

<<驾驭中年>>

图书基本信息

<<驾驭中年>>

内容概要

本书是一本写给中年女性的书，主要解决中年时期所遇到的心理困难：对于自我生活存在价值的否定；与父母、兄弟姐妹关系的处理；与丈夫、孩子关系的调整以及和朋友、社会工作、社交活动的看法等问题，提出相关的专业的建议与咨询。

<<驾驭中年>>

作者简介

作者：(澳)维可思-威利斯 (Vickers-Willis Robyn) 译者：惠延雯

<<驾驭中年>>

书籍目录

前言 第一章 中年的路在这里第一部分 什么是中年转型期？

第二章 身处中年转型期的女性 第三章 一个便于理解转型期的比喻 第四章 中年转型期之心理学第二部分 找到真实的自我 第五章 注重自我 第六章 明确自我价值 第七章 讲述自己的人生故事 第八章 梦境闪烁的智慧 第九章 被埋藏的自我，被埋藏的活力 第十章 收集心理投射 第十一章 找回快乐、热情和富有创造性的自我 第十二章 创造一个个人“曼荼罗”，用于心灵疗伤 第十三章 运用荣格的理论来解释自己中年期的莫名其妙行为第三部分 创造个人新世界 第十四章 你是“为人”还是“做人” 第十五章 通过自我麻醉忘却自我 第十六章 有意义的简单性 第十七章 主张自我，创造个人世界 第十八章 所思所想可以创造新世界 第十九章 改变自己——改变人际关系 第二十章 把同步性作为人生方向的指南第四部分 人生旅程永无止境 第二十一章 平衡内外部的人生旅程 第二十二章 善待自我 第二十三章 展望未来

<<驭驭中年>>

媒体关注与评论

书评在心路旅程上，人们会渐渐地认识到，开创新生活的力量来源于内心，人到中年，要逐渐从“做人”的怪圈中走出来，驭御中年，让自己成为“自己”。本书也许会给你某种启示。

<<驾驭中年>>

编辑推荐

在心路旅程上，人们会渐渐地认识到，开创新生活的力量来源于内心，人到中年，要逐渐从“做人”的怪圈中走出来，驾驭中年，让自己成为“自己”。

《驾驭中年：女人成为自己》也许会给你某种启示。

<<驾驭中年>>

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>