

<<活出完整的自己>>

图书基本信息

书名：<<活出完整的自己>>

13位ISBN编号：9789572920268

10位ISBN编号：957292026X

出版时间：20040601

出版时间：光點

作者：茱瑞爾．席芙曼黃春華譯

译者：黄春华

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>

<<活出完整的自己>>

内容概要

你不允许自己有嫉妒、恐惧、愤怒和无法宽容的感觉吗？

如果你想用一些甜美的表象来压抑和自我欺骗，不仅无法与人建立真诚的亲密关系，甚至可能引发忧郁、焦虑、身心症等症状。

资深治疗师茱瑞尔·席芙曼是完形治疗的先锋与实践者，她在本书中所揭示的自我治疗法，可以协助你整合人格中冲突的两极面：温和vs.凶暴、信赖vs.怀疑、独立vs.倚赖、纵欲vs.禁欲.....浅显易懂的案例说明与过程分享，即使是没有心理学基础的读者，也可以轻松学习自我治疗的技巧。

你会重新认识自己、接纳自己，并学著脱去层层自我防卫，生命更加圆融。

<<活出完整的自己>>

作者简介

茱瑞尔·席芙曼 Muriel Schiffman

精研“完形自我治疗法” Gestalt Self Therapy，是完形自我治疗的先锋与实践者。

她曾多次至伊沙兰学院，参加完形心理学之父波尔斯之工作坊，之后成为完形治疗师带领工作坊，并长期带领自我治疗支持团体。

《活出完整的自己》是她多年来做完形自我治疗的精采分享，与治疗师工作的心得，即使是没有心理学基础的读者，亦可藉由本书来学习完形自我治疗。

著有《自我疗法：人格成长的技术》 Self Therapy-Techniques for Personal Growth 一书。

<<活出完整的自己>>

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>