

安全的感觉



[安全的感觉_下载链接1](#)

著者:威廉·布卢姆

出版者:上海人民出版社

出版时间:2005-04

装帧:平装

isbn:9787208053236

本书是一本有关心理调适方面的书。9.11以后，世人的安全感受到了重创。作为英国整体疗法的倡导者的作者，在此书中通过大量的分析、研究，提出了一套明智、有效和实际的方法，试图帮助人们调适心理，保持自己健康、强壮和自信的身体和心理状态，以

应对这个变化中的世界。

作者介绍:

目录: 1 安全需要：认识安全感是获得真正的成功和个人发展的基础
2 安全感的构成要素：认识生物图谱、性向图谱和能量图谱
3 控制你体内的化学反应：扩建用于应付未来挑战的积极情感储藏所
4 宽容、骑士精神和善良：关心别人，以积极的眼光看待事物，以使大家都觉得安全
5 看不见的安全动力学：利用/驾驭能影响你的能量、感应和气氛
6 创造有力的保护：在干扰中保持你的能量场专注和强大
7 直面现实的力量：揭露并驯服破坏安全感的隐身恶魔
8 一颗安全而伟大的心：从安全奔向圆满
· · · · · (收起)

[安全的感觉_下载链接1](#)

标签

心理学

安全感

成长

心理

谁能告诉我，哪里可以买到这本书

励志

爱生活

psychology

评论

太可乐了，台词很经典。3d效果很好，整个影院就像个大家庭一样，有小孩，有爸妈，有一起的笑声和惊呼。

自己的生日礼物

虽说开卷有益，吾却难掩失望

这本书的目的很简单，作者在第七章开头直接写出：我无非是在鼓励你按下精神的暂停按钮，小心注意你的感受。经由将你的良善之心转向身体的实际情感和感受，你能够控制并指导自己体内的化学方应。它将有助于你成功应付现代生活的挑战和威胁。

坚定的内心，才会让另一颗走进的心，感受到力量。

宇宙中有各种磁场，不要被坏磁场逮住了...有些高深莫测，记着就是了.

[安全的感觉 下载链接1](#)

书评

我特别喜欢对别人说安全感在你自己那里，
因为我认为自己的安全感就是这样得来的。
我也一直在不安全的感觉中挣扎，希望可以得到一种解脱。
看罢这本书，书的风格还是老外常用的那种方式，
把很多事情写得非常理论，里面有大段的理论性的阐述，
对我来说，只能很快的跳过这些段...

我一直觉得安全感这东西，和我们与生俱来的情绪类型非常有关系。有人生来就被安全

感眷顾，其他人就要靠自己多照顾自己了。小时候的家庭环境和成长经历也是塑造安全感的“看不见的手”。有的人小时候，有只温柔而有力的手来塑造他的安全感，其他人就得长大了以后自己伸出手来， ...

[安全的感觉_下载链接1](#)