## 和生命的意外共处



作者:徐莉著

出版社:北京:北京联合出版公司

出版日期: 2023.12

总页数: 183

介绍:意外不期而至,稳定的生活被打破了,原定的目标泡汤了,固有的信念动摇了……如果没有承托住这些变化,那么你可能会受伤;如果承托住了,那么你的人生可能会有新的光线照进来。本书作者基于近20年的一线心理咨询实践经验,详细阐述了在面对一些常见灾难、心理创伤、压力与糟糕状态等情况时,人们如何从认识、接纳,到与这些意外共处。其中既有对心理学常识的讲解,也有对情绪调节、内在稳定、自我分化等方式方法的介绍。书中还特别分享了五类自我关怀方式,以及从中国传统文化中吸取的心理疗愈好方法。在zui后,作者还对意向对话疗法、回归疗法等进行了详细说明。相信通过这些方法的运用,能帮助大家更好地与生命的意外共处。当意外来临,当你觉察到自己情绪的春夏秋冬轮换,不妨睡个好觉、吃顿好的、泡个热水澡,重要的是对自己温和一些,善待自己。

说明: 登录教客网(https://www.jiaokey.com/book/detail/15377043.html) 查找全本阅读方式

和生命的意外共处 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/15377043.html 教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/15377043.html

书名: 和生命的意外共处