

内在疗愈



[内在疗愈 下载链接1](#)

著者:[法] 克里斯托夫·安德烈

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2020-5

装帧:平装

isbn:9787559640475

为什么劝自己总比劝别人难？为什么当我们陷入负面情绪时，宁愿使劲为难自己，也不愿向他人倾诉。所有的心理指导，都抵不过自己劝解自己，因为最了解你的人只有你自己。自愈力是现代成年人必备的能力。

20余位实践咨询经验丰富的心理医生向读者坦露了他们心理脆弱的一面，更重要的是，他们讲述了自己面对痛苦、恐惧、耻辱、失败时，怎样做到不消极、不纵容，如何迈过自己心里这道坎儿。这是心理医生为自己开出的秘密药方。他们真心而诚恳的叙述与建议，将启发我们去思考和领悟，更将成为我们的心灵向导。

作者介绍:

克里斯托夫·安德烈

法国著名心理学家、精神科医师及畅销书作家。出生于法国南部蒙彼利埃，目前在巴黎圣安娜精神院工作。

豆瓣9分心理学家；流量明星张艺兴推荐作者；文字功底扎实，被评为“大众最爱读的心理学家”；出版作品“知心书系列”，其中《恰如其分的自尊》畅销20万册，另有《生活中的心理学》《自尊的力量》等畅销书籍。

目录: 序言 /001

第一部分 谁都逃不掉的心理问题

第一章 害羞、畏惧他人的目光与社交焦虑症

第二章 痛苦、恐惧和焦虑症

第三章 那些谁都难免的抑郁

第四章 学习和接受自我的漫漫长路

第二部分 自我和解与自我平衡

第五章 在工作中以身为女性而自豪，别处亦如是

第六章 如何无惧衰老与死亡

第七章 放松、冥想

第八章 与过去握手言和，才能活在当下

第三部分 在人际关系中绽放自我

第九章 自我揭露:欣赏自己的不完美

第十章 由“不”引发的战争：应对成长中的叛逆行为

第十一章 与孩子沟通：爱、管制、倾听、尊重与理解

第十二章 感同身受:情感同化是最好的沟通术

第四部分 只有你自己可以救你自己

第十三章 我是如何调节工作中的紧张情绪的

第十四章 积极应对来自别人的否定

第十五章 长期的痛苦：能够赋予生命以意义的力量

· · · · · · ([收起](#))

[内在疗愈](#) [下载链接1](#)

标签

心理

治愈

心理学

成长

情绪管理

个人成长

人际关系

法国

评论

自己的情绪，还是要自己去消化，自愈是最好的成长。

主要就是各个心理医生写了自己曾经遇到的心理问题以及处理方式，里面的方法其实挺不适用的。内容是一个咨询师写一个模块的形式拼凑起来的，没什么条理性，有一个心理医生还觉得自己的方法特别厉害，作为无神论者特别有优越感，一副“所有相信占星学的人脑子都有问题”的论调，真的看不下去，弃了弃了

21/05/2020-26/05/2020

可能因为是不同人书写各个部分，导致读起来觉得不连贯；还有就是翻译的感觉太重了，有几章读起来很不通顺的感觉。有些方法论，很多地方都提及了呼吸，冥想与正念疗法，加上我最近在尝试轻柔流瑜伽的训练，似乎应该把瑜伽的训练做的更规律更“正式”一些。

三个星，给书名，及各位作者的诚意。但是客观的说，就内容而言，这是一本 $1+1<2$ 的论文集。

2020.04

我们出生长大，学习吃饭穿衣，上学读书考学，进入社会，了解自己接纳自己找到自己，花费时间精力，经历痛苦纠结获取快乐，也许这就是人生吧。

冲着主编选的这本书，但是读完了不太喜欢。

心理学家也跟普通大众一样，有各式各样的心理问题，是要方式方法克服的，但其实没啥特殊办法，自救自悟的节奏，缺乏新意

作为入门疗愈很好的一本向导书

心理医生也会遇到心理问题。本书精选了法国十几位心理医生的文章，向读者介绍了他们在遇到心理问题的应对措施。帮助读者正确认识心理问题，即便是心理医生或者心理学家也难免会发生问题，更何况身为普通人的自己呢。从心理学家的角度，讲解各种问题的表现和他们认为最有效的方法。受益匪浅。

当恐惧突然来临时，我们并不明白自己身上到底发生了什么事。理论只是理论，在遇到问题的时候，也是学习和疗愈的开始，很诚恳的叙述，理论它可以拿来做强者的挡箭牌，但无法决定强者的人生。你是自己最好的药。

