

《高敏感族自在心法》

图书基本信息

书名：《高敏感族自在心法》

13位ISBN编号：9789865739232

出版时间：2014-12-1

作者：Elaine N. Aron

页数：384

译者：張明玲

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

《高敏感族自在心法》

内容概要

《高敏感族自在心法》

作者簡介

伊蓮·艾融(Elaine N. Aron)

1992年起開始研究感覺處理敏感症，除了發表科學文章外，也出版了《高敏感兒童》(The Highly Sensitive Child)、《戀愛中的高敏感族》(The Highly Sensitive Person in Love)、《高敏感族習作本》(The Highly Sensitive Person Workbook)和《低估的自我》(The Undervalued Self)等書。伊蓮與她的丈夫亞特·艾融(Art Aron)合作，在親密關係的研究方面聲名卓著。她曾在舊金山的榮格學會擔任訓練工作，目前在灣區從事心理醫療工作，以及公開教學和開設專業工作坊。欲獲得更多資訊以及她的電子報季刊 舒適圈

譯者簡介

張明玲

政治大學英語系畢業，從事編譯工作十餘年。近期譯作有《史前》、《過動不需藥》、《十三件聖物》、《22篇名人大腦故事，帶你遨遊神祕的腦神經世界》(合譯)等。譯文賜教：

書籍目錄

作者的話（2012年）

序言

你是高敏感族嗎？自我檢測表

1. 身為高敏感族的真相：誤以為自身有缺陷

2. 深入挖掘：瞭解你的特質就是如此

3. 高敏感族的總體健康與生活型態：從你的嬰兒／身體自我去愛與學習

4. 重新建構你的童年與青少年時期：學習當自己的父母

5. 社交關係：不自覺地「害羞」

6. 在工作中成長茁壯：天生我才必有用，讓你的光芒四射

7. 親密關係：敏感的爱情所面臨的挑戰

8. 療愈深層的傷口：高敏感族所經歷的不同過程. 醫療人員、藥物醫療高敏感族：我應該要乖乖服用百憂解還是跟醫生談我的氣質？

10. 心靈與性靈：真正的藏寶地

健康照護專業人員協助高敏感族所應具備的技巧

教師協助高敏感族所應具備的技巧

高敏感族的雇主所應具備的技巧

《高敏感族自在心法》

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