

<<敏感元素>>

图书基本信息

书名：<<敏感元素>>

13位ISBN编号：9789578115699

10位ISBN编号：9578115695

出版时间：1999.06.23

出版时间：高寶

作者：ELAIN N . A

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>

## <<敏感元素>>

### 内容概要

敏感元素 你是不是想像力很豐富，而且做生動逼真的夢？  
獨處時間對你來說是不是就像食物及水，是你每日的必需品？  
在別人眼裡，你是不是「太害羞」或是「太敏感」？  
噪音和混亂場面是不是很快就讓你手足無措，完全失控？  
如果你的回答都是肯定的，那麼你可能就是一個高度敏感的人（HSP）。

大部份的人偶而會對外在環境的過度刺激而產生一些情緒反應，例如一些突如其來的事件，但是對高度敏感的人來說，那卻只是家常便飯的事，他可能因為發生頻率之高，因而只想離群索居，遠離敏感原，作者艾倫博士是一位心理治療師兼研討會主席，本身就是高度敏感的人，在這本書中，她讓讀者了解如何從自己身上看出敏感的特質，並能將敏感特質利用到日常生活中，創造一個更豐富、完滿的生活。

這本書包括：自我評估測驗，可以幫助你認出你身上各種敏感特質；處理過激的秘訣以及心理治療方面的資訊等。

作者簡介 伊蓮·艾倫博士，於多倫多大約克大學取得臨床心理學碩士學位，並於加州的太平洋研究學院取得臨床心理學博士學位。

伊蓮·艾倫博士是家庭關係和情緒兩個研究領域的佼佼者，在舊金山容格學院實習完後，她累積了豐富的心理治療與諮商經驗，她的作品散見於各學術期刊，並為高度敏感人（Highly Sensitive Person; HSP）在美國舉辦研討會，除了專業的HSP研究外，她也是一位小說家。

<<敏感元素>>

#### 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>