

<<寻找心理平衡>>

图书基本信息

书名：<<寻找心理平衡>>

13位ISBN编号：9787030155580

10位ISBN编号：7030155580

出版时间：2005-7

出版时间：科学出版社

作者：田中千穗子

页数：192

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>

<<寻找心理平衡>>

内容概要

“心灵药方系列”是一套旨在帮助现代人排解因工作压力大、紧张度高、生活节奏快而引发的一系列心理问题的图书。

本套书的作者全为长年从事临床心理治疗的专家，他们以自己的亲身体会为主线，将缓解心理压力的要诀娓娓道来，从而帮助读者重塑健康的生活理念，培养适当的处事技巧。

本书是该系列之一。

它针对时下常常挂在人们口头上的字眼——不平衡为主线，告诉人们其实“平衡”仅是一种心理状态，“失衡”倒是经常的，关键是大家如何调适。

本书内容包括社会变革内心迷茫、修复心理伤痕的时代、迷惑的心灵、目标——接通自我、打开和封闭自我。

通过阅读这些内容读者可以在生活中、工作中、学习中、人际交往中善对各种问题。

从感觉失衡的阴影中走出来，使自己的心理逐步趋于平衡，使自己的幸福生活、学习进步、工作愉快、人际关系融洽和谐。

本书适合上班族，白领阶层，以及心理学、社会学专业的学生阅读。

<<寻找心理平衡>>

作者简介

田中千穗子，1954年出生于日本东京。
毕业于东京都立大学人文科学研究中心，获心理学博士。
取得临床心理医生职业资格。
曾经就职于日本精神科不研究所，现任东京大家研究生院教育学研究专业教授（临床心理学导师）。
著有《母子心理咨询中心》、《哺乳期婴儿的临床心理世界

<<寻找心理平衡>>

书籍目录

第1章 社会变革 内心迷茫 我们难以把握内心平衡的原因何在？

有钱人的内心世界也不一定丰富 崇尚自由生活的困惑 社会、父母呼唤教育 自由自在，苦谈何而来
孩子的判断标准：快乐与否 把创伤投影到孩子的心田 在自由的社会中如何找寻自我第2章 修复心理
伤痕的时代 选择没有做过的事 身边的意外——自闭 自闭也不能一概而论 孩子的内心 倾听“虐待”
的窗口 希望不再听到父母的控诉第3章 迷惑的心灵 三个康复的故事 跟自己的影子交流 事例1 因人际
关系纠葛而苦恼的惠子 事例2 陷入虐待不安的三世子 事例3 不知向人求助的寻子第4章 目标——接通
自我 理解自己 实现认识自我的庭院式盆景疗法 自我审视的方法 使用富含意象的语言 将心情用语言
表达出来 用心观察，用语言表达 以前的母亲比现在的优秀？

期待别人理解会弱化自己 重视既有 自我再发现第5章 开放和封闭自我 自愈力 不能全靠父母 不管过
去怎样，一点一点编织未来 思想形式化 努力进行转换 找出头绪，付诸行动 自己进行“心理调整”
不丢掉自己的感觉 健康的相互依存关系 心情经常摇摆不定译者跋

<<寻找心理平衡>>

编辑推荐

《寻找心理平衡》由科学出版社出版。

<<寻找心理平衡>>

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>