

<<爱的伤害>>

图书基本信息

书名：<<爱的伤害>>

13位ISBN编号：9787801283092

10位ISBN编号：7801283090

出版时间：2001-05

出版时间：中国言实出版社

作者：彭德修

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>

<<爱的伤害>>

内容概要

为什么差生自暴自弃，优生也会自杀 为什么低EQ的人容易闯祸，高EQ的人也不例外 为什么相爱的人却常常彼此伤害 为什么强壮的人‘身体也会’‘兵败如山倒’？

其实，没个人都是不同程度的‘情绪伤害者’本书会帮助你走出‘被伤害’的旋涡，中心活得自信而光彩。

赶快学习从坏的情绪中解套出来，因为生命有限，如果你不珍惜，健康会失去，爱也会流走。

<<爱的伤害>>

书籍目录

出版说明

推荐序爱从处理情绪开始 / 吴光显

自序爱的伤害

第一篇何谓情绪伤害

完美主义者的情绪伤害，
其实是一种爱的伤害，
爱得愈深，这种伤害就愈大。

第二篇情绪伤害的现象

情绪伤害的人最讨厌别人强迫他，
自己却最会强迫别人；
最怕别人制造压力给他，自己却最会制造压力给别人。

现象一自卑感、不能肯定自己

现象二紧张、敏感、钻牛角尖

现象三不敢做轻易做得到的事

现象四回过 # 的自我保护，善讲道理

现象五因怕输而产生强迫行为

第三篇解“结”之道

我们常常忘了自己只是一个病人，
拥有各种的不完全，
因此，我们必须谨记目标不要定得太高，
评分不要太苛刻这两件事。

第一避免伤人的秘诀

第二去除输不起的心态

第三认清角色，降低标准

第四如何面对不同的人

第四篇重新得力

越能原谅别人，
自己的伤害就痊愈得愈快。

第五篇管教的艺术

管教，是需要一些技巧和功夫的。

这个技巧，最重要的就是“柔和。

谦卑”

与“接纳。

肯定与赞美”。

第六篇赞美的艺术

让爱恢复为一种栽培的力量，
向上提升的力量。

跋 / 金明珠

<<爱的伤害>>

<<爱的伤害>>

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>