

<<保护自己>>

图书基本信息

书名：<<保护自己>>

13位ISBN编号：9787532723935

10位ISBN编号：7532723933

出版时间：2000-1

出版时间：上海译文出版社

作者：罗伯特.K.库珀

页数：238

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>

<<保护自己>>

内容概要

当你在日常生活、公共场所、两性关系、工作场合等遇到危险或威胁，以及暴力侵害时，该如何去面对呢？

本书的两位作者，心理学家、医学博士、防护专家布卢姆菲尔德和库珀将告诉你，在各种场合怎样有效地运用防身要领和安全原则，以求转危为安的一系列良策。

同时作者在本书中还提出了一个重要的观点：一个人要求取安全，首先要树立内在的安全感，才能培养自己临危不乱的应变能力，有效地运用防身之术。

本书内容丰富，层次分明，可读性强，适合广大读者阅读。

当你从报刊杂志或电视上目睹那些有关暴力，犯罪或两性冲突的报道时，心底是否会产生一丝不安？

你可曾想过，如果在现实生活中遭遇这类危险、暴力侵害或冲突，你是否会不知所措？

你又该如何面对？

美国著名心理学家、医学博士和防护专家布卢姆菲尔德和库珀将告诉你，怎样有效地运用防身要领和安全原则，以便在日常生活、公共场合和两性关系中遇到危险和暴力侵害时转危为安。

尤其是，作者提出了一个重要的观念：一个人想求得安全，首先要在日常生活中培养内在安全感，这样才能获得临危不乱的应变能力，成功地化解任何危险和冲突。

<<保护自己>>

作者简介

作者：(美国)哈罗德·H.布卢姆菲尔德(Harold H.Bloomfield) (美国)罗伯特·K.库珀(Robert K.Cooper)
译者：王寅通 沈志彦作者：(美国)哈罗德·H.布卢姆菲尔德 (Harold H.Bloomfield) (美国)罗伯特·K.库珀 (Robert K.Cooper) 译者：王寅通 沈志彦哈罗德·H.布卢姆菲尔德(Harold H.Bloomfield)，美国著名心理学家、医学博士和防护专家。
合著有《保护自己——安全智慧的原则与运用》。

<<保护自己>>

书籍目录

序言1 发现内在的安全感序言2 我们需要安全感 1 安全是人类的第一需要 2 抉择的时刻第一部分 安全智慧的核心原则 3 安全智慧原则之一：一刹那停顿法 4 安全智慧原则之二：集中情绪法 5 安全智慧原则之三：两种以上的反应法 6 8种方案：你如何作出反应？
第二部分 安全智慧：领悟、运用和策略 7 情绪安全感：为什么是最重要的？
8 缓和敌意 9 使两性关系更安全 10 回到安全之家 11 紧急安全的意识和手段 12 训练孩子的内在安全感 13 青少年和大学生的安全教育 14 使工作场所更安全 15 医治受暴后的心灵创伤 16 建立一个更安全的世界

<<保护自己>>

编辑推荐

我要把这本突破性的著作《灯塔译丛·保护自己:安全智慧的原则与运用》介绍给每一个家庭和我的亲朋好友，尤其要介绍给数百万感到不安的美国人，让他们得以实现目标和理想，开创一个亲密无间、温馨和谐、持久宁静的社会。

作能在书里找到答案。

——约翰·格雷畅销书《男人来自火星，女人来自金星》的作者《灯塔译丛·保护自己:安全智慧的原则与运用》是一本热情的、科学性的、能立即发挥功效的指南。

每一个美国人的咖啡台，办公桌上都应放上一本。

——迪帕克·乔普拉畅销书作家一本必须一读的书！

布卢姆菲尔德和库珀博士告诉我们，有安全感和感到安全是一个充满爱、勇气和尊严的生活的重要基础。

《灯塔译丛·保护自己:安全智慧的原则与运用》对每个人来说，都是一份珍贵的礼物。

——杰克·坎菲尔德、马克·维克托·汉森畅销书《心灵鸡汤》的作者

<<保护自己>>

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>