自己想看到的、自以为是的“真实”。

为什么会有如此多的无奈
我在怕什么
自我
是真实还是自我
人生最不能放下的是什么
真正要突破的是自己
把心转一转
放下自己
投射的作用由张国荣之死想到的
面对投射,做好自己
悦爱自己
在狗尾巴草的眼里,每一朵花都是一个独一的世界,拥有活泼的灵魂。
再卑微的生命,也是自己世界里的王。
朋友们,请再爱自己一点。

都是为了让你高兴
晚熟的桂花
忙还是盲
处处是道场,步步是契机
我的一根刺
幸福不在别人手中
放下他人
多爱自己一点
练习爱自己
关爱自己
渡过彼岸,悦爱自己
Happy New You
向逆境干杯
爱他人是种智慧
每一个别人都是“我”,人我之间的对立消失了,委屈、痛苦、纠结也就不存在了,爱别人就是爱自己。

谁是冷眼对待小悦悦的人
我们的问题在哪里
别人真的需要我的帮助吗
我有能力给予爱吗
保护乎,伤害乎
过度的照顾是一种剥夺
承担责任
各说各话

<<悦爱自己>>

沟通靠调频

真话不全说,假话全不说

接纳

把“你”、“他”当做“我”

十元的车费

无条件的爱,才是真爱

爱与尊重的沟通与交流

鼓励与支持的作用

答案在路上

成长是在“真我”与“超我”间不断修正的过程。

困惑会有,瓶颈会有,一路行走,一路成长。

打八折吧

关注“精神的”世界

事实的真相

面对与不面对

如何才能放下

痛苦与受苦

缠来缠去,禅来缠去

把不幸当做命运的斧凿

不要等到明天

享受当下

不害怕,不后悔

不抛弃、不放弃

<<悦爱自己>>

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>