

# 30天治愈一颗破碎的心



[30天治愈一颗破碎的心\\_下载链接1](#)

著者:[美] 布朗森

出版者:辽宁教育出版社

出版时间:2002-10

装帧:平装

isbn:9787538264463

本书引导你对悲伤的过程进行一系列思索和回想，同时，还将教你利用食物，睡眠以及呼吸的方法进行自我调节。随着一天天的过去，你的情感将经历一个革命性的过程，帮助你从痛苦中解脱，最终开始明智地生活。

情感伤害最深的是一个人的自信，这些调节最终的指向不是让你忘掉一切，而是重新认识那一段经历，让你更丰富，更自信，更坚强。

作者介绍:

霍华德·布朗森/迈克·赖利

霍华德·布朗森：资深记者、心理学家，专门从事心理健康和情感教育的研究、写作。曾经撰写过8部心理励志的图书。他在波士顿大学获得了新闻学硕士学位，在丹佛大学进一步研究了心理学。

迈克·赖利：一个成功的投资者和企业家，他是National Market Maker公司的董事长，该公司为公共机构的顾客服务提供市场咨询，专门解决消费者心理问题。

目录: 引言  
第1天: 独立  
提示1: 制定治疗计划  
第2天: 宣泄  
提示2: 哭干眼泪  
第3天: 放任  
提示3: 关于时间  
第4天: 自尊  
提示4: 睡一夜好觉  
第5天: 关注自己  
提示5: 身体支持  
第6天: 自省  
提示6: 压力标准  
第7天: 价值  
提示7: 理智战胜情感  
第8天: 洞察力  
提示8: 快乐三餐  
第9天: 信任  
提示9: 水的作用  
第10天: 特别的我  
提示10: 保持触摸  
第11天: 重建联系  
提示11: 让感觉“兴奋”起来  
第12天: 平和  
提示12: 没有无法克服的情绪  
第13天: 创造力  
提示13: 获取外来帮助  
第14天: 诱惑  
提示14: 幽默治愈创伤  
第15天: 庆祝  
提示15: 分手送礼会  
第16天: 记忆  
提示16: 学习呼吸  
第17天: 希望  
提示17: 承受痛苦的意义  
第18天: 快乐  
提示18: 想像中的声音  
第19天: 现实  
提示19: 放松的处方  
第20天: 交换  
提示20: 赞扬矛盾  
第21天: 放弃  
提示21: 给鼻子的好消息  
第22天: 责任  
提示22: 情感光亮  
第23天: 路径  
提示23: 情感保护  
第24天: 展望  
提示24: 掌握潜意识  
第25天: 重生  
提示25: 悲伤和给予  
第26天: 原谅  
提示26: 陌生人之间的爱  
第27天: 理想主义

提示27： 改变等级  
第28天： 感激  
提示28： 打开逃生舱  
第29天： 准备  
提示29： 为何要害怕未来  
第30天： 更新  
提示30： 心灵的花园  
· · · · · (收起)

[30天治愈一颗破碎的心\\_下载链接1](#)

标签

30天治愈一颗破碎的心

失恋

治愈系

心理治疗

恋爱

爱情

心理

自助

评论

能够感受到作者普度众生的苦心

-----

失恋的人下一次恋爱前必读。

-----  
不错

-----  
[30天治愈一颗破碎的心\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[30天治愈一颗破碎的心\\_下载链接1](#)