

<<愛自己The Ten Commandm>>

图书基本信息

书名：<<愛自己The Ten Commandments of Self-Esteem>>

13位ISBN编号：9789867264060

10位ISBN编号：9867264061

出版时间：20050324

出版时间：智庫文化

作者：凱瑟琳．卡蒂諾，譯／平郁

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>

## <<愛自己The Ten Commandm>>

### 內容概要

擁有心理學博士學位，臨床輔導經驗長達數十年的凱瑟琳·卡蒂諾博士，有鑒於低度自尊的問題如此普遍、隱晦，造成諸多問題，乃費心蒐集許多寶貴技巧與建議，透過簡潔精練的寫作風格，以「十誡」這個大家熟知的方式呈現出來。

低度自尊是許多人生活中遭遇種種困境的根源，卡蒂諾博士以實例告訴讀者，臻於高度自尊的關鍵即在於先學會愛自己，只要思考、實踐以下的原則，健康自尊就不再是高調：

1. 慎選友伴
2. 不理會無理的情境
3. 不與非同道之人為伍
4. 信任身體
5. 表達真實感受
6. 謹慎決定
7. 量力而為
8. 不在意他人想法
9. 活在當下
10. 自我讚美她提出這十個讓我們認清問題根源的獨特方法，以及增進健康自尊的實踐方針。

書中沒有複雜難懂的專業語彙，只有深入淺出的引導與實例。

在每一個主題之後，並附上能將思維與情感牽引回正軌的有效提示與做法，讓讀者真正體驗邁向健康自尊的良方，勇敢做自己，愛自己。

對於剛開始在人生路上遭遇問題的讀者，本書是最實用的指引，對於已在人生旅途中遭逢諸多困境的人，博士的指引直擊問題核心，可以讓讀者深入思考為何自己身陷當前處境，了解該如何改善，明瞭真正健全身心的自尊準則。

### 本書特色：

迥異於專家刻板的教條說明，本書作者凱瑟琳·卡蒂諾博士運用「自尊十誡」的形式，透過簡潔精練的寫作風格及實例，讓讀者認清問題根源，獲得實用的實踐方針。

書中諸多精練的文句可作為座右銘。

中英雙書系列，一價雙書，既可充實內涵，又可學習英文。

<<愛自己The Ten Commandm>>

作者簡介

凱瑟琳，卡蒂諾Catherine Cardinal, Ph.D.

凱瑟琳，卡蒂諾博士擁心理學博士學位，為心理治療、催眠治療、動覺表達療法的治療師，於加州聖塔莫尼卡設有私人診所，臨床輔導經驗長達數十年，她同時也是自尊協會（Esteem Associates）的成員。

卡蒂諾博士現居美國加州伍德蘭丘（Woodland Hills, California），聯絡方式為：P.O. Box 1535, Santa Monica, CA90406, U.S.A.

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>