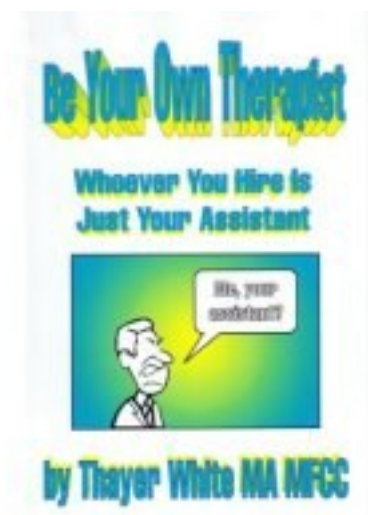


Be Your Own Therapist



[Be Your Own Therapist 下载链接1](#)

著者:Thayer White

出版者:Purple Paradox Press

出版时间:February 5, 1995

装帧:8.8 x 5.9 x 1.1 inches

isbn:9780964337589

去google了一下，竟然找到了免费版本。<http://www.psychologyhelp.com/>

惊喜！还以为能在google book search找到节选就不错了。

大致扫了两眼，觉得还是不错的。介绍了心理康复的过程中，人们会经历什么样的情绪体会，什么样的心态变化。也涉及了工作、家庭、心灵创伤、暴力、身体健康等和心理健康的关系。

不过作者是美国人，很多内容都是和美国的生活有关的。英文版的出版时间是1995年，比较早了，那时候互联网没有这么发达，可能作者也没有什么国际化的考虑。对于那些和美国生活背景联系起来的内容，中国的读者读起来恐怕要没什么体会了。不过看着

没感觉就跳过去，也是完全可以的。毕竟这样的内容只是少数，不影响整本书的阅读。
非常适合正在努力从心理问题中自我恢复的人读。是一本帮你自助的好书。

作者介绍:

<http://www.helpself.com/thayer.htm>

目录:

[Be Your Own Therapist_ 下载链接1](#)

标签

自助

心理医生

心理

个人管理

评论

[Be Your Own Therapist_ 下载链接1](#)

书评

[Be Your Own Therapist_下载链接1_](#)