### <<重畫生命線>>

#### 图书基本信息

书名:<<重畫生命線>>

13位ISBN编号: 9789576934544

10位ISBN编号: 9576934540

出版时间:2000

出版时间:張老師文化

作者: Dena Rosenbloom, Mary Beth Williams

译者:許琳英,莊雅婷,陳志鵬

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

### <<重畫生命線>>

#### 内容概要

你是否經驗過下述任何一件事:親密朋友或親人突然死亡或早逝、罹患重病、遇到天然災害之後生還、遭遇嚴重意外傷害、在同年時代或是在成人關係中經驗了肉體或情感上的虐待、被搶劫襲擊強暴或 亂槍掃射的受害者、在家裡或鄰里間目睹暴力肆虐。

上述事件如果牴觸了你對世界「應該」是什麼樣子,以及事情為什麼會發生的理解,就會造成創傷。這些事件會瓦解你對自我和他人的意識,以及你對自己人生有多少掌控能力的幻覺。

如果創傷是由另外一個人造成的,就會腐蝕掉你對其他人的基本信任,使得你難以和他人建立親密關係。

這本書就是想要幫助大家在創傷過後重建人生。

創傷帶給我們的影響是腐蝕了五項基本人性需求:安全的需求、信任的需求、感覺在某種程度上掌控 自己人生的需求、感覺到價值的需求、感覺與他人親近的需求。

如果這些需求得到滿足,我們就如同擁有心理上的護墊,協助我們處理人生的煩惱。

創傷讓你崩潰的原因,在於創傷改變了你對安全、信任、自我價值、自我控制和親密關係的態度。

相信自己永遠可以採取行動保護自己的安全只是個幻覺,不過相信安全永遠不可能企及同樣也是幻覺

這本書的宗旨在幫助你找到真實的中間地帶,然後由你決定,你要相信什麼。

# <<重畫生命線>>

#### 书籍目录

第一章 創痛之後-你為何覺得掉入谷底

第二章 創痛之後的因應之道

第三章 澈底思考

第四章 感覺安全,身處安全之中

第五章 信任代表什麼意義

第六章 重新掌控你的生活

第七章 尊重自己與他人

第八章 感覺與他人親近

附錄1.延伸閱讀

附錄2. 關於心理治療

附錄3. 心理衛生專業人員應該如何運用這本書

索引

# <<重畫生命線>>

### 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