

<<精神创伤之后的生活>>

图书基本信息

书名：<<精神创伤之后的生活>>

13位ISBN编号：9787501930203

10位ISBN编号：7501930201

出版时间：2001-01-01

出版时间：中国轻工业出版社

作者：[美]罗森布鲁姆等著；田成华等译

译者：罗森布鲁姆

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>

<<精神创伤之后的生活>>

内容概要

精神创伤可能会把你的世界完全颠倒——从此以后，你可能觉得任何事情都不可靠、不熟悉。而本书可以给各种各样的创伤幸存者提供支持，帮助他们重新建造自己的生活。

本书充满了鼓励、放松技术和自评问卷，解释了创伤是如何以及为什么使你思维混乱，指导你发展自己的应对策略。

各章采取循序渐进的方式，帮助你恢复对安全、自我价值和控制力的基本感觉；增强你信任自己和别人，以及与别人建立亲密关系的能力；保护你不受难以

<<精神创伤之后的生活>>

书籍目录

序言 开始之前

第一章 创伤之后：为什么你感觉思维混乱

1 什么是创伤？

.....

第二章 应对创伤的方式

1 创伤可以破坏你的应对方式

.....

第三章 对事情进行全面考虑

1 弄清自己创伤后的反应

.....

第四章 觉得安全，拥有安全

1 创伤以后安全为什么会成问题

.....

第五章 什么是信任

1 创伤以后信任为什么会成为问题

.....

第六章 恢复对生活的控制

1 创作以后控

<<精神创伤之后的生活>>

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>