

<<安全地带>>

图书基本信息

<<安全地带>>

内容概要

别让恐惧战胜你，安全地带是一个能满足基本需求、让人爱与被爱、让人成熟、彼此信任、能自由地服务于他人、自由地表达情绪的地方。

安全是一种态度，是你看待这世界的一种方式。

你安不安全和你所处的真实情境没有多大关联，它取决于你的心。

不安全的心态有：慌乱、紧张、焦虑、受挫、痛苦和恐惧。

你安不安全和别人的行为没有多大关联，而和你看待对方行为的方式有关。

你安不安全和问题的本质没有多大关联，而和你对事情的反应，思考与感觉的方式有关。

世界上的很多“应该”与“不应该”都是错误的，那往往是我们产生罪恶感和羞愧感的根源。

人们眼中的功成名就的人往往不快乐，因为他们无法管理自己的日常生活。

完美主义者、乐天派、万人迷都是典型的不安全的人。

他们表面的光彩下埋伏着极大的隐患。

我们对安全地带的最初感受，就是母亲的子宫。

温暖、饱满、被保护。

长大成人之后，对安全地带的渴望一直伴随着我们，我们需要一处有安全保障的地方，它不仅保护我们的身家财产和性命，更能保护我们的心智、情感和精神，使我们能免于蓄意伤害、侵犯和折磨，甚至免于自然威胁。

人处在不安全状态时就会紧张，惶恐不安，无法享受生命的美好，夸大生命中负面因素的影响。

而且更让人痛苦的是，很多时候，制造不安全地带的人正是自己。

本书集合了心理、心理咨询师等多位专家的研究，分析了不安全地带的特征和原因，提供了逃离不安全地带的解脱方案，包括修正自身的缺陷和建设安全地带的途径，帮助你为自己的生活创造一个让人爱与被爱、让人成熟、让人彼此信任、让人自由表达和营造美好人际关系的地方。

<<安全地带>>

作者简介

斯蒂芬·阿特伯恩和保罗·迈耶是全美大型咨询服务团体新生咨询中心的创始人，著名的心理咨询专家。

两人均有超过20本心理学著作问世，斯蒂芬·阿特伯恩的著作被翻译为13种文字行销世界。

弗兰克·米勒斯是米勒斯咨询中心总裁。

<<安全地带>>

书籍目录

序言 我们对安全地带的渴望第一章 安全地带如何安全第二章 辨认出不安全地带第三章 生活在不安全地带人第四章 待在不安全的地带的后遗症第五章 否认使许多人滞留在不安全地带第六章 寻找一处安全地带生活下来第七章 正视童年时期的安危第八章 安全与否取决于个人观感第九章 利用“重新决定”创造情感的安全地带第十章 找个能让你哀伤的安全地带第十一章 不安全地带通常由不安全的人所创第十二章 在巨变时期保持安全第十三章 一处可供复原的安全地带第十四章 一处可供成长的安全地带第十五章 为别人创造安全地带第十六章 发展个人精神层面的安全地带总结 面对不安全的

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>