

<<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>>

內容概要

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>>

書籍目錄

- 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>