

你不是一座孤岛 胡素卿等著 心理励志 中信出版社图书

你不是一座孤岛 胡素卿等著 心理励志 中信出版社图书书籍信息

书名：你不是一座孤岛 胡素卿等著 心理励志 中信出版社图书

I S B N : 9 7 8 7 5 2 1 7 3 9 6 0 2

作者：胡素卿 & n b s p ;

出版社：中信出版社

出版时间：2 0 2 2 - 0 3

页数：1 7 7

价格：4 2 . 0 0

纸张：胶版纸

装帧：平装 - 胶订

开本：1 6 开

语言：未知

丛书：

T A G : 心理学 & n b s p ; 女性心理自助 & n b s p ;

豆瓣评分：

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：你不是一座孤岛 胡素卿等著 心理励志 中信出版社图书 电子书网盘下载 2

现实世界中，很多人都会有这样的经历：生活与工作压力大，感觉自己承受了太多，濒临崩溃，却因为各种内在或外在的原因，感到孤立无援，继而产生沮丧、绝望、愤怒等情绪。如果不能及时恰当化解这种困境，生活、工作以及个人的状态可能会进入恶性循环甚至偏离正常轨道。

这本书就是针对这样的情况而作，两位作者认为，这种困境的发生，归根结底是因为一个人与外界和他人的联结出现了问题，只要看到这一点，找到与外界和他人重新联结的方式与方法，就有可能走出绝望的心理困境。

结合自身丰富的心理咨询经验，以及接访的现实案例，两位作者选取日常生活中比较常见的个人感觉孤立无援的场景，解读是什么原因阻止了一个人在遇到困难、承受巨大压力时向外界求援，以及如何摆脱这种境地，拥有更加健康、和谐的亲密关系与人际关系。

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。

信息来源：你不是一座孤岛 胡素卿等著 心理励志 中信出版社图书 电子书网盘下载 2

写在前面的话 超越自我

引言 你拥有雕刻生活的潜力

- 0 1 丧偶式婚姻：如何寻求另一半的支持？
- 0 2 职场上被孤立：太优秀的人注定孤独吗？
- 0 3 一力承担的痛苦：不会拒绝，也不喜欢求助
- 0 4 回家的路：发现近在咫尺的爱
- 0 5 过度付出的妈妈：当你学着去信任家人
- 0 6 付出最多却最不受尊重：重新思考自我价值感的来源
- 0 7 职业倦怠引发的精神危机：找回自主的力量
- 0 8 婚姻里的孤独：如何与伴侣建立真实的联结？
- 0 9 走出产后抑郁：与自己联结

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：你不是一座孤岛 胡素卿等著 心理励志 中信出版社图书 电子书网盘下载 2

胡素卿

国家二级心理咨询师；家庭治疗师；高级企业EAP执行师；李子勋后现代整合应用技术课程地面督导师；素与朴心理工作室创办人；参与整理和审定心理学家李子勋遗作《自在成长》《婚姻的真相》。

柴丹

国家三级心理咨询师；从事心理学和儿童文学的翻译、写作和研究，译作有《隐藏的意识》《硅谷最受欢迎的情商课》《心理学史》等；创办皂荚树下家庭成长学院。

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。

信息来源：你不是一座孤岛 胡素卿等著 心理励志 中信出版社图书 电子书网盘下载 2

书籍介绍

现实世界中，很多人都会有这样的经历：生活与工作压力大，感觉自己承受了太多，濒临崩溃，却因为各种内在或外在的原因，感到孤立无援，继而产生沮丧、绝望、愤怒等情绪。如果不能及时恰当化解这种困境，生活、工作以及个人的状态可能会进入恶性循环甚至偏离正常轨道。

这本书就是针对这样的情况而作，两位作者认为，这种困境的发生，归根结底是因为一个人与外界和他人的联结出现了问题，只要看到这一点，找到与外界和他人重新联结的方式与方法，就有可能走出绝望的心理困境。

结合自身丰富的心理咨询经验，以及接访的现实案例，两位作者选取日常生活中比较常见的个人感觉孤立无援的场景，解读是什么原因阻止了一个人在遇到困难、承受巨大压力时向外界求援，以及如何摆脱这种境地，拥有更加健康、和谐的亲密关系与人际关系。

版权说明：本站所提供下载的 P D F 图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

信息来源：你不是一座孤岛 胡素卿等著 心理励志 中信出版社图书 电子书网盘下载 2

尾页

版权说明

本站所提供下载的P D F图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多精彩内容请访问：[你不是一座孤岛](#) [胡素卿等著](#) [心理励志](#) [中信出版社图书](#) [电子书网](#)

下载 2024 pdf mobi txt - pdf 书籍屋

P [你不是一座孤岛](#) [胡素卿等著](#) [心理励志](#) [中信出版社图书](#) pdf 网盘 电子书 下

E [你不是一座孤岛](#) [胡素卿等著](#) [心理励志](#) [中信出版社图书](#) epub 网盘 电子书

A [你不是一座孤岛](#) [胡素卿等著](#) [心理励志](#) [中信出版社图书](#) azw3 网盘 电子书

M [你不是一座孤岛](#) [胡素卿等著](#) [心理励志](#) [中信出版社图书](#) mobi 网盘 电子书

W [你不是一座孤岛](#) [胡素卿等著](#) [心理励志](#) [中信出版社图书](#) word 网盘 电子书

T [你不是一座孤岛](#) [胡素卿等著](#) [心理励志](#) [中信出版社图书](#) txt 网盘 电子书 下