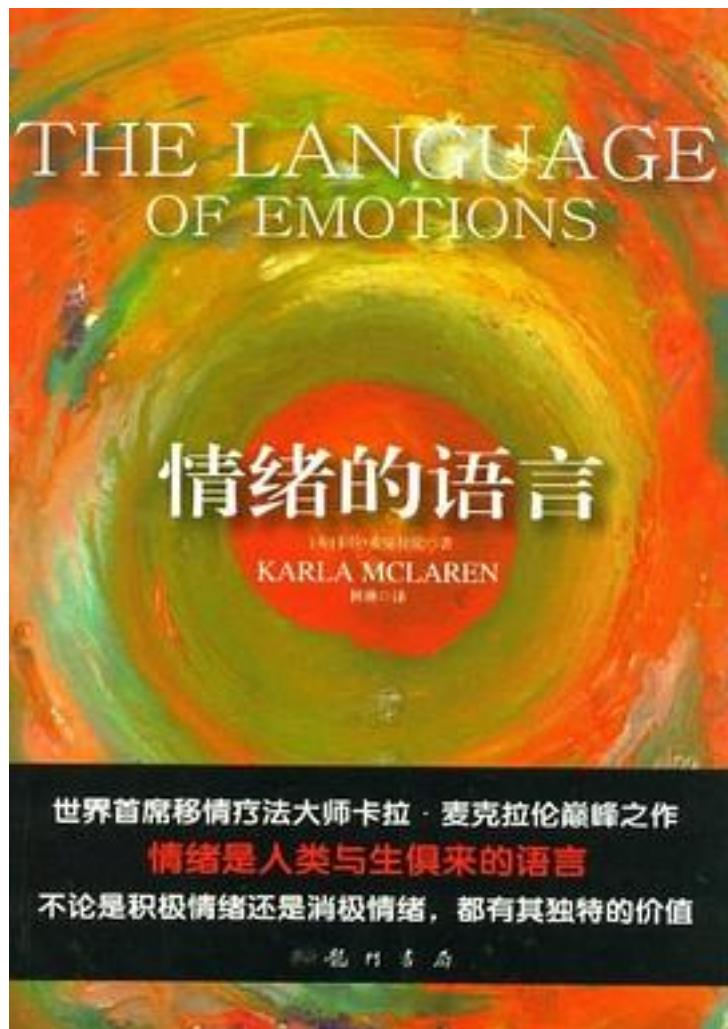


情绪的语言



[情绪的语言_下载链接1](#)

著者:卡拉·麦克拉伦

出版者:科学出版社

出版时间:2012-6

装帧:

isbn:9787508836980

《情绪的语言》内容简介：我们目前对情绪的认识几乎落后于对任何生命其他部分的认

识。我们能够绘制宇宙和分离原子，却似乎无法理解或控制自然的情绪反应。我们学习营养学，锻炼身体以增强体质，却忽视了我们拥有的最丰富的能量源泉——我们的情绪。我们智力杰出，体魄强健，精神自由，唯情绪“发育不良”。

那么情绪究竟是什么？我们将怎样对待、处理我们的情绪？《情绪的语言》中，世界首席移情疗法大师卡拉·麦克拉伦告诉你如何认识自己的情绪，接受生存的智慧，安全地解决情绪问题，走向平衡状态。通过全方位的情绪体验练习，你将发现如何更加流畅地与自己的情绪和他人的情绪合作。

作者介绍：

卡拉·麦克拉伦，美国著名心理学家、作家、教育家，移情疗法的创始人。她用移情的方法处理情绪，成功治愈了自己童年的创伤，并开始了移情治疗的职业生涯。现在她的研究领域拓展到社会学、神经病学、认知心理学和社会心理学，出版发行了《发现情绪的深层次秘密》、《花园重建：童年创伤愈合疗法》等多部专著。

