

《这不是你的错》

图书基本信息

书名：《这不是你的错》

13位ISBN编号：9787115435448

出版时间：2016-11

作者：【美】贝弗莉·恩格尔（Beverly Engel）

页数：232

译者：魏宁

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《这不是你的错》

内容概要

《这不是你的错》

作者简介

贝弗莉·恩格尔，美国第一心理医师、著名家庭与婚姻治疗师，在儿童和成人创伤领域有30多年的从业经验，被认为是情感创伤治愈专家。她曾多次登上“奥普拉脱口秀”等电视节目，被称为“万千女性不知所措时最想求助的人”；著有《道歉的力量》《尊重你的愤怒》等20多本关于情感创伤的图书，并被翻译成多种语言。

《这不是你的错》

书籍目录

引言 我为什么要写这本书

第一部分 羞耻感与慈悲心的关系

第1章 童年的受虐经历为何以及如何引发羞耻感

第2章 羞耻感为何如此折磨人

第3章 慈悲心如何治愈羞耻感

第二部分 自我悲悯项目

第4章 自我悲悯的障碍

第5章 接受他人的慈悲

第6章 允许自己感受伤痛

第三部分 从五个方面练习自我悲悯

第7章 自我理解

第8章 自我宽恕

第9章 自我接纳

第10章 自我关爱

第11章 自我鼓励

结语

后记

致谢

《这不是你的错》

精彩短评

1、2016-12-4 #2016年阅读# 第50本# 太多的人童年经历过被照顾者忽视，语言暴力，肢体暴力，甚至有的经历过性虐待，书中将这些行为统一称为虐待。这些对人的影响是终身的，希望通过学习减少甚至抹断代际间的创伤传承。肢体暴力虐待不会出现，努力的学习着停止语言暴力，减少内在的苛责，学习自我鼓励自我接纳自我怜悯，爱就在自己的内心。我爱你，过去的自己，你是值得被爱的。

《这不是你的错》

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:www.tushu111.com