帖子成书，介绍了很多自我疗愈的方法，但也就是介绍而已。对相关方法感兴趣想要实操的话需要找详细讲解的书。

去年开始看各种心理类的书籍 觉得自己状态不对 想找到该怎么去自我调整 看完这本心理医生也是常人 也会得心理疾病 更重要的与自己和解 接纳自己

人这一生，终究要与自己和解。凡留在内心深处不去挖掘的，终能使你毁灭；凡从自己内心深处探索而得的，必能使你得救。

治愈自己的只能是自己

喜欢心理学

没必要读，不深入，没什么启发

[内在疗愈_下载链接1](#)

书评

娱乐业尚未复工，“瓜业瓜荒季”，惊天大瓜从天而降，成功治愈了无数为米国川统是否有精神问题忧虑不已的“吃瓜学者”，周扬青与罗志祥分手了。周扬青在微博中写到“现在想想真的很傻，为什么没有在第一次抓到你劈腿的时候就放下呢？”事实上，很少有人能在第一次做出了断，深...

一味等待某件事情发生之后才允许自己幸福起来是行不通的，太多的阻碍也许会让你的等待望不到尽头。安逸的状态更多地来自生活中的小幸福，而那些巨大的幸福实在是少之又少。我们的状态是在不断变化的，每天都各不相同，而且持续的时间十分短暂，如不耐烦、暴躁、起床的欲望、深...

全职主妇心中的负罪感来源
我的朋友橙子，是一个全职主妇。她辞职之前是外企职员，工资不高但还算体面。一线城市房价高，她先生刚好在郊区上班，所有就这先生的工作买了房，怀孕之后因为橙子的通勤距离太远，她就辞职了。这一休息就是四年，孩子上幼儿园之后，她生活轻松了许多...

近几年，心理类的图书大火，除了出版社投读者所好，日益忙碌的工作生活、越来越快的节奏、人与人越发复杂微妙的关系、不知该如何滋养和安顿我们的心灵，却是不争的事实。我相信很多的读者都和我一样，按部就班的出生、成长、上学、就业、恋爱，上学的时候作个好学生，上班的时...

《内在疗愈》是一本特别的心理学书籍，书中记载了心理医生在遇到问题的时候，是如何敏感觉察并进行自我调解的。全书共分四部分15章，每一章记录了一名心理学专家的亲身经历，包括精神紧张、害羞、焦虑等情绪应对，也有像毒瘾、抑郁症这样严重的心理问题。本书作者为多位心理医...

《Modern Love》里面有一集的标题是——接受真实的我，无论我是谁。剧中安妮海瑟薇扮演的角色，是一位患有躁郁症（双相障碍，即有时会陷入无边抑郁，有时却又异常狂躁）的女士。她每天早上醒来，需要观察自己的情绪——今天是不是快乐的？如果今天的情绪是低落的，我还需要给...

《内在疗愈》由法国著名心理学家、精神科医师克里斯托夫·安德烈所著。豆瓣9分的心理家，文字功底扎实。
“人这一生，终究要与自己和解。”读完整本书不仅让我对心理学有了一个新的认识，更让我了解到了一些常见心理问题的处理方式。针对每一种心理问题或者说是心理情绪，作者...

最近在豆瓣上看到一个话题：你的长辈都说过些什么“惊世骇俗”的言论？看到这个话题，我想起前段时间大家都在聊的话题“死亡”。对我来说，死亡是一件很寻常的事情。大概是因为，从我读初中开始，爷爷就经常在饭桌上跟我讨论死亡，开头一般是这样的“等我死了，你不用慌，按...

这本书的名字让我联想到宫崎骏的动画中那些让人松弛下来的画面和音乐，生活中那些琐碎的焦虑，不接受，逃避，此刻都能暂时的搁置，心中只有和煦的光，与温暖的拥抱。我想现在的人们，应该都需要这样一部书，这样一种能够自我放松，和解的心境，很多人被生活折磨的对未来没有了...

01

“我内心有很多顾忌，这也导致了我不快乐，朋友总劝我要放下，可我就是做不到啊”这是我的一位朋友的心声，因为家庭的原因，她常会感到自卑，这像极了部分人的生活状态。

最近，看了一本具有指导意义的书籍——《内在疗愈》，由法国著名心理学专家、精神科医师既畅销书作家...

每次看到心理学家的书，我就会不由自主地想到《心灵捕手》中的尚恩，因为尚恩对威尔说的那句话：不是你的错，孩子，不是你的错。阅读这本《内在疗愈》的时候，这种感觉再次扑面而来。

这本集结了很多心理学家的故事的治愈系书籍，让我们看到了心理学家不为人知的另一面，也从心...

[内在疗愈 下载链接1](#)