

《30天治愈一颗破碎的心》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2002年10月01日

开本：

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787538264463

编辑推荐

当一段情感经历无法挽回地走向终点，你*贴切的感受就是——心碎。这时候一切劝慰之词都显得苍白。本书的核心是要为那些遭受情感挫折的人提供切实可行的方法，将你的消极情感转化为人生成长的关键动力，即使对那些被巨大情感痛苦深深压抑的人也不例外。

内容简介

本书引导你对悲伤的过程进行一系列思索和回想，同时，还将教你利用食物，睡眠以及呼吸的方法进行自我调节。随着一天天的过去，你的情感将经历一个革命性的过程，帮助你从痛苦中解脱，最终开始明智地生活。情感伤害最深的是一个人的自信，这些调节最终的指向不是让你忘掉一切，而是重新认识那一段经历，让你更丰富，更自信，更坚强。

作者简介

霍华德·布朗森：资深记者、心理学家，专门从事心理健康和情感教育的研究、写作。曾经撰写过8部心理励志的图书。他在波士顿大学获得了新闻学硕士学位，在丹佛大学进一步研究了心理学。

目录

引言

第1天 独立

提示1：制定治疗计划

第2天 宣泄

提示2：哭干眼泪

第3天 放任

提示3：关于时间

第4天 自尊

提示4：睡一夜好觉

第5章 关注自己

提示5：身体支持

第6章 自省

提示6：压力标准

第7章 价值

提示7：理智战胜情感

第8章 洞察力

提示8：快乐三餐

第9章 信任

提示9：水的作用

第10天 特别的我

提示10：保持触摸

第11天 重建联系

提示11：让感觉“兴奋”起来

第12天 平和

提示12：没有无法克服的情绪

第13天 创造力

提示13：获取外来帮助

第14天 诱惑

提示14：幽默治愈创伤

第15天 庆祝

提示15：分手送礼会

第16天 记忆

提示16：学习呼吸

第17天 希望

提示17：承受痛苦的意义

第18天 快乐

提示18：想像中的声音

第19天 现实

提示19：放松的处方

第20天 交换

提示20：赞扬矛盾

第21天 放弃

提示21：给鼻子的好消息

第22天 责任

提示22：情感光亮

第23天 路径

提示23：情感保护

第24天 展望

提示24：掌握潜意识

第25天 重生

提示25：悲伤和给予

第26天 原谅

提示26：陌生人之间的爱

第27天 理想主义

提示27：改变等级

第28天 感激

提示28：打开逃生舱

第29天 准备

提示29：为何要害怕未来

第30天 更新

提示30：心灵的花园

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)