

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，那么你的生命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