

身体的情绪地图



[身体的情绪地图 下载链接1](#)

著者:克莉絲汀. 寇威爾, 譯／廖和敏

出版者:心靈工坊

出版时间:20041201

装帧:

isbn:9789867574329

身體是心靈的鑰匙，找回身體的感覺，才能解開情緒的枷鎖。讓動態之輪帶領你釋放壓抑的情感，從習慣的俘虜變成經驗的主人！舞蹈治療師克莉絲汀. 寇威爾，自1976年以來，便運用獨創的「動態之輪」（Moving Cycle），治癒了無數身陷情緒泥淖的人。透過整合臨床觀察和治療實戰經驗的內容，讀者可以看到這位大師如何運用舞蹈治療的精髓，幫助人們傾聽自己的身體語言，釋放積存已久的傷痛，重新學習體會歡愉和興奮。

作者介绍:

目录:

[身体的情绪地图 下载链接1](#)

标签

心理学

身體

心理

心理學

身体

生命

教育

医学

评论

102 - 2心靈洞察

已购

首先，我觉得书的中文书名与书的内容不相符，书名应该改成：《克服上瘾症的动态之轮---觉察、拥有、接纳和行动》；

第二，虽然书的内容讲的书“拿回我们的身体”，但作者全书都是用非常抽象概括的语言在描写，在讲案例时，也是非常概括地带过，让人无法代入有体验。

从中可以感觉到，作者是位非常理性的人，或许“超理智”是她一直以来的应对姿态，让她可以逃离身体的感受，这也是她要拿回自己身体的原因。

总之，我觉得，内容一般，语言高度抽象概括，阅读体验较差，不推荐购买阅读！

[身体的情绪地图](#) [下载链接1](#)

书评

[身体的情绪地图](#) [下载链接1](#)