

《幽谷之光-情绪疗愈指南》

图书基本信息

书名：《幽谷之光-情绪疗愈指南》

13位ISBN编号：9789574104277

10位ISBN编号：9574104273

出版时间：2008-6

出版社：开拓文教基金会

作者：吉伯特.布莱森.拉萨

页数：81

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

内容概要

存活之道

- 1.承认失落
- 2.体验面对痛苦
- 3.寻求安慰
- 4.承认存在的价值
- 5.忘掉“如果”，承认自己的价值，你是被爱的
- 6.记得曾拥有的正面特质，积极行动
- 7.给自己和爱的人时间
- 8.心理的正确预期-会经历起起伏伏
- 9.慢慢来，需要休息
- 10.规划好生活活动
- 11.敏感易怒期，避免做不必要的决定
- 12.勇敢开放的接受别人的关怀
- 13.寻求支持，过度依赖会阻碍你的康复
- 14.让你的生活中充满有生命力的、你喜欢的东西，平衡个人与他人利益
- 15.找出以往能给你带来力量的、并且是你所相信的精神信念
- 16.是你唯一需要的正当理由

复原之路

- 17.面对悲伤，越早开始，越早结束
 - 18.善待自己
 - 19.帮助自己运用你的判断力自责没有帮助
 - 20.危机=危险+转机，危机不等于失败，没在危机中学会成长才是真正的失败
 - 21.埋葬幻想-活在过去或等待不可能的未来会阻碍复原，浪费你的生命，埋葬幻想会是你面对的难题里最难的一项，把时间和精力运用在生活里
 - 22.运动活动
 - 23.面对你的回忆
 - 24.期待成果
 - 25.接受你的悲伤
 - 26.疏通你的愤怒，愤怒是正常、自然且必要的
 - 27.了解你的恐惧，正常的害怕和非理性的恐惧
 - 28.面对你的罪恶感，生存者的罪恶感是正常的，没人能改变过去，向神、向你所认为被你伤害的人宽恕
 - 29.为康复而健康饮食
 - 30.避免上瘾。你才是自己康复的功臣，而非药物
 - 31.宠爱自己一下，真爱带来生命，真爱帮助你发现满足、快乐和愉悦
 - 32.每天记下自己的想法和感觉
 - 33.以自己的速度前进
 - 34.认识你的进步，庆祝自己的进步
- ### 成长之旅
- 35.继续前进，康复是可能的，你正在康复中，在此过程中，你学到的最重要的五件事是什么
 - 36.专注于光明面，改变和分离都是生命的一部分。或许生命无法如你预期，但你也因此变得更加智慧、更坚强。请为了你有力量和勇气继续前进而自豪吧。
 - 37.准备新生活，今天是你新生活的第一天，鼓起勇气，这

《幽谷之光-情绪疗愈指南》

个过程可能会很情绪化

38.开始生活吧，给自己机会认识新朋友、做不曾做过的事、去不曾去过的地方、体验新的想法和生活

39.学些新东西

40.重新发现自己的创造力及表达

41.追求全人的成长，各个层面开始改变成长

42.成为你希望变成的样子，对自己耐心点，你不是一出生就定型的，你就是你现在的样子，做正确的事，并且将它作对。你能够完成你的梦想，也能变成你想要的样子，只要你真的下决心要去做。

43.与人分享，每当开始自怜时，最好的策略就是为别人做些事，施予和分享会带来满足感，而满足感能产生促进康复的脑内啡。被爱和爱人都能带来快乐和满足

44.准备好面对回忆，接受这些情绪吧

45.欣赏周围的所有事物，你仍然活着，并且变得更坚强、智慧、信心、积极，负责任、快乐、独立、愉悦

46.感恩，负起责任，感谢一路许多人帮助

47.为自己做选择，善用时间，负起新的责任

48.体认你的成功，你康复了，也成长了，是承认你自己成功的时候了，从整体的观点来看此过程，可能帮助他人

49.庆祝你的成功，

50.庆贺生命，每件事都过去了，不论有没有你，生命都会持续下去。不过这次生命与你同在。最好的庆祝方式就是充分享受生活，并帮助别人也能如此。接受这礼物。

*成长之门是由内反锁的。除了自己，别人是无法为你长大的。——克里斯 安格利斯

*快乐的三要素：有事可做、有人可爱、有所期盼。

——亚历山大 查默

《幽谷之光-情绪疗愈指南》

精彩短评

- 1、鸡汤 不适合心理状态好的时候读
- 2、“成为你希望成为的样子” ----
“我如何知道是否已经做到了？”
- 3、国外的很多心灵鸡汤有一个好处。就是在每个主题下面会分设问题，根据以上的叙述，你要怎么实践？在不停回答关于人生的问题和为自己的行动做计划的时候。你就会越来越清楚自己的人生道路。推荐给迷茫和焦虑的人看的书~
- 4、唯有看得见潜藏事物的人，才有可能去完成那不可能的任务。痛苦就像有些亲戚，短期拜访还可以忍耐，常住的话就有害你的心理健康了。神的质疑并非要我们快乐，而是要我们学着让自己快乐。成长之门是由内反锁的，除了你自己，别人无法为你长大。快乐的三要素是：有事可以做，有人可以爱，有所期盼。人们通常知道自己在做什么，为什么要这样做。但他们通常不知道自己的行为对别人的影响。

《幽谷之光-情绪疗愈指南》

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