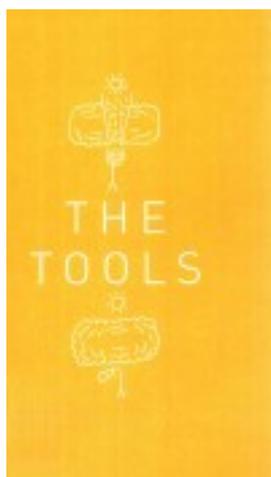


自愈 成年人崩溃自救指南



作者：（美）菲尔·施图茨，巴里·米歇尔斯著；何珊译

出版社：北京：中信出版社

出版日期：2021.08

总页数：251

介绍：在成年人的世界里，崩溃只需一个瞬间，自我修复的过程却无比漫长。焦虑感、不安全感、受打击后的无力感、自我怀疑和否定……当崩溃情绪席卷而来时，我们试过挖掘童年经历，分析性格成因，寻求他人的安慰，也学习过很多道理，却依然过不好这一生。或许，我们更需要一些单刀直入的办法—找出自愈的直接路径。这本书正为此而来。二位作者均为执业经验超过35年的心理学专家，他们共同开发了一套快速且有效的自我成长技巧。在书中，他们结合自身经历及多年诊疗经验，精准提炼出5项以结果为导向、让人们重新掌控生活的心理自愈法，并以“工具”来称呼它们（它们像工具一样可以拿来即用），意在帮助人们找回勇气、创造力和意志力。这些工具不再仅仅停留在心理分析的层面，而是具体到每一个操作步骤，并具备充分的案例依据。无论你是因为压力大，无法有效管理情绪、掌控生活，难以平衡工作和生活而崩溃，还是希望将事业、人际关系和个人幸福感提升到新高度，你均可以从这5项工具里找到答案。在充分了解工具的原理之后，只需按步骤执行，你就能轻松掌握它们。

说明：登录教客网（<https://www.jiaokey.com/book/detail/14983286.html>）查找全本阅读方式

自愈 成年人崩溃自救指南 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/14983286.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/14983286.html>

书名：自愈 成年人崩溃自救指南