林琳，中国社会科学院哲学博士，中国艺术研究院助理研究员，中华美学学会会员，著有《灵魂拷问——伯格曼哲思电影之美》、《我们：在文化中》、《环境与艺术：环境美学的多维视角》等多部著作。

目录: 第一篇 重拾与生俱来的语言

第1章 导言：创造一种自觉的生活/3
第2章 我的移情之旅：移情的艰难开端/9
第3章 混水：我们如此困惑/23
第4章 举全村之力：支持和鼓励你的情绪/35
第5章 唤醒你的本性：为中心自我留空间/52
第6章 是回避、沉溺于嗜好，还是觉醒：理解分心症的需求/69
第7章 无心的巫师：创伤在灵魂和文化塑造中的作用/81
第8章 情绪在处理创伤中的作用：水会带你回家/101
第9章 不朽的承诺：为什么爱不是一种情绪/110
第10章 建造你的木筏：五种移情技能/112
第二篇 拥抱你的情绪
第11章 精神饱满地入水：唤起你所有的情绪/145
第12章 愤怒：保卫与重建/150
第13章 冷漠和无聊：愤怒的面具/171
第14章 内疚和羞耻：恢复整体性/177
第15章 仇恨：深奥的镜子/193
第16章 恐惧：直觉与行动/213
第17章 困惑：恐惧的面具/233
第18章 嫉妒和羡慕：关系的雷达/238
第19章 惊慌和恐怖：冻结的火焰/254
第20章 悲伤：释放和恢复活力/266
第21章 悲痛：精神的深河/280
第22章 抑郁：巧妙的停滞/295
第23章 自杀的冲动：黎明前的黑暗/311
第24章 幸福：娱乐与期望/325
第25章 满足：欣赏和承认/330
第26章 快乐：喜爱和交流/333
第27章 压力和抵抗：理解情绪的物理特性/341
第28章 情绪是人类与生俱来的语言：好生活的艺术/349
致谢/354
• • • • • (收起)

[情绪的语言](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

情绪

心理

自我完善

自我修养

Emotions

情绪管理

精神分析

评论

看起来神乎其神哈哈 但是所主导的原则是很棒的，
没记错的话，书开篇就有提到达马西奥 关注情绪 语言不精炼翻译可能有些问题

作为一个自我疗愈的技术值得看看

以前总是以为解决心理问题要从心理学入手,其实根本解决不了问题,自己的问题还是要从切合自身入手,说实话,我觉得情绪管理好了,我才真的能长大,对得起年纪的增长

感觉更像灵修书目

见解独特，语言拖沓，不知道是不是翻译的问题。

第一部分，感觉有点神秘说的意味，第二部分可以作为了解情绪的含义来看看

看了前59页 几乎全是废话 不知道后面内容怎么样 还是会看下去
59页可以用一页（甚至十几行）来代替就ok 真是浪费时间啊 看完再来改分数

非人类的语言组织，非常好的情绪语言

[情绪的语言 下载链接1](#)

书评

原著是很好的一本书，有作者的敏锐觉察和独特见解，里面的各种情绪释放练习很有意思。

可惜翻译质量较差，不同章节参差不齐，明显的错误都比较常见，怀疑是多人翻译拼凑的。译者还是哲学博士呢。中国翻译图书的质量，真令人难堪呀！

这是一本“移情疗法”的巅峰之作。其实现在你看不到有人在用这种“移情疗法”，也许你可以把这本书看成是一个从黑暗深处成功走出来的人对于情绪的理解和经验之谈。这样会更好的帮助你去看懂这本书。

如果要学技术，在美国注册TM和注册@的咨询技术估计要有成千上万了，这个技术...

近来情绪很差，因此拿到《情绪的语言》这本书的时候心中冷笑：你若是不给我一二三四五说出个道道来，还耽误我许多时间学你，定要把你打成变形金刚。三百五十多页的巨大篇幅，我还能找出你的岔子来么？

待到把书读完，只觉得自己的世界观差点被颠覆，这里先要解释一下，长期以...

[情绪的语言 下载链接1](#)